



SJ

SALUD Y JUVENTUD

SALUD Y BIENESTAR DE LA JUVENTUD

ONE HEALTH Y SALUD PLANETARIA: POR QUÉ DEBERÍA
IMPORTARTE LA SALUD ANIMAL Y AMBIENTAL

LA BRECHA DE GÉNERO EN LA ATENCIÓN MÉDICA

NUESTRA ENFERMERÍA ES FUTURO

“SOY VISIBLE”

CURSO ONLINE

PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y ATENCIÓN A MUJERES EN SITUACIÓN DE DROGODEPENDENCIA DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO



DURACIÓN

Del 10 de mayo al 30 de junio de 2023

Matrícula gratuita

40 HORAS

50 PLAZAS

DIRIGIDO A: Profesionales de los servicios sociales y sanitarios, con especial atención a enfermería y medicina de Atención Primaria y Atención Especializada.



bit.ly/cursofedra2023



Financiado por:





SALUD Y JUVENTUD

SALUD Y JUVENTUD (SJ)

es una publicación del Programa PAJEPS editada por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) en colaboración con la Federación de Asociaciones de Scouts de España

FUNDADEPS

Hospital Clínico San Carlos
28040 Madrid

Telfs.: 91 330 25 24 / 34 22

Móvil: 615 64 07 81

e-mail: comunicación@fundadeeps.org
agentesdesalud@fundadeeps.org

Web: www.fundadeeps.org

Facebook: www.facebook.com/fundadeeps

Twitter: @FUNDADEPS

Instagram: @FUNDADEPS

Linkedin: @FUNDADEPS

Boletín de Educación para la Salud:

<https://fundadeeps.org/suscripcion-boletin/>

SCOUTS DE ESPAÑA

C/ Lago Calafate n.º 3

28018 Madrid

Telf: 91 517 54 42

Fax: 91 517 53 82

e-mail: asde@scout.es

Web: www.scout.es

DIRECCIÓN

Dra. Carmen Gallardo

Presidenta FUNDADEPS

CONSEJO DE REDACCIÓN

Antonio Merino, Teresa Gómez,

Irene Ramos, Hernán Díaz,

Marcela Gracia y Sandra Cantalejo.

Maquetación:

Nieves Pérez

ÍNDICE

04 EDITORIAL

06 SALUD Y BIENESTAR DE LA JUVENTUD

08 PROGRAMA PAJEPS

10 EXPERIENCIAS PARTICIPANTES

12 ONE HEALTH Y SALUD PLANETARIA: POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARTE LA SALUD ANIMAL Y AMBIENTAL

15 LA BRECHA DE GÉNERO EN LA ATENCIÓN MÉDICA

18 SCOUTS DE ESPAÑA

27 NUESTRA ENFERMERÍA ES FUTURO

30 OTROS TEMAS EN RED

33 “SOY VISIBLE”



NUNCA ESTAREMOS SOLOS

Antonio Merino

Secretario General FUNDADEPS

Esta frase se la escuché a un santero de Baracoa, en Cuba, cuando preparaba un estudio sobre la cultura yoruba para la Academia de Ciencias. Y la maldita frase, que entonces la sentía como ajena, me viene de vez en cuando a la memoria, como esos barcos que regresan a puerto cuando el mar se pone bravo.

Es cierto. Nunca estaremos solos porque con los años vamos tejiendo una red invisible de afectos, de emociones, de sueños, de nombres, de promesas, de vivencias. Cuando la Dra. María Sáinz (*ahora presidenta de honor de FUNDADEPS*) puso en marcha el programa de PAJEPS, allá por 1995, sabía muy bien que ese esfuerzo, que ese trabajo, se convertiría con el tiempo en un modelo único y referente europeo en la formación e intervención de jóvenes.

Siempre nos ha emocionado esa apuesta de la Dra., y ahora, cuando falta muy poco para cumplir 30 años, vemos cómo docentes y jóvenes siguen tejiendo esa red invisible desde la realidad de su día a día, desde sus encuentros con lo posible y con lo utópico, y seguimos hablando, y seguimos comprometidos en la lucha contra esa lacra de la violencia de género, con el descubrimiento de que la salud mental hay que hacerla nues-

tra, que la comunicación también puede expresarse desde el arte y la cultura, que ser solidario no es ir de vacaciones a Senegal, cuando los conflictos nos tiñen de tristeza, sumando nuevas líneas de intervención entre jóvenes profesionales. Y lo digo con orgullo.

No. Definitivamente nunca estaremos solos.

¿Nos acompañas?



