

# PUCHEROS, HIERBAS, MASAJES Y ARTESANÍA PARA MEJORAR NUESTRA SALUD

MORALES ABAD, MARÍA JOSÉ

I.E.S. Victoria Kent, Fuenlabrada (Madrid).

---

**Palabras clave:** Adolescencia; Hábitos; Salud; Terapias naturales; Creatividad.

## OBJETIVOS

- Profundizar en el conocimiento de los problemas de salud más frecuentes en la población escolar de 12 a 18 años.
- Analizar las relaciones entre los hábitos de vida de los chicos y chicas de este intervalo de edad y dichas patologías.
- Explorar las propuestas que las terapias naturales ofrecen en el campo de la mejora de los hábitos (nutricionales, cuidado del cuerpo a nivel postural, ejercicio físico, medicina natural, fitoterapia, etc.) y la prevención de la enfermedad.
- Diseñar y desarrollar las estrategias de un Programa Global de Salud en un centro escolar que implique a una parte significativa del profesorado de diferentes departamentos así como a un amplio colectivo de alumnos/as y padres y otras instituciones.

## MARCO TEÓRICO

Desde la aprobación de la LOGSE, el Sistema Educativo abrió las puertas a la *Educación para la Salud* en los centros escolares, incluyéndola como área Transversal en todas las etapas. A partir de ese momento surgieron iniciativas para promover la salud en los niños, los jóvenes y sus familiares, programas en los que educadores, familias y profesionales de otras instituciones trabajan conjuntamente y en consonancia con las necesidades del entorno educativo.

Se constituyeron así las llamadas Mesas de Salud, cuyo documento marco se redactó en abril de 1999, definiendo las estructuras de coordinación interinstitucional para la promoción de la salud en la escuela. Estas mesas están integradas por profesionales de Centros de Atención Primaria, técnicos del Servicio de Salud Pública, asesores de Centros de Apoyo al Profesorado, y en determinados momentos por miembros de ONG que desarrollen programas de salud y directores de centros docentes.

No cabe duda que el esfuerzo realizado en los últimos años ha sido importante aunque aún hay poca difusión de los programas llevados a cabo. Dentro de los trabajos realizados en nuestro ámbito, merece la pena mencionar el titulado *Estudio sobre hábitos de salud en escolares de Leganés y Fuenlabrada* (Sanz Cuesta (coord.), 1996). El mencionado estudio se centró en el Área Sanitaria 9, que comprende el centro educativo en el que desarrollo mi labor profesional. En el momento de realizar la investigación, esta área comprendía una población de 328.518 habitantes, con un 25,7 % de población menor o igual a 14 años. Todas

sus conclusiones, y algunos datos más (sobre todo a nivel cuantitativo) se recogieron a su vez en otra obra, *Nuestros hijos y sus hábitos de salud*, (Girbés Fontana, 1997), con el objeto de darlo a conocer a los padres y madres a través de las AMPAS, así como de reflexionar de modo conjunto sobre los resultados y dejar abierta la posibilidad de profundizar en los temas de mayor interés para ellos.

Muchos otros trabajos se han desarrollado en nuestra ciudad. Un ejemplo reciente de ellos se presentó en la *V Feria Madrid por la Ciencia*, celebrada del 27 al 30 de marzo de 2004 en el Recinto Ferial Juan Carlos I. Con el título *Citius, altius, fortius (Mas rápido, más alto, más fuerte)* profesores de Educación Física del IES Dionisio Aguado de Fuenlabrada dieron a conocer parte de los resultados de una experiencia sin duda interesante en relación con la salud (Ruíz Gálvez & colab., 2004). Es una clara muestra de que **la Educación para la Salud debe ser asumida por toda la comunidad y de que, para que esto sea posible en el centro escolar es imprescindible que el profesorado se forme.**

## DESARROLLO DEL TEMA

El proyecto que se presenta surge de una inquietud que se ha gestado durante mis años de profesión como docente en institutos de Secundaria. La convivencia con chicos y chicas de entre 12 y 18 (20) años, la observación de lo que podríamos llamar su “vitalidad”, así como de sus **hábitos de vida**, incluyendo la experimentación con conductas poco saludables, y también la constatación de sus escasos conocimientos sobre la incidencia de éstos en su bienestar físico y mental, nos llevan necesariamente a reflexionar sobre la necesidad de abordar de un modo más sistemático el tratamiento de la *Educación para la Salud*.

