

***ELABORACIÓN DE UN
PLAN DE SALUD PARA
LA COMUNIDAD.***

Tipos de planes de salud

- **GENERALES:** Abarcan muchos problemas de salud de varios tipos.
Ejemplo: Trata problemas de salud en una comunidad tan distintos como desnutrición, salud sexual, enfermedades contagiosas... y planificas actividades a lo largo del tiempo para ir solucionándolas.

Tipos de planes de salud

- ESPECÍFICOS: Tratan un solo tipo de problema.
 - Ejemplo: desnutrición.

ELABORACIÓN DEL PLAN.


- 1º) Definir el problema.
- 2º) Objetivos.
- 3º) Priorizar los objetivos.
- 4º) Decidir cómo voy a evaluar que se a han conseguido.
- 5º) Diseño de las actividades.
- 6º) Planificación.
- 7º) Realización
- 8º) Evaluación del plan.

1º) Definir el problema

- ¿Qué está pasando?
- ¿A quién afecta? A hombres y/o mujeres, mayores y/o niños, a una comunidad o a una región entera...
- ¿Por qué? Cuáles son las causas.
- ¿Qué sabe la comunidad sobre el problema?
- ¿Qué sabe y qué no sabe sobre las soluciones que se le pueden dar?

Para averiguar qué sabe la comunidad:

- Reunión con la comunidad.
- Entrevistas/encuestas personales.
- Elegir un número de personas suficiente que incluya pobres y ricos, hombres y mujeres, del centro y de la periferia, con más y menos nivel de formación...

- 
- ¿Qué sé yo sobre el problema?
 - ¿Y sobre las soluciones?
 - ¿Necesito formarme/información?

Ejemplo:

- ¿Qué está pasando?
 - Hay muchas diarreas.
- ¿A quién afecta?
 - Sobretudo a los niños y niñas de todas las edades de la escuela.

Ejemplo:

- Causas probables:
 - El agua de la fuente sale turbia.
 - Los niños **no** se lavan las manos antes de comer.
 - Ni después de ir al baño.
 - Algunos alimentos que comen en sus casas no están bien cocinados.

¿Qué saben sobre el problema?

- Que la diarrea puede deshidratar hasta matar a la persona, que se transmite por el agua, por las manos y por los alimentos y que la tubería de la fuente está rota.

¿Qué saben sobre el problema?

- Que es importante lavarse las manos con jabón antes de comer y después de ir al baño.

¿Qué saben y qué no de las soluciones?

- Creen que el problema viene del agua de la fuente y la mayoría opina que se debería arreglar.
- No saben cómo purificar el agua.
- No saben cómo conservar algunos alimentos.

2º) Definir los objetivos que quiero conseguir.

- ¿Cuál es el objetivo general del plan?

Ejemplo: Que las diarreas disminuyan a 3 por cada 100 niños de la escuela.

2º) Definir los objetivos que quiero conseguir.

- ¿Cuáles son los objetivos parciales?

Son aquellos que tienen que cumplirse para que el general se consiga.

Ejemplo:

- Que los niños aprendan cuándo hay que lavarse las manos y cómo se lavan correctamente.
- Que aprendan a purificar el agua antes de beber...

+ [a] [aduya]

3º) Priorizar los objetivos.

- Es decidir qué objetivos son los más importantes para lograrlos primero.

Lo más importante es que sea de acuerdo
con la comunidad.

3º) Priorizar los objetivos.

- A veces, lo que creemos nosotros que es lo más urgente, para ellos no lo es y es importante que se lo tomen en serio, por eso hay que empezar por conseguir los objetivos que se hayan consensuado. Nosotros podemos asesorar, pero la decisión final es de la comunidad.

4º) ¿Cómo voy a saber que se han cumplido?

Pensar de qué forma voy a saber yo que el objetivo se ha alcanzado.

Ejemplo:

- Objetivo: Lavarse las manos adecuadamente y saber cuándo hay que hacerlo.