PROGRAMA



MUJERES INFORMADORAS COMO AGENTES DE SALUD

Formación
gratuita
semipresencial
40 horas

*del 19 de septiembre al
20 de diciembre de 2023*

mias.fundadeeps.org

DESARROLLA



FINANCIADO POR



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



SALUD Y BIENESTAR DE LA JUVENTUD

Dra. Carmen Gallardo Pino

Médica y profesora. Presidenta de FUNDADEPS

Hipócrates (460 a C), padre de la medicina, decía que *“comer bien no basta para tener salud. Además, hay que hacer ejercicio, cuyos efectos también deben conocerse. La combinación de ambos factores constituye un régimen. Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará”*. Se basaba en un sistema racional apoyado en la observación y la experiencia sobre la vida cotidiana; mantenía que el proceso de la curación natural podía obtenerse por medio del reposo, una dieta adecuada, aire fresco y limpieza corporal. En la actualidad es común relacionar estos factores con la salud y el bienestar, pero estas observaciones y recomendaciones iniciales de Hipócrates presentaban ya una precisión asombrosa hace más de dos milenios.

Han pasado muchos años de estas declaraciones, y desde hace tiempo tenemos claro la influencia de los hábitos de vida en nuestra salud. Si consideramos a estos como *“un conjunto de comportamientos compartidos por un grupo social, en un tiempo histórico determinado y en íntima conexión con las formas, condiciones de vida y patrones culturales de dichos grupos sociales”*, son el mayor determinante de nuestra salud. Quizá parezca el determinante más individual y depende de cada persona, pero están fuertemente condicionados por aspectos como la familia y el



entorno en el que crecemos, las condiciones laborales, las diferencias sociales, el estrés, la educación recibida, la alimentación, el acceso a los sistemas de salud, etc. Es decir, el estilo de vida es una construcción humana, producto de la interacción entre factores genéticos, educativos, sociales, económicos y medioambientales, que incide en nuestra salud.

La responsabilidad de la sociedad para asumir estilos de vida saludables que repercutan en su calidad de vida depende, en gran medida, del entorno que nos rodea. Para que se den cambios en el comportamiento a nivel individual es necesario un entorno que promueva como opción más factible el llevar estilos de vida saludables.

FUNDADEPS, trabaja con esta filosofía desde su comienzo, y la ha incorporado como base de sus programas. Desde 1995 viene desarrollando el programa de PAJEPS (Programa de Agentes Jóvenes en Educación para la Salud), un referente en la Educación para la Salud en la población juvenil, que con su puesta en marcha introdujo el concepto de Agente de Salud como motor de cambio de estos estilos de vida en la población juvenil, utilizando el método en cascada de transmisión de conocimientos de joven a joven. Un modelo que se fundamenta en una comunicación direc-

ta entre iguales, que permite romper barreras y causar un mayor impacto en la población sobre la que se desea intervenir, empoderando a jóvenes en las decisiones que tienen que ver con su salud y su bienestar.

La percepción de la salud en la juventud puede variar ampliamente según factores como la cultura, la educación, la información a la que tienen acceso y sus propias experiencias personales. Algunas personas jóvenes pueden ser muy conscientes de la importancia de la salud y de llevar un estilo de vida activo y saludable, mientras que otras pueden no prestarle tanta atención. En general, la salud suele ser vista como algo valioso por la mayoría de los y las jóvenes, pero sus actitudes y comportamientos al respecto pueden variar.

Fomentar la adopción de estilos de vida saludables a través de la educación, el apoyo social y el acceso a recursos adecuados es fundamental para garantizar que los jóvenes tengan la oportunidad de crecer y prosperar en todas las áreas de sus vidas. Además, es importante reconocer que se encuentran influenciados por el entorno y la sociedad en la que vivimos, por lo que se requiere un enfoque integral y multidisciplinar para promover cambios positivos que mejoren la calidad de vida de la juventud.



PROGRAMA de AGENTES JÓVENES en EDUCACIÓN PARA la SALUD



¿QUÉ ES?

Es un Programa organizado por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) y subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, que pretende promover hábitos de vida saludables entre la población juvenil a través de la formación de jóvenes líderes de asociaciones juveniles o con una potencialidad importante a la hora de contactar y verter sus conocimientos sobre colectivos juveniles y adolescentes.

Quién y cómo participar

- Jóvenes de entre 18 y 30 años.
- Que pertenezcan a una asociación, entidad o institución.
- Que sean presentados o avalados por una asociación, entidad, institución o Agente de Salud.
- Que estén comprometidos/as con la divulgación de la Educación para la Salud, y que quieran realizar intervenciones de promoción de la salud en su comunidad.
- Es necesario cumplimentar el cuestionario online de preinscripción en el Programa.

Contenidos

- Educación para la Salud.
- Prevención de adicciones.
- Educación sexual.
- La perspectiva de género como herramienta de análisis.
- Desmontando mitos sobre VIH/Sida.
- Alimentación saludable.
- Actividad física.
- Intervenciones asistidas con animales.
- Reducción de daños.
- Salud mental y emocional en jóvenes.
- Violencia de género en el noviazgo.
- Metodologías de la Educación para la Salud.
- Técnicas de Intervención para la Promoción de la Salud.
- El teatro como herramienta de comunicación.