Tomar consciencia de la problemática que suscitan ciertos estilos de vida en los escolares nos lleva a estudiar cómo surgen y se desarrollan, para generar estrategias de prevención eficaces. Por supuesto, cuando uno estudia la salud no tiene más remedio que adentrarse en el mundo de la psicología adolescente. Este tema ha constituido el punto de partida fundamental de este estudio.

Así, la **primera parte** del trabajo que se presenta se basa en una **investigación bibliográfica** de más de treinta trabajos realizados en los últimos años y versados en el tema de la salud y los adolescentes, desde distintos enfoques. A las conclusiones se añaden los datos obtenidos en varias **entrevistas** con el personal de Pediatría del Centro de Salud del Naranjo, el más próximo a mi zona de trabajo.

Otra cuestión importante es que actualmente asistimos a una **excesiva “medicalización”** de los adolescentes y de la sociedad en general. Según la opinión de los propios profesionales de la salud, la preocupación es creciente y los padres acuden rápidamente a los centros de Atención Primaria ante cualquier anomalía que observan en sus hijos. Curiosamente, en un momento histórico en el que la información está al alcance de todos, parece existir una mayor inseguridad a la hora de cuidarse o afrontar dolencias de poca gravedad.

Por ello, una vez estudiadas las patologías más frecuentes en la población adolescente, la **segunda parte** consiste en buscar las **propuestas** que desde la **medicina natural** se ofrecen para promover la salud entre nuestro alumnado, y por extensión, entre sus familias. Esta visión del bienestar parece recobrar una cierta consideración con las llamadas terapias alternativas y los remedios tradicionales, caracterizados por emplear medios naturales para mantener y equilibrar la salud, desde las terapias estructurales o manuales, basadas en la manipulación del cuerpo; las terapias nutricionales; la fitoterapia, que aprovecha las virtudes de las plantas; la acupuntura, basada en la activación y circulación de la energía, etc. hasta un tercer grupo de terapias que enfocan la curación a través de procesos mentales, tales como la meditación o el reiki.

Este capítulo se aborda a través de tres tipos de aproximaciones:

- **Revisión de bibliografía especializada.**
- **Estudio y experimentación personal**, como alumna, paciente y terapeuta, -en la Escuela de Naturopatía Dharma, en Madrid-, de la Filosofía Naturista, la visión del ser humano y de la salud, el concepto de una

