

Trabajo Fin de Grado

Programa de Promoción de la Salud para
adolescentes en el centro educativo: la importancia
de la Enfermería Escolar

Health Promotion Programme for adolescents at
school: the importance of School Nursing

Autora

Marina Bueno Pardo

Directora

Beatriz Rodríguez Roca

Facultad de Ciencias de la Salud
2021/2022

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a mis padres por dárme todo incluso cuando no se podía. Gracias también a mi hermana por toda la ayuda y la paciencia conmigo. Y gracias a David y a mis amigos por escucharme y apoyarme. Me habéis enseñado a ser quién soy.

Lo hemos conseguido,
Marina Bueno

ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVOS	6
METODOLOGÍA	7
DESARROLLO DEL PROGRAMA	9
Diagnósticos	9
Contexto social	9
Población diana	10
Redes de apoyo	10
Planificación del programa	10
Objetivos del programa	11
Sesiones	11
Cronograma	16
Recursos: Humanos, Materiales y Presupuesto	16
Evaluación	17
CONCLUSIONES	18
BIBLIOGRAFÍA	19
ANEXOS	i
Anexo 1. Folleto informativo del Programa de Salud	i
Anexo 2. Formulario de Evaluación del Programa de Salud	ii
Anexo 3. Tríptico de alimentos	iii
Anexo 4. Pirámide de la Alimentación Saludable	iv
Anexo 5. Vídeo Trastornos de la Conducta Alimentaria	iv
Anexo 6. Testimonio TCA: Carta de una madre	v
Anexo 7. ¿Cómo lavarse las manos?	vi
Anexo 8. Vídeo Hablemos sobre drogas	vi
Anexo 9. Vídeo Relajación de Jakobson	vii

RESUMEN

Introducción: Contar con una enfermera escolar supone múltiples beneficios para el centro educativo. Entre sus competencias encontramos la atención de urgencia, el seguimiento de alumnos con patologías y la educación para la salud; que dota a los jóvenes de los conocimientos necesarios para llevar una vida saludable. Sin embargo, y a pesar de la importancia de este rol, su función no está regulada en España dependiendo su implantación de cada comunidad autónoma, dejando así sin atender a una gran parte de la población en el lugar donde pasa la mayor parte del tiempo: la escuela.

Objetivo: Argumentar la importancia de la función del personal de enfermería encargado de la promoción de la salud de los alumnos en los centros educativos a través de un programa de salud.

Metodología: Se ha realizado una búsqueda bibliográfica actualizada y completa a través de diversas bases de datos, que ha permitido conocer la información necesaria para el desarrollo de un programa de salud dirigido a jóvenes de 14 a 16 años, con la finalidad de fomentar estilos de vida saludables.

Conclusión: La implantación de la enfermería en los centros educativos es necesaria para tratar las patologías de los alumnos, atender urgencias y principalmente, para invertir en salud a través de la educación en hábitos saludables desde la edad escolar, lo que puede disminuir el riesgo de padecer distintas enfermedades, además de dar tranquilidad a padres y docentes.

Palabras clave: Enfermería escolar, Enfermera Escolar, Promoción de la salud, Edad escolar.

ABSTRACT

Introduction: Having a school nurse provides multiple benefits for the school. Their competences include emergency care, monitoring students with pathologies and health education, which provides young people with the necessary knowledge to lead a healthy life. However, despite the importance of this role, it is not regulated in Spain and its implementation depends on each autonomous community, leaving a large part of the population unattended in the place where they spend most of their time: the school.

Objective: To describe the importance of the school nurse who is in charge of promoting health of the students at school through a health programme.

Method: An up-to-date and comprehensive bibliographic research has been carried out through several databases, which has provided information enough for the development of a health programme for young people aged 14 to 16, with the aim of promoting healthy lifestyles.

Conclusion: Nursing in educational centres is needed to treat the pathologies of students, attend emergencies, and, above all, invest in health through education in healthy habits from school-age, which may reduce the risk of suffering from diseases, as well as reassuring parents and teachers.

Keywords: School nursing, School nurse, Health Promotion, School-age.

INTRODUCCIÓN

La enfermería es considerada la ciencia y el arte de cuidar. De esta unión nace la disciplina profesional, que ha ido evolucionando dentro de la sociedad según sus necesidades y gracias al avance de las tecnologías, adquiriendo así nuevas competencias como proceso de adaptación para tratar al paciente de una forma holística y multidisciplinar. Es por esto, que la profesión enfermera abarca diversas especialidades. Algunas de ellas conocidas, y otras, emergentes y aún consideradas una incógnita para la población (1).

Dentro de este grupo, encontramos la enfermería escolar, que se define como el profesional sanitario que, dentro del centro educativo, se encarga de proporcionar los cuidados necesarios al alumnado, además de educarlo para prevenir posibles problemas de salud de forma individual y colectiva (2). Históricamente, el concepto "School Nursing" nació en Inglaterra tras el congreso londinense de Higiene y Demografía de 1891. En él, se describieron los múltiples beneficios de la presencia de personal de enfermería en los colegios, ya que, a pesar de la escasez de recursos y el comienzo lento de esta iniciativa, se consiguió disminuir en un 90% el absentismo escolar y se mejoraron las conductas de salud en jóvenes (3).