Dónde informarse

FUNDADEPS

(Fundación de Educación para la Salud)
Hospital Clínico San Carlos
Calle Profesor Martín Lagos, s/n
Planta 7ª Norte
28040 Madrid

Dirección de Programas y Proyectos

M.ª Teresa Gómez Barroso

Coordinación del Programa

Irene Ramos Núñez

Secretaría Técnica

Sara Salem Revilla
De lunes a viernes de 8 a 15 horas

☎ 615 64 07 81

✉ agentesdesalud@fundadeeps.org

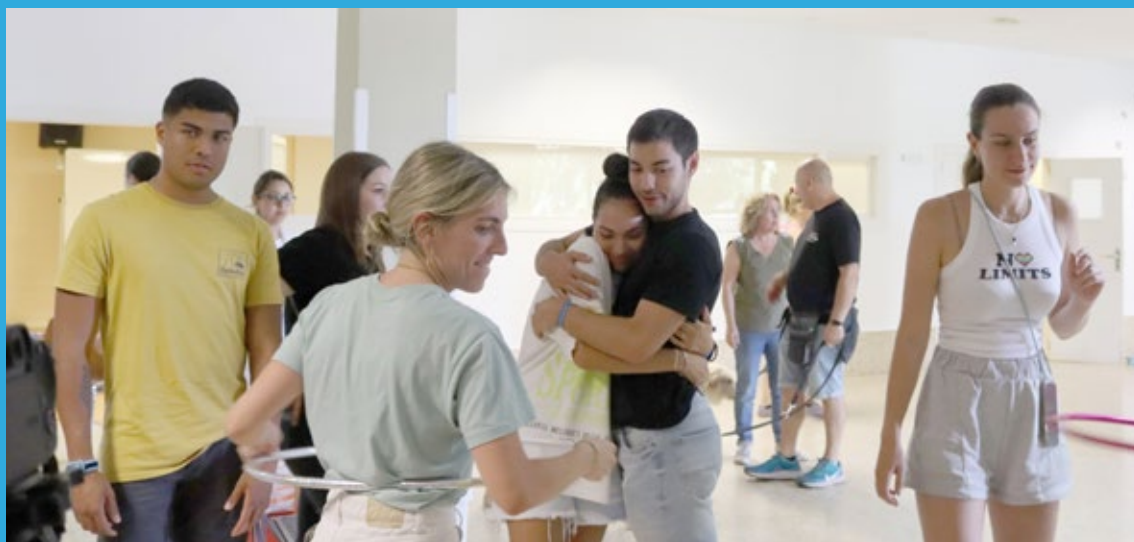
🌐 www.fundadeeps.org

📘 www.facebook.com/fundadeeps

🐦 @FUNDADEPS

📺 www.youtube.com/fundadeeps

📺 @fundadeeps



EXPERIENCIAS

de l@s participantes de PAJEPS

PAJEPS, lo que pensé que sería una mera formación como Agente de Salud, resultó ser una de las mejores experiencias que he tenido hasta ahora. Podría hablar del primer día y del último con el mismo entusiasmo y emoción. Los talleres, desde el primero al último, fueron instructivos, acercándonos a las realidades actuales y dotándonos de herramientas para nuestras futuras intervenciones. La convivencia, sin duda, ha hecho que esta formación haya valido aun más la pena, conocer a tanta gente joven, de diferentes lugares y ámbitos profesionales, hace que la experiencia sea aún mucho más completa y amena. El nerviosismo del primer día lo suplanta el entusiasmo y alegría de toda la semana, que acaba con una tristeza un poco inevitable. Pero afortunadamente, en mi caso la tristeza duró poco, he formado una red que va desde Asturias hasta Sevilla, haciendo paradas en puntos como Salamanca y Madrid. PAJEPS, me ha dado herramientas y empoderamiento para seguir con mi activismo y causa en el ámbito del VIH, y espero poder devolver el favor algún día. Gracias por poner el foco en la juventud y apostar por ella.

JESÚS EDUARDO CISNEROS ANDRADE

Una de las experiencias más enriquecedoras, tanto a nivel personal como profesional, fue asistir a la formación de PAJEPS 2023. Conviví durante cinco días con personas de toda España que se dedican o quieren dedicarse al ámbito de la salud, un objetivo común que nos unía. Asistimos tanto profesionales de la psicología como de enfermería, medicina, trabajo social... lo cual aportaba una gran variedad de puntos de vista a la hora de trabajar en común. Aprendí mucho de todos y cada uno de mis compañeros/as, y de los talleres, que se impartían por parte de una gran variedad de profesionales del ámbito de la salud.

Para mí ha sido una oportunidad única de poner en práctica mis conocimientos y aprender de los demás para mi trabajo como psicóloga. Es una experiencia inolvidable que recomiendo a todo el mundo que tenga la oportunidad de participar. Todas las personas tenemos la posibilidad de ayudar a los demás, sea cual sea nuestra profesión, solo hace falta saber enfocar bien el cómo hacerlo.