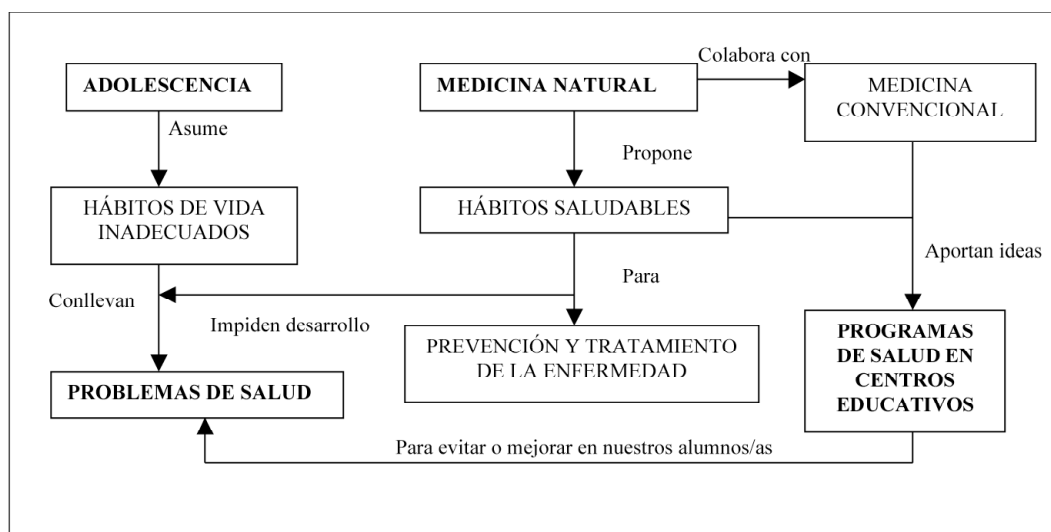
buena Alimentación, las técnicas de masaje (Reflexología y Quiromasaje), algunas terapias naturales (Hidroterapia, Geoterapia, etc.) así como de métodos de diagnóstico y tratamiento (Kinesiología, Fitoterapia).

- **Conocimiento de experiencias realizadas en Centros de Salud aplicando estas técnicas**, particularmente centradas en la Homeopatía y la Fitoterapia.

Se trata de contrastar las visiones que tienen ambas medicinas y, en definitiva, de aumentar nuestra formación y la de nuestros alumnos/as particularmente en el ámbito de la prevención, donde estas terapias alternativas parecen poseer una especial eficacia, mostrando cómo adecuar nuestros hábitos a los parámetros de una vida saludable.

Por último, las **aplicaciones a la práctica educativa** constituyen la **tercera parte** del trabajo y se seleccionan a partir de una **reflexión**, basada en los dos apartados anteriores, sobre cuáles de las terapias estudiadas pueden ser más fácilmente llevadas al centro escolar, resultando más cercanas y accesibles para nuestros alumnos y alumnas, y de mayor repercusión en sus hábitos de vida, así como del **estudio de otras experiencias** llevadas a cabo en distintos centros.

Una vez decididos los talleres, se contactó con personas conocedoras de los distintos temas para **realizar prácticas** y conocer a fondo las técnicas, materiales y métodos más adecuados con el fin de adaptarlos después al alumnado y a los recursos del Centro. Con ese objetivo se llevaron a cabo actividades de Cestería, Macramé, Cocina Vegetariana y Fitoterapia, cuyos contenidos se incluyen e inspiran los talleres.



## CONCLUSIONES

Las conclusiones que se exponen a continuación son resultado de la observación personal, del estudio de la bibliografía especializada, de la experimentación como paciente y como terapeuta de los métodos naturales mencionados y de profundas reflexiones a lo largo de años de profesión como docente.

Durante ellos, gracias a materias optativas como la *Botánica aplicada* y el *Taller de Compensatoria*, y a mi especialización en *Biología* y *Geología*, he podido comprobar la eficacia de determinadas metodología y actividades para trabajar, entre otros aspectos, la confianza en la capacidad de cada uno para cuidar los aspectos básicos de su salud, la mejora de la autoestima a través de trabajos en las que las manos ayudan al cerebro a captar los contenidos, la importancia del grupo tanto en el aprendizaje escolar como en la con-

solidación de hábitos saludables, etc. Estas ideas subyacen, enriquecidas por la investigación desarrollada durante estos dos cursos, en los talleres que se proponen para el Centro.

De la **investigación bibliográfica** sobre la **Salud de los adolescentes y jóvenes**, y sobre la relación entre las patologías más importantes y los hábitos de vida de esta población se concluye que:

- Existe abundante bibliografía que puede ayudar al profesorado en la observación e interpretación de algunos de los comportamientos y temas de salud presentes en los centros escolares.
- Los hábitos estudiados (estado de ánimo y relaciones personales, consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales, sexualidad, ejercicio físico, alimentación, ocio y tiempo libre y conductas relacionadas con los accidentes) están asociados con las principales causas de enfermedad y muerte.
- Estos hábitos se establecen en la adolescencia y están relacionados entre sí.
- Se pueden prevenir a través de un trabajo conjunto de padres, educadores y sociedad en general.
- Incluso en adolescentes con enfermedades crónicas, se pueden trabajar una serie de habilidades para optar por el autocontrol de su proceso (Castellano Barca y colab., 2004).