En España, no es hasta la década de los ochenta cuando aparecen las primeras enfermeras en los colegios públicos de educación especial, donde su actividad ha demostrado, en todo momento, que los cuidados enfermeros son necesarios en la infancia y adolescencia. Por esta razón, el Ministerio de Educación y el de Sanidad firmaron un convenio de colaboración en 1989, en el que se intentó educar a los docentes con las labores de la enfermería, pero estos denunciaron la falta de responsabilidad sanitaria. Desde entonces, y a pesar de los múltiples beneficios que supone contar con una enfermera en los colegios, la implantación de la enfermería escolar está siendo irregular y desigual en nuestro país, dependiendo su regulación de cada comunidad autónoma. A pesar de la existencia de diversos decretos y asociaciones que sostienen la importancia de este rol en los colegios, no se ha establecido ninguna obligación de contar con sanitarios en los centros educativos

españoles, aunque en muchos países de Europa, Australia y Estados Unidos existen desde hace más de un siglo (3-6).

Por el contrario, y debido a la poca regulación del rol, nuestro país cuenta con tan solo una enfermera por cada 8.500 alumnos (7), provocando así que muy pocos colegios españoles públicos cuenten con enfermeras y que, en muchos privados, denote prestigio y buena reputación (3,4).

La edad escolar es el mejor momento para afianzar un estilo de vida saludable, ya que es la época donde se adquieren y modifican la mayoría de los hábitos de salud que los jóvenes desarrollaran a lo largo de su vida. Por esta razón, la enfermería en los colegios tiene, entre sus competencias, la Educación para la Salud (EpS) a través de diversas reuniones, programas, charlas, etc. Esta podría considerarse una de las finalidades más importantes de la enfermería en los colegios, ya que la EpS es la herramienta perfecta para prevenir malos hábitos y sus consecuencias a corto y largo plazo, convirtiendo a los alumnos en futuros adultos responsables. Además, la enfermera en el colegio también debe colaborar con familiares y profesores; detectar y actuar ante situaciones de urgencia (emergencias, maltrato, acoso...), administrar la medicación pautada y fomentar la salud entre el alumnado que así lo necesite (con patologías como la diabetes, la epilepsia, el hipotiroidismo, etc) (6-10).

Sin embargo, la falta de continuidad en la formación en salud de los jóvenes puede desembocar en consecuencias graves como el consumo de tóxicos (alcohol o drogas), las relaciones sexuales prematuras y su riesgo de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual (ETS), estrés y ansiedad por la exigencia académica, estilos de vida poco saludables que desemboquen en diversas enfermedades, etc. (11).

Con los últimos datos del Ministerio de Sanidad de España de 2020 se justifica la necesidad de la enfermería escolar, ya que cifra la tasa de interrupciones

voluntarias del embarazo (IVE) en 88.269, situándose uno de los porcentajes más elevados entre las jóvenes menores de 19 años (7,41 IVE/1000 mujeres) (12). Además, al disminuir el uso de protección, las cifras de ETS entre los jóvenes son muy elevadas con una tendencia ascendente (13). Respecto al consumo de tóxicos, las encuestas del Gobierno de España apuntan a que los jóvenes empiezan a consumir alcohol y drogas entorno a los 14 años, sin saber que estos pueden interferir en su correcto desarrollo (14). Por otro lado, más del 55% de los adolescentes ha sufrido en algún momento ansiedad moderada relacionada con la exigencia académica y otros factores emocionales o personales (15).

Además, solo el curso pasado, España contaba con más de ocho millones de alumnos matriculados en centros no universitarios (16), de los cuales el 8,3% con necesidades específicas de apoyo educativo y en torno a un 15% con enfermedades crónicas, y únicamente fueron atendidos el 2,7% (17). Con estos porcentajes, se hace evidente la necesidad de la presencia de un sanitario en el centro educativo, ya que es el lugar donde los jóvenes pasan la mayor parte de su tiempo (18).

Tras estos datos alarmantes, queda demostrado que contar con un profesional de la salud en los colegios e institutos no es un capricho, sino una necesidad. El trabajo de la enfermera es de gran utilidad para atender heridas, traumatismos o enfermedades agudas, pero va más allá, ya que es un apoyo fundamental para la formación de los jóvenes en salud y bienestar. También se justifica la importancia de la realización de este trabajo, que tiene como finalidad empoderar la profesión enfermera demostrando su valor, no solo en los centros sanitarios, sino también en los educativos a través de la implantación de un programa de salud beneficioso para los jóvenes tanto a corto como a largo plazo que los eduque en la promoción de su salud sobre: hábitos saludables, buenas conductas sexuales, los riesgos de la toma de tóxicos y el control del estrés y la ansiedad.

OBJETIVOS

- General

Argumentar la importancia de la función del personal de enfermería encargado de la promoción de la salud de los alumnos en los centros educativos.

- Específicos

- Fomentar estilos de vida saludables y formas de autocuidado en los jóvenes a través de la enfermería escolar.
- Implementar un programa de promoción de la salud en los centros educativos para prevenir posibles enfermedades.
- Evaluar la necesidad de incluir a la enfermera escolar como miembro del equipo educativo.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica utilizando las siguientes bases de datos: DIALNET, PUBMED, SCIENCE-DIRECT y SCIELO.