CARMEN CALDERÓN SALVADOR

Como enfermera residente de enfermería familiar y comunitaria y apasionada de ello, no dudé ni un segundo a la hora de presentar mi solicitud a este programa. La amplia oferta formativa y la actualidad en cuanto a la información ofrecida fueron los primeros aspectos que me atrajeron de PAJEPS. No sabía todo lo que iba a venir detrás. Y es que, tanto si eres profesional de la salud como si no, la experiencia PAJEPS es algo que se tiene que vivir una vez en la vida. La formación, brindada por los/as mejores profesionales de cada ámbito, con una vocación admirable y una gran capacidad para transmitir su experiencia y conocimientos, es una de las primeras cosas que te engancha. Las actividades realizadas, rodeados de un espacio seguro y abierto para expresarse y compartir ideas con gente maravillosa, le ponen la guinda al pastel. Nadie me hubiera dicho nunca que en cinco días sería capaz de llevarme tantas cosas y a tantas personas conmigo. Siempre estaré muy agradecida por ello.

PAULA VIDAL SILVÁN

CURSO ONLINE

Reducción de daños y disminución de riesgos en drogadicciones

Del 8 de mayo al
30 de junio de 2023

40 horas

Sin coste

50 plazas



actualizat.fundadeps.org



One Health y salud planetaria: por qué debería importarte la **SALUD ANIMAL y AMBIENTAL**

Gonzalo Baquero Sanz

En un planeta con diferentes sistemas vivos intrínsecamente conectados no podemos esperar que vulnerar la salud de uno de ellos no conlleve daños en todos los demás. Nuestro bienestar y el bienestar del planeta Tierra están profundamente conectados. **No es realista esperar que perturbar la salud ambiental y la salud animal de forma sistemática no provoque alteraciones en la salud humana.**

La deforestación, la contaminación de las aguas, el consumo excesivo de carne y la contaminación ambiental son algunas de las múltiples maneras en que estamos dañando de un modo tremendamente profundo la salud de nuestro planeta y la nuestra propia.

Para combatir el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la contaminación necesitamos entender que la salud humana, la salud animal

y la salud ambiental son una sola, una única salud, **una salud planetaria.**

¿Por qué es importante este enfoque? Las enfermedades que saltan de animales a humanos son, en gran parte, resultado de la degradación de ecosistemas naturales y del uso indiscriminado de recursos naturales. La aparición de enfermedades reemergentes como la Fiebre del Valle del Nilo Occidental o la Fiebre del Zika se ven influi-

das por el calentamiento global y la alteración de ambientes naturales. La resistencia a los antibióticos es otra problemática de un calado inmenso muy relacionada con la transgresión continuada de la salud de nuestro planeta.

En un mundo aceleradamente cambiante, esta interconectividad se ha vuelto cada vez más evidente.

La contaminación del río Ganges favorece la



aparición de enfermedades como el cólera o de alteraciones gastrointestinales. La deforestación apremiante del Amazonas aumenta el riesgo de enfermedades transmitidas por vectores al acercarse animales a las poblaciones humanas. La pérdida de la biodiversidad merma ecosistemas esenciales para el ser humano y nos limita la fuente futura de recursos. El uso indiscriminado de antibióticos en agricultura acrecienta el ya profundo problema de la resistencia antimicrobiana. La contaminación aérea nos predispone a patologías tan importantes como el cáncer de pulmón o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Y esto son solo unos pocos ejemplos.

Hay un elefante en la habitación del que no queremos hablar: la vulneración de la salud planetaria. Es un elefante cada vez más grande, un elefante evidente que preferimos ignorar por nuestra visión miope y cortoplacista.

La realidad es, por otro lado, que los más perjudicados son los menos culpables. No es atrevido decir que esta

agresión a nuestra propia salud recae en gran medida en un puñado de individuos.

No existe un planeta B, y la salud planetaria es una cuestión necesitada de ideas y soluciones que incidan en múltiples niveles y disciplinas.

Entender y asumir que nuestra salud está estrechamente vinculada con la salud ambiental y animal corre en nuestro propio beneficio. La pérdida de biodiversidad, la destrucción de hábitats y la contaminación tienen consecuencias directas e indirectas en la salud de los seres humanos. La calidad del aire, del agua, la seguridad alimentaria y la diseminación de enfermedades transmitidas por vectores son solo algunos de los ejemplos en los que vulnerar la salud planetaria nos afecta a nosotros mismos.

No podemos seguir ignorando la salud ambiental y animal. El tiempo corre en nuestra contra y el reloj está a punto de pararse. **Es hora de reconocer la interconexión ineludible entre la salud animal, ambiental y humana para preservar juntos la salud planetaria.**

Gonzalo Baquero Sanz es alumno de sexto de Medicina en la Universidad de Sevilla y presidente del Consejo Estatal de Estudiantes de Medicina de España. Además, es creador del podcast divulgativo Entiende tu Salud y divulgador sanitario en redes como @entiendetusalud.