En el **estudio y experimentación** de las **medicinas tradicionales y las terapias naturales**, las ideas fundamentales son:

- Las llamadas medicinas alternativas son, en realidad, muy antiguas y de comprobada eficacia en la mayoría de los trastornos de salud.
- Pueden ser básicas en la prevención y tratamiento de ciertas patologías propias de los adolescentes, como herramienta complementaria de la medicina alopática.
- Las terapias alternativas constituyen una combinación de técnicas y creencias diversas que tienen en común varias ideas resumidas a continuación (Norman, 2001):
  - a) El organismo tiene una capacidad innata para la autocuración y para permanecer estable (lo que Hipócrates llamó *vix natura medicatrix* y hoy en día llamamos homeostasis).
  - b) El ser humano es una sutil y compleja síntesis de cuerpo, mente y emociones y todos o alguno de estos factores pueden causar o contribuir a los problemas de salud (y más en etapas de cambio como la adolescencia).
  - c) Las dolencias ambientales y sociales son tan importantes como la constitución física y psicológica individual y pueden tener un impacto mayor sobre la salud.
  - d) Tratar la causa del problema es más importante que tratar los síntomas inmediatos, lo que sólo enmascara la verdadera raíz.
  - e) Cada persona es un ser único y no puede ser tratado como los demás. La curación es más rápida y más efectiva cuando la persona adquiere responsabilidad sobre el cuidado de su salud.
  - f) Un buen estado de salud es, ante todo, un estado de equilibrio físico, mental y emocional.

Por último, como **aplicaciones a la práctica educativa**, se proponen una serie de **talleres** que se fundamentan desde el punto de vista de las necesidades que, en cada campo abordado, manifiestan los adolescentes, así como en los objetivos sobre salud que se podrían conseguir a través de las actividades propuestas. Estos talleres se diseñan en colaboración con un amplio colectivo de profesores del Centro para su posterior desarrollo y evaluación. Son los siguientes:

#### *1. Entre pucheros: Taller de Cocina*

Alimentos y sus tipos  
Naturaleza en conserva  
Recetas fáciles

#### *2. Las hierbas: Un Botiquín natural*

La botica popular  
Ungüentos y potingues  
Las plantas medicinales del centro

3. *Masajes: La importancia del Tacto*  
Reflexología podal

4. *Artesanía: Creatividad y manos en acción*  
Cestería  
Macramé  
Juguetes de madera  
Cerámica

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- CASTELLANO BARCA, G., M. I. HIDALGO VICARIO & A. M. REDONDO ROMERO (edit.) (2004) *Medicina de la adolescencia. Atención integral*. Madrid. Ergon.
- GIRBÉS FONTANA, M. (1997) *Nuestros hijos y sus hábitos de salud*. Madrid. INSALUD.
- NORMAN SHEALY, C. (asesor) (2001) *Guía familiar de medicina alternativa*. Barcelona. Ed. Tikal.
- RUÍZ GÁLVEZ, F. J., A. SÁNCHEZ GONZÁLEZ & F. VACA DE LA MOTA (2004) *Citius, altius, fortius* en Libro de la V Feria Madrid por la Ciencia. Consejería de Educación, Comunidad de Madrid. págs. 134-135.
- SANZ CUESTA, M<sup>a</sup> T. (coord.) (1996) *Estudio sobre hábitos de salud en escolares de Leganés y Fuenlabrada*. Ministerio de Educación y Ciencia, Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid e INSALUD.