Además, parte de la información se ha recogido en páginas web como la de la Asociación Nacional e Internacional de Enfermería Escolar (AMECE), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y NNN Consult. También se han consultado libros, vídeos de YouTube y artículos de revistas como la Revista Española de Enfermería. Los porcentajes y estadísticas aparecen en las páginas web del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y del Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Las palabras claves utilizadas fueron "school nursing", "nurse school", "enfermería escolar", "enfermera escolar", "edad escolar", "adolescencia", "promoción de la salud", "competencias", "ansiedad", "adolescencia cuadros clínicos", "alimentación equilibrada", "actividad física" y "trastorno de la conducta alimentaria".

Para acotar la búsqueda, se utilizaron los operadores booleanos "OR" o "AND" y se usaron los siguientes criterios de búsqueda: texto completo, en los idiomas español o inglés y máximo 10 años desde la publicación (2012-2022), a excepción de los artículos citados en la bibliografía como 2, 8 y 18; que han sido usados por la relevancia de su contenido a pesar de la fecha de publicación. La limitación principal de esta revisión bibliográfica fue la escasez de artículos científicos que verdaderamente hablasen de la Enfermería Escolar.

Por último, siguiendo las características del tema seleccionado y tras una revisión bibliográfica completa para conocer la información necesaria, se ha realizado un programa de promoción de la salud dirigido por la enfermera escolar a los adolescentes en el centro educativo.

Tabla 1. Resumen búsqueda bibliográfica

Bases de datos	Palabras clave	Artículos encontrados	Artículos leídos	Artículos seleccionados
<u>PUBMED</u>	School nurse "AND" role	38	2	1
	Trastorno conducta alimentaria "AND" adolescente	18	1	1
<u>SCIENCE-DIRECT</u>	Adolescencia "AND" cuadros clínicos	179	3	1
	Enfermería escolar "AND" necesidad	237	4	1
<u>SCIELO</u>	Enfermería escolar "OR" school nursing "AND" competencias	106	5	2
<u>DIALNET</u>	Edad escolar "AND" promoción de la salud	136	3	1
	Enfermería escolar "OR" enfermera escolar	315	9	4
	Adolescentes "AND" ansiedad	59	2	1
<u>LIBROS:</u> <i>El aeiou de la investigación enfermera.</i>	-	-	1	1
<u>PÁGINAS WEB:</u> NNN consult, AMECE, Ministerio de Sanidad y Educación...	-	-	10	10

Fuente: Elaboración Propia

DESARROLLO DEL PROGRAMA

Diagnósticos

En base a la revisión bibliográfica, se ha basado el programa en los siguientes diagnósticos NANDA (19):

- [00276] Autogestión ineficaz de la salud r/c implicación inadecuada en un plan de acción m/p decisiones ineficaces en la vida diaria para alcanzar los objetivos de salud.
- [00126] Conocimientos deficientes r/c desinformación m/p conducta inapropiada.

Tabla 2. Diagnósticos de Enfermería

NANDA	NOC	NIC
[00276] Autogestión ineficaz de la salud	Vínculos en desarrollo	Vínculos en desarrollo
[00126] Conocimientos deficientes	[1805] Conocimiento: conducta sanitaria - [180501] Prácticas nutricionales saludables - [180502] Beneficios del ejercicio regular - [180503] Estrategias para controlar el estrés - [180507] Efectos adversos sobre el consumo de alcohol - [180514] Estrategias para prevenir la transmisión de enfermedades infecciosas	- [5622] Enseñanza: relaciones sexuales seguras - [5820] Disminución de la ansiedad - [5515] Mejorar el acceso a la información sanitaria - [4500] Prevención del consumo de sustancias nocivas

Fuente: Elaboración Propia

Contexto social

La edad escolar constituye un período de constantes cambios físicos, mentales y sociales, en la que se adquieren la mayoría de los hábitos de salud. Siendo que los jóvenes pasan la mayor parte del tiempo en la escuela, esta se convierte en el ámbito idóneo para que la enfermera escolar imparta la EpS. Así, se asegura la obtención de conocimientos sobre hábitos saludables, evitando factores de riesgo y velando siempre por la salud.

Sin embargo, y a pesar de la importancia de la figura de la enfermera en el colegio, este rol no se encuentra regulado en España, dependiendo su implantación de cada comunidad autónoma. Por ahora, en Aragón, no se considera su incorporación a los centros educativos y la comunidad autónoma cuenta con apenas una media de 20 enfermeras para el total del alumnado matriculado (20).

Población diana

El programa de salud será en castellano y estará dirigido a los alumnos de 14 a 16 años de los colegios e institutos de Zaragoza con enfermera escolar, con la posibilidad de implementarse en otros centros de la comunidad autónoma y del país en caso de éxito.

Redes de apoyo

La enfermería escolar cuenta con el apoyo de diversas asociaciones tanto a nivel nacional (como la Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar) como regional (SATSE en Aragón, ACISE en Cataluña...). Además, los directivos y docentes de los centros educativos, y las asociaciones de padres de alumnos también defienden la presencia de enfermería en los colegios e institutos (21).