1. Ryu S, Kim BI, Lim J-S, Tan CS, Chun BC. One health perspectives on emerging public health threats. J Prev Med Public Health [Internet]. 2017 [citado el 2 de noviembre de 2023];50(6):411–4. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29207450/>
2. Panda S, Bhargava B, Gupte M. One World One Health: Widening horizons. Indian J Med Res [Internet]. 2021 [citado el 2 de noviembre de 2023];153(3):241. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4103/ijmr.ijmr_1056_21
3. Anholt M, Barkema H. What is one health? The Canadian Veterinary Journal. 2021;62(6):641.

TRIVIHAL

P O S I T I V O



¿Cuanto sabes sobre el VIH?

Entra en TRIVIHAL y aprende jugando

www.trivihal-positivo.es

Ahora también
en formato
App móvil



DISPONIBLE EN
Google Play

próximamente



Consíguelo en el
App Store

LA BRECHA DE GÉNERO EN LA ATENCIÓN MÉDICA

DESAFÍOS, MITOS Y REALIDADES

María Herrera Cárdenas

La atención médica debe ser un espacio de confianza, donde las personas reciban cuidados adecuados y se respete su autonomía. Sin embargo, las mujeres enfrentan algunos obstáculos adicionales en la atención médica que se relacionan con el androcentrismo en la medicina. Un ejemplo es que las mujeres durante mucho tiempo fueron invisibles para la atención sanitaria en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares (Vall Llobet, 2020). Hay una extensa literatura que confirma que la *falta de información clara y específica sobre algunas dolencias de las mujeres y la medicalización de sus malestares* afectan su salud y bienestar. Por ejemplo, se ha encontrado que cuando una mujer realiza una consulta, en general, el personal sanitario en lugar de profundizar en las causas de su malestar suele medicalizar directamente: “La evidencia es que en general se realizan mayores esfuerzos por conocer el origen de las causas de las enfermedades si los enfermos son hombres” (Ruiz Cantero, 2018).

Infantilización de las mujeres en la atención médica

“La historia contada por los/las pacientes no es idéntica a la historia clínica, aunque pueden ser compatibles. Las historias son construidas, intercambiadas y oídas, fruto de la interacción humana en un contexto sociopolítico” (Ruiz Cantero, 2018). Esta frase de la Dra. María Teresa Ruiz Cantero explica que el o la profesional juega un rol activo y que sus creencias y percepciones

de las mujeres afectan la atención médica de diversos modos: A menudo, las mujeres son cuestionadas, desestimadas o no se les toma en serio cuando describen sus síntomas o preocupaciones con respecto a su salud, lo que se denomina infantilización de las mujeres. Esta actitud hacia las mujeres es muy importante porque puede llevar al profesional a realizar diagnósticos erróneos o a retrasarlos, impactando negativamente en la salud de las mujeres.

Las investigaciones sobre sesgo de género en la atención sanitaria se han centrado en identificar el esfuerzo que se realiza para el diagnóstico y el esfuerzo terapéutico de determinados problemas de salud padecidos por ambos sexos. Estas investigaciones comparten con el paradigma de la medicina basada en la evidencia la hipótesis de existencia de imprecisiones empíricas en la práctica médica, en la que se aplican bastantes juicios subjetivos, falta rigor y transparencia. (Ruiz Cantero, 2018)



Un ejemplo de los diagnósticos erróneos a los que se enfrentan las mujeres sería cuando el profesional sanitario(a) desestima los dolores menstruales, que en muchos casos se han etiquetado como “dolores normales”, y en consecuencia se les recomienda tomar analgésicos, en lugar de investigar posibles condiciones subyacentes, como el síndrome de ovario poliquístico o la endometriosis. Asimismo, como ya se ha comentado, las mujeres experimentan dificultades para que se les tome en

serio cuando presentan síntomas de enfermedades cardíacas, ya que se cree erróneamente que este tipo de afecciones perjudica principalmente a los hombres, lo que conlleva a diagnósticos erróneos y a problemas de salud más graves que tienen un impacto nocivo en la salud de las mujeres.