4º) ¿Cómo voy a saber que se han cumplido?

- ¿Cómo sabré si he conseguido mi objetivo?
- Después de la actividad y al inicio de la siguiente sesión:
 - Se lavarán las manos todos delante de mí para ver si lo hacen bien y corregirles.
 - Dirán en voz alta cuándo hay que lavárselas.

5º) Diseñar las actividades.

1º) Decidir la población diana. No se trabaja igual con niños que con adultos.

2º) Pensar las actividades necesarias para conseguir cada objetivo.

5º) Diseñar las actividades.

- A veces 1 objetivo se logra con sólo una actividad; En otras ocasiones, necesitas más de una actividad para conseguir el objetivo.
- El tipo de actividad irá en función del tipo de personas a las que va dirigido el plan. Habrá que adaptar las actividades a las capacidades del grupo.

- Conseguir que se laven las manos no se puede trabajar igual con niños que con adultos.
- Con niños habrá que pensar en actividades lúdicas (Juegos, dibujar, cantar...) mientras que con adultos habrá que pensar actividades más aplicadas (Charlas, talleres...).

- Tener en cuenta las capacidades de la gente: si no saben leer, si tienen un tiempo muy limitado, el lenguaje o el idioma,...etc.

Ejemplo:

- Objetivo: Lavarse adecuadamente las manos.
- Actividad: Pintar con las manos un dibujo que yo voy a preparar sobre el lavado de manos y luego lavárselas hasta que no quede nada de pintura (ni en las uñas ni entre los dedos) hasta las muñecas.
- Evaluación del objetivo: Al inicio de la siguiente sesión se lavarán todas las manos antes de empezar y yo les evaluaré.

Ejemplo:

- Objetivo: Saber cuándo hay que lavarse las manos.
- Actividad: Nos vamos a inventar una canción sobre cuándo hay que lavarse las manos.
- Evaluación: La cantarán el próximo día antes de la siguiente actividad de memoria.

6º) Planificarlas.

1º) Días, horarios y lugar de realización:

Las actividades tienen que poder realizarse cuantas más personas mejor. Ponerse de acuerdo con ellos cuándo les viene mejor hacerlas:

¿Qué días les vienen mejor?


¿Dónde se va a hacer?

¿En qué horarios?

2º) ¿Qué voy a necesitar para cada actividad?

3º) Si hay más de un docente, decidir el responsable para cada actividad.

4º) Preparar un calendario para nosotros con las actividades a realizar, material necesario y responsable.



5º) Preparar un calendario para la comunidad con los días, las horas, los lugares, las actividades a realizar y el material que tengan que aportar.

7º) Realización.

- Es recomendable llevar un diario con las incidencias de cada sesión:
 - Si ha habido algún problema.
 - Si han surgido nuevos problemas o nuevas soluciones que se podrían trabajar en éste u otro plan de salud.

7º) Realización.

- Si la gente ha sido participativa o no.
- Si han venido todos, menos gente o más gente y por qué.
- (...)

8º) Evaluación:

- El objetivo es siempre MEJORAR. Por eso se evalúa cómo lo hemos hecho, para detectar posibles fallos para que la próxima vez no sucedan.
- Hay que ser honestos y sinceros, nada es perfecto ni nada tan horrible.

8º) Evaluación:

- Para cada dificultad hay que intentar buscar una solución.
- Hay que evaluar 3 áreas:
 - La forma del plan.
 - La gente que ha participado.
 - Los objetivos: Si se han conseguido o no.

- **La forma: Es decir, ¿Ha sido adecuado el plan?**

- ¿Ha sido demasiado largo, corto, o está bien?
- ¿Hemos elegido bien las actividades?
- ¿Hemos elegido bien los días, los horarios, los lugares...?

- **La forma: Es decir, ¿Ha sido adecuado el plan?**

- ¿Los objetivos eran los adecuados o nos hemos dejado alguno para conseguir el objetivo final?

- ¿Qué problemas ha habido y porqué han sucedido?