Planificación del programa

El programa de salud estará dividido en cuatro sesiones impartidas por la enfermera escolar, con una duración de aproximadamente dos horas, con cinco minutos de descanso y otros cinco minutos de preguntas o dudas al final de cada sesión.

Para la captación y difusión del programa, se repartirán folletos informativos a cada participante antes del inicio de las sesiones (Anexo 1) y se presentará el proyecto con la antelación suficiente al centro educativo para una correcta preparación y recogida de autorizaciones firmadas por padres o tutores.

Objetivos del programa

- General: Diseñar un programa de promoción de la salud que fomente estilos de vida saludable entre los alumnos del centro educativo a través de la enfermería escolar.
- Específicos:
 - o Reducir la incidencia de enfermedades crónicas en la edad adulta instaurando hábitos saludables desde la edad escolar.
 - o Prevenir las consecuencias de mantener relaciones sexuales sin protección como embarazos no deseados y ETS.
 - o Describir los problemas de salud derivados de la toma de tóxicos como alcohol o drogas.
 - o Desarrollar redes de apoyo para el manejo del estrés y la ansiedad en los jóvenes.

Sesiones

Sesión 1: Hábitos de vida saludables

En primer lugar, y para introducir el programa, los alumnos deberán responder un formulario en el que expongan los conocimientos previos a las sesiones, que servirá también para la evaluación final (Anexo 2). Seguidamente se explicará el rol de la enfermera escolar y sus competencias.

A continuación, y entre todos los alumnos, se realizará una lluvia de ideas para determinar cuáles son los hábitos de salud más relevantes. De esta manera, se desarrollarán principalmente los siguientes temas:

- Alimentación

En grupos de cinco personas se repartirá un tríptico con diversos alimentos (Anexo 3) y entre los integrantes del grupo, deberán crear el menú que ellos consideren el más saludable.

En base a las respuestas, se explicará la importancia de una alimentación equilibrada, que es el pilar fundamental de una vida sana, de manera que así evitamos muchas enfermedades como la diabetes o la hipertensión arterial. Con el fin de reforzar la explicación, se mostrará en el proyector la pirámide alimentaria de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (Anexo 4), que define qué alimentos debemos tomar y en qué cantidad.

Finalmente, y a través de un breve vídeo (Anexo 5) expuesto en la pizarra, se definirán los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) más prevalentes entre los jóvenes: bulimia y anorexia nerviosa (22). Se destacará la importancia de no juzgar a nadie por su físico y de pedir ayuda cuando se necesite. Para concluir, la enfermera escolar leerá un testimonio de la asociación Proyecto Princesa (Anexo 6) para concienciar de la importancia de este tema.

- Ejercicio físico

Se explicará que la alimentación equilibrada va ligada a la actividad física para lograr una vida sana lejos de enfermedades como la obesidad, además de ayudar a manejar el estrés. Se comentarán las pautas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que recomienda que los niños y adolescentes realicen un mínimo de 60 minutos al día de actividad física moderada y, además, mínimo tres días a la semana deben incorporar otras actividades que refuercen sus músculos y huesos (23).

Entre todos, se realizará una lluvia de ideas para determinar qué tipo de actividades se pueden realizar según estas indicaciones.

- Higiene

El lavado de manos ha demostrado su importancia a raíz de la pandemia producida por la Covid-19, lo que permite relacionar directamente la higiene corporal con la prevención de enfermedades

e infecciones. Por esta razón, se proyectará y explicará el cartel “¿Cómo lavarse las manos?” de la OMS (Anexo 7).

Seguidamente, los alumnos pasarán por una lámpara con luz ultravioleta antes de lavarse las manos para ver la suciedad acumulada. Después, y tras un correcto lavado de manos, pasarán de nuevo por la lámpara para ver la diferencia y así demostrar la importancia de una correcta higiene corporal.

Sesión 2: Educación sexual y afectivo-emocional

Para el desarrollo de esta sesión, la enfermera escolar contará con la ayuda del sexólogo del instituto AMALTEA, Silberio Saéz. Juntos, explicarán tres conceptos clave para entender el tema: sexo, género y sexualidad. De estos tres nacen la identidad y orientación sexual, consideradas un proceso evolutivo que se inicia en la adolescencia.

Seguidamente, y a través de una lluvia de ideas, se clasificarán los distintos tipos de anticonceptivos según la eficacia, la utilidad y el tipo (barrera, hormonal o permanente). También se hablará del riesgo que conlleva no usarlos, destacando las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados. Se hará hincapié en el uso del preservativo (tanto masculino como femenino), ya que es el único que garantiza evitar tanto ETS como embarazos. Para esto, se contará con dos maquetas, una del aparato reproductor masculino y otra del femenino, para que cada alumno aprenda a colocar un preservativo correctamente.

Para finalizar, se hablará de educación afectivo-emocional, destacando la importancia de la comunicación de pareja y del consentimiento, para así disfrutar de una forma sana y responsable.