Falta de información precisa sobre dolencias de las mujeres

Las mujeres enfrentan cierta falta de información detallada sobre sus dolencias específicas relacionadas con su salud mental, sexual y reproductiva, que es a menudo mal entendida o pasada por alto: “en la actualidad, los hallazgos de las investigaciones todavía corren el riesgo de seguir caracterizándose por tener sesgos de género, y por tanto ser poco exhaustivos y útiles para la salud de las mujeres” (Ruiz Cantero, 2018). El desconocimiento general sobre los problemas de salud que afectan a las mujeres dificulta la toma de decisiones informadas sobre su atención médica. A pesar de ser una afección común que afecta a muchas mujeres en todo el mundo, la información clara y precisa sobre el *Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP)* es insuficiente, lo que puede retrasar el diagnóstico y el tratamiento adecuado: “Hay problemas de salud más frecuentes o propios de las mujeres en los que se podría afirmar que para su diagnóstico, pero sobre todo para su tratamiento, se producen sesgos de género” (Ruiz Cantero, 2018). Otro ejemplo sería la *Endometriosis*, una enfermedad dolorosa que afecta a muchas mujeres, pero la falta de información generalizada sobre esta afección a menudo conduce a retrasos en el diagnóstico y al tratamiento inadecuado de los síntomas. Asimismo, la Menopausia, aunque sea una fase natural de la vida de las mujeres, todavía se pasa por alto en términos de educación y apoyo. La falta de información puede dejar a las mujeres sintiéndose desorientadas y sin apoyo durante esta transición tan importante en sus vidas.

Recetar medicamentos en lugar de investigar las raíces del dolor

La medicalización para aliviar los síntomas en lugar de investigar los factores relacionados con el dolor o la enfermedad puede proporcionar alivio temporal, pero no aborda la causa subyacente de los problemas de salud. Se recetan medicamentos a las mujeres en lugar de investigar las causas en casos de dolor crónico no diagnosticado. Las mujeres reciben prescripciones de analgésicos sin que a veces se les realice una evaluación exhaustiva de las posibles causas, lo que puede llevar a un abordaje o tratamiento inadecuado de su problema. Asimismo, se recetan pastillas anticonceptivas para abordar una gran variedad de síntomas ginecológicos, como dolor menstrual o irregularidades en el ciclo, sin investigar adecuadamente las causas subyacentes, como las afecciones hormo-

nales. Por último, nos encontramos ante la misma problemática cuando abordamos la salud mental y un ejemplo de ellos son los diagnósticos de depresión y la ansiedad que son más prevalentes en mujeres: “la medicalización sería el paso posterior al desarrollo y construcción de la concepción de salud/enfermedad, siendo esta mucho más acentuada en las mujeres” (Chesler, 2005). En lugar de explorar el origen de estas enfermedades, las mujeres reciben prescripciones de antidepresivos o ansiolíticos sin una evaluación adecuada de su bienestar emocional o situaciones de estrés.

Soluciones para una atención médica de género sensible

Para abordar estos desafíos en la atención médica desde una perspectiva de género, es necesario tomar medidas específicas. En primer lugar, es necesario impulsar y promover una educación médica de género. Es esencial brindar capacitación en género a profesionales de la salud para que comprendan las necesidades específicas de las pacientes y eviten la infantilización o la falta de atención adecuada. Por otro lado, es crucial el desarrollo de una comunicación efectiva. El personal médico debe escuchar atentamente a las pacientes, validar sus preocupaciones y proporcionar información clara y comprensible sobre sus dolencias y opciones de tratamiento. Finalmente, hay que destacar la relevancia de apoyar un enfoque en la medicina preventiva. Mediante el fomento de la medicina preventiva y la investigación de las causas subyacentes de sus dolencias en lugar de simplemente tratar los síntomas, se puede mejorar significativamente la atención médica para las mujeres.

Reflexión final

La infantilización de las mujeres, la falta de información precisa sobre sus preocupaciones de salud y la tendencia a medicalizarlas en lugar de investigar las raíces de estos problemas son desafíos que deben ser abordados. Es crucial garantizar que las mujeres reciban una atención médica adecuada y respetuosa para mejorar su salud biopsicosocial y promover sistemas de salud en busca de la igualdad de género. La atención médica sensible al género no solo es un derecho fundamental, sino también es esencial para el bienestar de la sociedad en su conjunto. Por lo tanto, es imperativo que tomemos medidas concretas para abordar estas cuestiones y promover un cambio positivo en la atención médica que beneficie a todas las mujeres, niñas y a la sociedad en general.

Chesler P. Mujeres y locura. Madrid: Contenta me tienes, 2005.

Ruiz Cantero M. Sesgos de género en la atención sanitaria. Nuevas Salud Pública 4, 2018.



PROGRAMA PAJEPS

Convive con otros jóvenes durante una semana de formación intensiva para certificarte como Agente de Salud y realizar intervenciones de promoción de la salud con jóvenes de tu comunidad.

Del 10 al 14 de julio en Buitrago de Lozoya, Madrid

65€*

Si tienes entre 18 y 30 años y quieres formarte en diversos temas como sexualidad, salud mental, prevención de adicciones, alimentación saludable, técnicas de intervención, etc. consulta la información en nuestra web e insíbete:
www.fundadeps.org