- ¿...?

- Medidas correctoras para la próxima vez.

+ [e] [aduya]

- **La gente que ha participado:**

- ¿Hemos sido suficientes o necesitamos ayuda la próxima vez?
- ¿Los docentes lo han hecho bien o necesitamos prepararnos más?
- ¿Algún docente ha tenido algún problema?

- **La gente que ha participado:**

- ¿Algún alumno ha tenido algún problema?
- Si ha habido representantes o instituciones, ¿Ha sido adecuado su papel?
- ¿...?
- Medidas correctoras para la próxima vez.

- **La consecución de objetivos:**

- ¿Se han cumplido los objetivos parciales marcados?
- ¿A qué nivel? ¿Al 100%, al 50%...?
- ¿Por qué no ha sido al 100%?
- ¿Son los suficientes para conseguir el objetivo general?
- ¿...?
- Medidas correctoras para la próxima vez.

EJEMPLO:

- Las caries en los niños

1º) Definir el problema

- ¿Qué está pasando?
- En la escuela hay 15 niños y 10 tienen los dientes mal.
- ¿Qué sabe mi comunidad sobre el problema?
- Voy a hacer una reunión con las madres para preguntarles si les preocupa esta situación, que saben sobre las caries y qué solución podemos dar.

- ¿Qué saben los profesores?
- ¿Qué saben los niños sobre este problema?
 - ¿Saben por qué se produce?
 - ¿Saben cómo evitarlo?
- ¿Qué sé yo sobre el problema?
- ¿Y sobre las soluciones?
- ¿Necesito formarme más?
- ¿Qué hábitos tienen en esa comunidad?

2º) Objetivos

- GENERAL:

Que en un año no aumenten los dientes con caries en los niños de la escuela.

- ESPECÍFICOS:

- Que aprendan a lavarse los dientes.
- Que aprendan cuándo hay que lavárselos.
- Que sepan qué alimentos producen más caries.

3º) Organizar de más a menos importante.

- Voy a preguntarles a las mamás, a los niños y a los profes cuál de los tres objetivos les parece más importante y cuál menos.
- La opinión más importante será la de los niños que son el objetivo de mi plan de salud.
- Así sabré por dónde empezar.

4º) ¿Cómo voy a saber que están cumplidos?

Objetivo general:

- Revisaré a los niños pasado un año para ver si han aumentado o no las caries.

Objetivo 1: Lavarse los dientes.

- Los niños explicarán a sus compañeros cómo se lavan bien los dientes.
- Los niños se lavarán los dientes delante de mí correctamente.

+ [a] [aduya]

Objetivo 2: Cuándo hay que lavarse los dientes.

- Los niños explicarán a sus compañeros, a sus mamás y profesores cuándo hay que lavarse los dientes.

Objetivo 3: Alimentos que producen caries.

- Los niños nombrarán en voz alta los alimentos que producen caries.

5º) ACTIVIDADES

Objetivo 1:

- Los niños harán una cara, un cepillo y una pasta de dientes y les enseñarán a sus compañeros cómo se lavan los dientes.

Objetivo 2: Cuándo hay que lavárselos.

- Los niños dibujarán en un mural los momentos cuando hay que lavarse los dientes.
- Prepararemos una merienda saludable todos juntos y después se tendrán que lavar los dientes.

Objetivo 3: Alimentos que producen caries.

- Traerán un alimento que produce caries y lo pegarán en una cartulina.
- Nos inventaremos una canción que nombre los alimentos que producen caries para cantarla todos juntos.

6º) Planificar las actividades

¿Cuándo se va a hacer?

- Cada miércoles después del colegio porque acaban antes ese día.
- Cada miércoles una actividad.
- Se realizará en el colegio.

6º) Planificar las actividades

Necesitaré: Cartulinas, tijeras y pinturas.

Papel largo para que dibujen. Papel largo para que peguen los alimentos. Preparar una merienda con las madres. Que traigan todos cepillo y pasta de dientes.