Tabla 3: Carta descriptiva sesión 2

Tema	Educación sexual y afectivo-emocional.				
Dirigido a	Adolescentes entre 14 y 16 años.				
Objetivo general	Desarrollar una sesión para reducir la prevalencia de ETS y embarazos no deseados en adolescentes.				
Competencia instruccional	Al final, los participantes conocerán prácticas sexuales saludables y las consecuencias de su mala praxis. Además, tendrán las bases para mantener relaciones afectivo-emocionales sanas.				
Fecha y horario	Docente	Participantes	Actividades didácticas	Objetivos	Material y equipo de apoyo
Octubre de 2022. 2 horas de sesión con descanso y ronda de preguntas al final.	Enfermera escolar y sexólogo.	50 aprox.	Con la ayuda de un sexólogo, se explicarán los términos clave para entender el tema. Seguidamente, se clasificarán los distintos métodos anticonceptivos y los riesgos de no usarlos. Se aprenderá a colocar correctamente un preservativo. Para finalizar, se hablará de las relaciones sanas y de la comunicación.	-Definir los términos relevantes para entender el tema. -Orientar sobre métodos anticonceptivos. -Concienciar sobre la importancia de utilizar protección en las relaciones sexuales. -Capacitar a los alumnos a colocar un preservativo correctamente. -Establecer las bases de una relación afectiva-emocional sana.	-Ordenador y proyector. -Preservativos masculinos. -Preservativos femeninos. -Maqueta de pene. -Maqueta de vagina.

Fuente: Elaboración Propia

Sesión 3: Alcohol y drogas

Durante esta sesión la enfermera escolar contará con la ayuda de un voluntario de la asociación de Alcohólicos Anónimos de Zaragoza, que explicará su situación y cómo el alcohol y las drogas han cambiado su vida. Para concienciar a los alumnos, se proyectará un vídeo explicativo (Anexo 8)

y se comentarán los diversos cambios que pueden provocar el alcohol y las drogas en nuestro organismo tanto a nivel físico (cirrosis, cáncer, anemia...) como psíquico (alteraciones de la conducta, demencia, agresividad...), además de la posibilidad de aislamiento social y fracaso escolar o laboral.

Para finalizar, hablaremos de la importancia de ser uno mismo y no caer ante la presión social. Entre todos, se realizará una lluvia de ideas para conocer diversas opciones de ocio saludable.

Sesión 4: Manejo del estrés y la ansiedad

Al comienzo de esta sesión se lanzarán al grupo las siguientes preguntas: ¿Te has sentido estresado o ansioso la última semana? Si es así, ¿por qué y cómo lo has solucionado? De esta forma, se busca que los alumnos reflexionen para poder explicarles qué son el estrés y la ansiedad, y cómo reconocerlos cuando los sufrimos.

Para tratar estas emociones, se realizará una lluvia de ideas en la que se expongan diversas formas de superar la situación: realizar ejercicio físico (que además es un hábito de salud), hacer mindfulness, escuchar música, o aprender ejercicios de respiración y relajación. También se explicará la técnica de autorregistro, que consiste en anotar cuándo ocurren estas situaciones de estrés y así poder determinar la causa que las desencadena. Hablaremos también de la importancia del tiempo de ocio de calidad, del descanso, del espacio para uno mismo y de saber pedir ayuda cuando la situación nos sobrepase.

Para finalizar, se expondrá un vídeo de la técnica de relajación de Jakobson, que los alumnos deberán seguir en grupo (Anexo 9).

Cronograma

El programa será propuesto al Gobierno de Aragón y a la dirección del centro educativo durante los meses de verano para una correcta organización de las sesiones, y se desarrollará en el primer trimestre del curso escolar, de septiembre a diciembre.

Tabla 4: Cronograma según el Diagrama de Gantt.

	Junio 2022	Julio 2022	Septiembre 2022	Octubre 2022	Noviembre 2022	Diciembre 2022
Propuesta al Gobierno de Aragón	■					
Contacto y organización con el centro educativo		■				
Sesión 1			■			
Sesión 2				■		
Sesión 3					■	
Sesión 4						■
Evaluación			■			■

Fuente: Elaboración Propia

Recursos: Humanos, Materiales y Presupuesto

El programa se propondrá a los departamentos de Sanidad y Educación del Gobierno de Aragón para que se hagan cargo de determinados costes mediante una posible subvención. Los recursos materiales necesarios para el desarrollo del programa (folletos, proyector, ordenador o cuestionarios), así como la infraestructura correrán a cargo del centro educativo. El presupuesto es orientativo.

Tabla 5: Recursos y presupuesto

	CANTIDAD	PRECIO UNIDAD	TOTAL
RECURSOS HUMANOS			
Enfermera escolar	-	-	1.600€
Activos en salud	2 personas	Voluntarios	-
RECURSOS MATERIALES			
Folleto explicativo	100 aprox.	0,10€	10€
Cuestionario	2 x 100 aprox.	0,05€	10€
Tríptico de alimentos	100 aprox.	0,10€	10€
Lámpara ultravioleta	1	50€	50€

Preservativos masculinos	100 aprox.	0,40€	40€
Preservativos femeninos	100 aprox.	0,60€	60€
Maqueta pene	1	30€	30€
Maqueta vagina	1	30€	30€
Ordenador y proyector	1	Cedido	-
INFRAESTRUCTURA			
Centro educativo (aula)	1	Cedido	-
TOTAL			1840€

Fuente: Elaboración Propia

Evaluación

Una vez finalizadas las sesiones, los alumnos deberán responder de nuevo al cuestionario inicial (Anexo 2) pero, esta vez, con los nuevos conocimientos adquiridos. Así, se valorará el cumplimiento de los objetivos y la eficacia del programa.