***Transporte, alojamiento y pensión completa incluidos**



EDUCANDO EN SALUD DESDE EL TIEMPO LIBRE

SCOUTS De ESPAÑA

En Scouts de España consideramos la salud como el estado complejo de bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades. Por ello, la salud implica que todas las necesidades de las personas estén cubiertas. Nuestro programa de educación para la salud, siguiendo esta premisa, tiene como objetivo sensibilizar y empoderar a la adolescencia y juventud en torno a una atención integral sociosanitaria, incluyendo dicha visión holística de la salud. El desarrollo del programa se centra en acciones de elaboración, publicación y difusión de materiales informativos y didácticos diversos sobre todos los ámbitos de educación para la salud; asesoramiento, campañas y acciones de sensibilización y empoderamiento de la juventud; elaboración de una estrategia juvenil sobre salud mental y bienestar emocional; y espacios de participación, encuentro e intercambio de experiencias que desarrollen los contenidos del programa y garanticen la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

SALUD Y BIENESTAR SCOUTS DE ESPAÑA CON LOS ODS



El Escultismo trabaja para garantizar, desde la educación no formal, una vida sana y promover el bienestar en todas las edades. Educamos a nuestra infancia y juventud como agentes de cambio esenciales para alcanzar el Desarrollo Sostenible y les capacitamos como líderes juveniles con capacidad de incidencia entre sus iguales. Para ello, desarrollamos materiales, campañas y acciones vinculadas con el **ODS 3** (Salud y Bienestar) para trabajar la salud de una manera holística. Educamos, pues, en la prevención de riesgos de la salud física y mental, enfermedades infecciosas, adicciones con y sin sustancia, estigmas y prejuicios, etc., e impulsamos la educación afectivo-sexual, hábitos alimentarios y el cuidado de la salud mental, entre otras muchas acciones.



CAMPAÑA

“ESCsinADICCION 6.0”

Seguimos apostando por educar a nuestras educandas y educandos a través de la prevención, sensibilización y formación de las drogodependencias y adicciones desde el tiempo libre, que hemos trabajado a través de la **campaña “#ESCsinAdiccion 6.0”**, en la que los objetivos de los proyectos han estado enmarcados dentro de un **enfoque preventivo, de sensibilización y ocio alternativo saludable frente a las adicciones, haciendo especial hincapié en la ludopatía: apuestas y juego online**, sin olvidar la necesidad de seguir incidiendo en la prevención del consumo de alcohol y tabaco a edades tempranas, la promoción de conductas saludables, implementando estrategias online para equipar a adolescentes y jóvenes con los conocimientos y habilidades requeridas para un mejor bienestar físico y mental. Las acciones de estos proyectos se han dirigido a más de 12.000 educandas y educandos desde los 11 a los 21 años de edad.





INICIATIVA

#YoNoMeLaJuego

Entre nuestras iniciativas, este año hemos continuado trabajando con la iniciativa **#YoNoMeLaJuego**, sensibilizando sobre las apuestas y juegos de azar, siguiendo la línea empezada en 2021. Esta iniciativa ha estado dirigida a chicas y chicos de entre los 11 y los 21 años y hemos querido **visibilizar la importancia de tener alternativas de ocio saludable para la juventud.**

INICIATIVA

#TuOcioScout

Otra de nuestras iniciativas de sensibilización es **#TuOcioScout**. Hemos realizado unos vídeos cortos de concienciación y sensibilización sobre diferentes adicciones como el **consumo de alcohol, las adicciones sin sustancia: el uso de dispositivos móviles e Internet y el consumo de tabaco**, que se pueden ver en nuestras redes sociales.



FORMANDO A NUESTRO VOLUNTARIADO

Para poder realizar las acciones con nuestras educandas y educandos, es necesario formar a las personas voluntarias que están con ellas y ellos día a día, por eso hemos lanzado varias formaciones destinadas a nuestra juventud y voluntariado.

Hemos realizado una formación online sobre **prevención de ITS y VIH: "Más vale condón en mano que ITS volando"** destinada a impartir información para fomentar conductas y hábitos seguros con respecto a las relaciones sexuales y sensibilizar a jóvenes y voluntariado de la importancia de prevenir y frenar la transmisión de ITS y VIH desde una perspectiva lúdica.

Hemos realizado un curso sobre: **"Prevención de adicciones desde el tiempo libre, una aproximación a las apuestas y juegos de azar"**, de la mano de la **Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados (FEJAR)**, con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia de prevenir y frenar las conductas adictivas, educando en la resiliencia proactiva y desde una perspectiva lúdica y orientar al voluntariado para fomentar conductas y hábitos seguros con respecto a las apuestas y juegos de azar.



CONTINUAMOS TRABAJANDO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

La salud mental a veces puede parecer un tema complejo e intimidante, sin embargo, cualquiera puede experimentar una enfermedad mental, por lo que poder hablar de ello es muy importante.

A menudo, las pequeñas acciones cotidianas pueden marcar una gran diferencia para mantener una buena salud mental. El Movimiento Scout puede desempeñar un papel importante en el apoyo a la salud mental y el bienestar, ya que las investigaciones han demostrado que las personas jóvenes que pertenecen al Movimiento Scout tienen una mejor salud mental en la edad adulta (Dibben, Playford y Mitchell, 2016).