El proyecto se considerará exitoso con una puntuación de seis respuestas correctas sobre ocho (un 75% de aciertos). En este caso, se valorará la implantación del programa en otros centros educativos de Aragón y del país.

Si, por otro lado, no se logran los objetivos propuestos, se reevaluará el proceso de diseño para detectar, cambiar y mejorar aquellos errores que hayan podido cometerse.

CONCLUSIONES

La enfermera escolar juega un papel fundamental en el ámbito educativo; ya que es la encargada de realizar un seguimiento de los alumnos con patologías, de administrar medicación, de atender las urgencias y, además, es un referente en educación para la salud. Su implantación puede dotar a los alumnos de los conocimientos y la información necesaria para la toma de decisiones correctas respecto a su salud.

Contar con un profesional de la salud en los colegios no solo liberaría a los docentes de una responsabilidad sanitaria que no deberían tener, sino que también se invertiría en salud, reduciendo costes sanitarios (tanto en la edad adulta como en la juventud), ya que se establecerían hábitos de salud desde edades tempranas que evitarían un elevado número de enfermedades y conductas de riesgo. Además, transmite tranquilidad a los padres y convierte al centro educativo en un lugar seguro para todos.

España es un país referente en sanidad pública, por lo que no se puede permitir que un alto porcentaje de la población este desatendida en el lugar donde pasa la mayor parte del tiempo: la escuela.

BIBLIOGRAFÍA

1. Salamanca AB. El aeiou de la investigación enfermera. 2nd ed. Madrid:Fuden;2018.
2. AMECE. Perfil de la enfermera escolar elaborado por la asociación madrileña de enfermería en centros educativos [Internet]. Madrid: 2010 [consultado en marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.amece.es/images/perfil.pdf>
3. Álvarez R, Eguilaz M, Miguel S. La enfermería escolar: un recurso necesario para la comunidad educativa. Contextos educativos [Internet]. 2018 [consultado en febrero de 2022]; (22): 165-180. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524989>
4. González N, López N. Antecedentes históricos y perfil de la enfermera escolar. Metas de Enfermería [Internet]. 2012 [consultado en marzo de 2022]; 15 (7): 50-54. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4128451>
5. Álvarez R, Lodoso VC. Enfermería escolar en España: asociacionismo e investigación. Cultura de los Cuidados [Internet]. 2020 [consultado en marzo de 2022]; (56): 198-210. Disponible en: <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/106019/1/CultCuid56-198-210.pdf>
6. Martínez AE, Tizón E, Fernández C, Casal L, Cabreiro B. La Enfermería escolar: contenidos y percepciones sobre su pertinencia en las escuelas inclusivas. Enfermería Global [Internet] 2019 [consultado en febrero de 2022]; 18 (56): 291-307. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412019000400011
7. Redacción Médica. La enfermera escolar da respuesta a los derechos de niños y adolescentes [Internet]. Madrid: 21 de marzo de 2022 [revisado en marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.redaccionmedica.com/secciones/enfermeria/-la-enfermera-escolar-da-respuesta-a-los-derechos-de-ninos-y-adolescentes--6747>

8. Langa Y. Promoción de la salud en edad escolar. Fisioterapia al día [Internet] 2008 [consultado en marzo de 2022]; 4 (4): 36-37. Disponible en: [https://dialnet-unirioja-es.cuarzo.unizar.es:9443/servlet/articulo?codigo=5213601](https://dialnet-unirioja.es/cuarzo.unizar.es:9443/servlet/articulo?codigo=5213601)
9. Mohammed H, Isla P, López C, Juvé M. The Role of School Nurses. Revista Española de Enfermería [Internet] 2017 [consultado en marzo de 2022]; 40 (2): 22-29. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30272401/>
10. Luna FM, Bustamante S, Leitón ZE, Santillán R. Competencias de la enfermera en instituciones educativas: una mirada desde los gestores educativos. Revista Gaúcha de Enfermagem [Internet] 2018 [consultado en marzo de 2022]; 39: 1-8. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/kFzdcBdx8DdfgQ7pwZXB4yP/?lang=es>
11. Hidalgo MI, Ceñal MJ, Güemes M. La adolescencia. Aspectos físicos, psicosociales y médicos. Principales cuadros clínicos. Medicina de la adolescencia [Internet] 2014 [consultado en marzo de 2022]; 11 (61): 3579-3587. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304541214708182>
12. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Profesionales - Interrupción Voluntaria del Embarazo - Datos estadísticos [Internet]. España: 2020 [consultado en marzo de 2022]. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/embarazo/tablas_figuras.htm
13. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Vigilancia ITS [Internet]. España: 2017 [consultado en marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/vigilancia/Vigilancia ITS 1995 2017 def.pdf>
14. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Vigilancia ITS [Internet]. España: 2017 [consultado en marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/vigilancia/Vigilancia ITS 1995 2017 def.pdf>

15. Hernández MA, Belmonte L, Martínez M. Autoestima y ansiedad en los adolescentes. Revista electrónica de investigación y docencia creativa [Internet] 2018 [consultado en marzo de 2022]; 7: 269-278. Disponible en: <https://www.ugr.es/~reidocrea/7-21.pdf>
16. Ministerio de Educación y Formación Profesional. Alumnado matriculado en Enseñanzas de Régimen General [Internet]. España: 2020 [consultado en marzo de 2022]. Disponible en: http://estadisticas.mecd.gob.es/EducaJaxiPx/Datos.htm?path=/no-universitaria/alumnado/matriculado/2019-2020-rd/gen-todas//I0/&file=todas_01.px&type=pcaxis
17. Ministerio de Educación y Formación Profesional. Estadística de las enseñanzas no universitarias. Alumnado con necesidad específica de apoyo educativo [Internet]. España: 2018 [consultado en marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:59c7fa10-d640-4437-bacb-91a32793ba9f/notaresumen.pdf>
18. Díez T, Gómez JA, Casas F, Francisco C. ¿En qué medida es la enfermería escolar una necesidad sentida por los padres de los niños escolarizados en la enseñanza primaria? Enfermería Clínica [Internet] 2001 [consultado en marzo de 2022]; 11 (2): 72-79. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130862101736911?casa_token=IwVjk9Pmxn0AAAAA:-VfuIrzSKn3pE6wVXxdBcDvVXTwvPvIIfRXINyhK4GAI_MUJqZEaZXdlmkQJbT5HGySam2sy
19. NANDA International (2021-2023) Definiciones y clasificación 2021-2023 de NANDA International. Disponible en: <https://www-nnnconsult-com.cuarzo.unizar.es:9443/nanda>
20. Colegio Oficial de Enfermería de Huesca. España suspende en enfermería escolar: una enfermera por cada 8.500 alumnos [Internet]. 2022 [consultado en marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.colegioenfermeriahuesca.org/espana-suspende-en-enfermeria-escolar-una-enfermera-por-cada-8-500-alumnos/>

21. Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar [Internet]. España [consultado en abril de 2022]. Disponible en:
<http://www.aceese.es/>
22. Gaete V, López C. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. Revista Chilena de Pediatría [Internet] 2020 [consultado en abril de 2022]; 91 (5): 784-793. Disponible en:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33399645>
23. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [Internet]. 2020 [consultado en marzo de 2022]. Disponible en:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Folleto informativo del Programa de Salud

ENFERMERÍA ESCOLAR
PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

APRENDERÁS SOBRE:

- HÁBITOS SALUDABLES
- EDUCACIÓN SEXUAL
- ALCOHOL Y DROGAS
- MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

PARA ALUMNOS ENTRE 14 Y 16 AÑOS

DATOS DE INTERÉS:
2 HORAS POR SESIÓN
CON DESCANSO Y PREGUNTAS
INCLUYE MATERIAL DIDÁCTICO

CONTACTO:
MARINA BUENO - ENFERMERA ESCOLAR
619003982 / ENFESCOLAR@GMAIL.COM

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2. Formulario de Evaluación del Programa de Salud

<https://forms.gle/w36TSomVuw264vFc8>

Evaluación Programa de Salud

Por favor, responde a estas preguntas antes y después de la realización del Programa de Salud en el colegio. Así, podremos evaluar el éxito y la necesidad de este proyecto entre los alumnos.

1. ¿Qué es la Enfermería Escolar? ¿Crees que es importante que haya una enfermera en el colegio?

.....

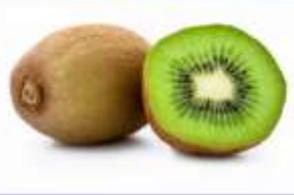
2. ¿Qué opción consideras más saludable?
 - a. Judías verdes con patatas hervidas.
 - b. Bocadillo de calamares con mayonesa.
 - c. Macarrones con chorizo y tomate.
3. Sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria
 - a. Los más prevalentes son la anorexia y la bulimia.
 - b. No debemos juzgar a nadie por su físico.
 - c. A y B son correctas.
4. Sobre el ejercicio físico...
 - a. No es necesario realizarlo todos los días.
 - b. Con 30 minutos al día es suficiente.
 - c. Con 60 minutos al día y, además, tres días de ejercicios que refuercen los huesos y músculos será suficiente.
5. ¿Cuánto tiempo se debe dedicar al lavado de manos?
 - a. Da igual el tiempo.
 - b. 40-60 segundos.
 - c. 3 minutos.
6. Respecto a las relaciones sexuales:
 - a. La marcha atrás es efectiva casi siempre.
 - b. El preservativo previene las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados.
 - c. Solo existe el preservativo masculino como método anticonceptivo.
7. Elige la respuesta correcta:
 - a. El alcohol es bueno, pero el tabaco no.
 - b. No pasa nada por beber y fumar.
 - c. El tabaco, alcohol y otras drogas son perjudiciales para la salud.
8. Si te sientes estresado con los exámenes (o por cualquier otra situación), ¿Cómo actúas?

.....

¡GRACIAS!

Fuente: Elaboración propia

Anexo 3. Tríptico de alimentos

1° Plato			
2° Plato			
Postre			
Bebida			

Fuente: Elaboración propia.

Anexo 4. Pirámide de la Alimentación Saludable



Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Anexo 5. Vídeo Trastornos de la Conducta Alimentaria

<https://www.youtube.com/watch?v=bFlIvhnTypY>



Fuente: Hospital Clínic de Barcelona.

Anexo 6. Testimonio TCA: Carta de una madre

Carta de una madre

Maldita y “malvenida” princesa Ana,

Hace tiempo que nos conocemos y nos sentamos cara a cara. Tú, dentro del cuerpo vulnerable y frágil de mi hija y yo, a su lado, desafiándote, retándote, agotada pero siempre en pie de lucha. Después de la negación y la rabia tuve que aceptar que estabas aquí, que vivirías con nosotras una buena temporada. Sinceramente no esperaba que fuese tanto tiempo. No sé hasta cuándo tendremos que convivir, pero te aseguro que, aunque sea de por vida, no voy a ponerte las cosas fáciles. Ya habrás visto que por aquí rendirse no es una opción (...).

Aunque tú luches como un soldado para conquistar el cuerpo de mi hija, ya hace tiempo que esto dejó de ser una guerra para mí. Al principio sí que lo era y esto lo hacía todo muy agotador, frustrante, injusto y difícil. Sé que cuando terminan las guerras todos salen perdiendo, incluso los que ganan. Las guerras lo arrasan todo: la vida, la libertad, los sueños, los cuerpos, la paz y la dignidad. Y no puedo permitirme perder nada más.

Te crees omnipotente, pero en realidad sólo eres un parásito que se aprovecha de adolescentes jóvenes, vulnerables, perfeccionistas y exigentes la mayoría. Personas especialmente sensibles, sumergidas en un mundo que valora el cuerpo en exceso, que premia la superficialidad, la delgadez, la fachada, el cuerpo como único símbolo identitario. Este mundo materialista te sirve de aliado y te fortalece, frente a ellas que se debilitan, esclavas de la presión de una sociedad que las aprieta y encarcela dentro sus redes y sus rejas. Chicas en su mayoría, mujeres que aman, que escuchan, que empatizan y mimetizan con su entorno del que quieren sentirse parte, a veces a costa de lo que sea, cayendo así en tu trampa, una tela de araña que les parece que las sostiene y las protege, pero en realidad las hace más ligeras aún, como semillas ingravidas, sin brújula, sin norte ni fin (...).

Tú marcas el ritmo, el compás de sus pasos débiles siguiendo los tuyos, llevándola al abismo, creándole un agujero inmenso en el estómago, vaciándole los huesos y el alma, para que no pese y la puedas seducir y conducir hacia dónde tú quieras, como si fuera una pluma flotando en el aire denso y tóxico que tu expiras, ligera y sin rumbo. A menudo te encarnas en un número, una cifra que mide su estado de ánimo. Cuánto más baja mejor, más control, más euforia, pero también más cerca del infierno, del abismo, de la muerte (...).

Eres un fantasma con el que no queremos convivir, un monstruo que la devora por dentro, un vampiro que la absorbe y la consume, una pesadilla persistente que solo vive en el espejo cuando ella se mira. Ella que es tan bonita, tan especial, tan sensible, tan quebradiza y fuerte a la vez. Tan necesaria en este mundo superficial e ignorante. Tan imprescindible (...).

Pero, aunque no te lo parezca ella quiere continuar respirando. Ama la vida. A lo mejor de una manera que no todo el mundo entiende, de una forma extraña, siempre al límite, pisando continuamente líneas rojas. Pero quiere continuar viviendo, no lo dudas jamás. Es una mujer y tiene sueños. También tiene miedo de crecer, pero quiere hacerlo. **Quiere ser. Quiere vivir.**

Este es un adiós firme, sincero y contundente.
Hasta nunca.

Firmado: la madre de Ana.

Anexo 7. ¿Cómo lavarse las manos?



Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS).

Anexo 8. Vídeo Hablemos sobre drogas

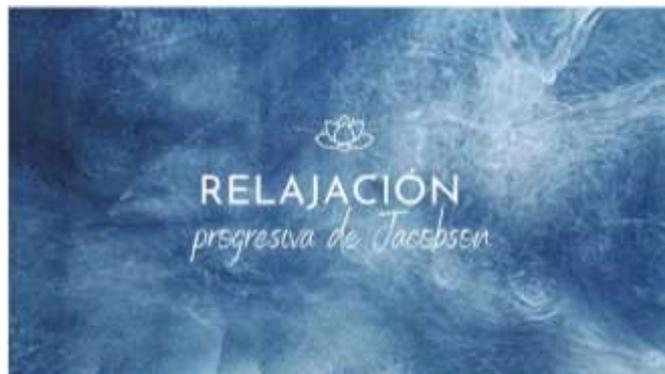
<https://www.youtube.com/watch?v=2BVrI9HJo7A>



Fuente: Asociación Afrontando Adicciones (AMAT)

Anexo 9. Vídeo Relajación de Jakobson

https://www.youtube.com/watch?v=vAaRM_wV5W8



RELAJACIÓN PROGRESIVA de Jacobson | Relajación muscular 10 minutos Gabriela Litshi

Fuente: Yoga – Meditación – Vida Consciente con Gabriela Litshi