Por ello, en Scouts de España se ha constituido un Equipo de Salud Mental que viene trabajando en la creación de una política de salud mental para el voluntariado que ayude, a todos los niveles de la organización, a conocer qué es la salud mental, detectar señales y síntomas y crear herramientas que promuevan una buena salud mental en todas las estructuras de nuestra entidad, con especial importancia en los Grupos Scouts que desarrollan su labor educativa con chicas y chicos entre los 6 y los 21 años.



... Y, ADEMÁS, CELEBRAMOS DÍAS ESPECIALES RELACIONADOS CON LA SALUD



DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

4 de febrero

WORLD
CANCER DAY



DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER INFANTIL

15 de febrero

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

7 de abril

**Salud Para
Todos**



DÍA MUNDIAL SIN TABACO

31 de mayo

DÍA INTERNACIONAL CONTRA EL TRÁFICO ILÍCITO Y ABUSO DE DROGAS

26 de junio



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 de octubre

DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

15 de noviembre



**QUE
LIDEREN
LAS COMUNIDADES**

 Día Mundial del Sida 2023

ONUSIDA



DÍA MUNDIAL CONTRA EL VIH

1 de diciembre

Érase una vez
un hospital
donde la
gente
leía y...



Ilustración: Óscar Carballo Vales

RED DE BIBLIOTECAS PARA PACIENTES

Programa de
salud y lectura

<http://bibliotecasparapacientes.org/>



Nuestra Enfermería es FUTURO

Umayma Beni Abdellah El Mohammadi, Miriam Carmena del Viso y Sandra Agreda Gutiérrez

Enfermeras y Residentes de Enfermería Familiar y Comunitaria en el Centro de Salud de Caspe, Zaragoza, Aragón. Las tres autoras son Agentes Jóvenes de Educación para la Salud (PAJEPS) edición 2021 y 2022.

Vivimos en un mundo muy avanzado científicamente, con una alta esperanza de vida y una población longeva. El tiempo pasa rápido, como la vida, y las cosas que importan se vuelven cada vez más superficiales e instantáneas. Vivimos con prisa, de un modo frenético y a veces se nos olvida la importancia de ir despacio, de detenernos y analizar cómo estamos y cómo nos sentimos. Se nos olvida que las circunstancias en las que nacemos, vivimos, crecemos, socializamos, trabajamos y envejecemos nos marcan e imprimen desigualdades y diferencias en nuestra salud.

La salud desde una visión salutogénica (Morgan y Hernán, 2013) no solo es la ausencia de enfermedad, sino saber identificar y trabajar con los recursos que permiten mejorar la vida, el bienestar y abordar los retos de la salud global.

El rol de enfermería en el bienestar y en el autocuidado colectivo no es tan mencionado, es de gran relevancia y es lo que queremos resaltar en este artículo. Poner de relieve la calidad de la relación que se establece entre la enfermería y la comunidad, que genera vínculos que permiten implementar intervenciones de prevención, promoción, educación activa y autocuidado de la salud, con éxito. La enfermería es un área que ayuda a que las personas sean capaces de encontrar riquezas en los recursos, iden-



tificando los determinantes de salud y que puedan convertirse en protagonistas en la gestión de su salud. Pudiendo entender mejor la vida y decidir sobre ella. La Enfermería es partícipe de todo aquello, brindando el derecho a ser cuidada(o) de las personas y a la vez ayuda a empoderar a la sociedad y a la comunidad en general en su salud.

¿Recordáis qué papel tuvo la Enfermería en la pandemia COVID-19? La Enfermería estuvo en primera línea de batalla, cuando todo era nuevo y desconocido. Trabajó contra todo pronóstico, de manera incansable, sin saber cuál podría ser la repercusión tanto mental, como física en los/as profesionales sanitarios. Tuvo voz de liderazgo, organizativa y responsable en el reto de una vacunación mundial. Se hizo cargo de llevar a cabo todas las estrategias, actualizaciones de vacunación frente a COVID-19, consiguiendo la vacunación completa, con una tasa por encima del 92,6% dentro del territorio nacional. El personal de enfermería fue eficaz, eficiente y efectivo frente a las adversidades.

La Enfermería estuvo y siempre ha estado como una disciplina sanitaria, un área capaz de detenerse frente a los obstáculos sin perder lo más importante: la humanidad y los cuidados más compasivos hacia las personas y el conjunto de la sociedad.

La Enfermería es aquella disciplina que acompaña en los ciclos de vida a toda persona, desde que nace hasta que muere. En los peores momentos, procesos, dudas, siendo capaz de poder aportar la mayor tranquilidad y compasión. Contribuyendo a la educación para la salud, al autocuidado, a la responsa-

bilidad y participación, individual y colectiva, resolviendo inseguridades e inquietudes de los procesos de salud y enfermedad.

Enfermería, es aquella área que trabaja a pleno corazón contra toda marea y en un mundo vertiginoso. La enfermería para nosotros es una profesión, arrolladora, creativa, innovadora, firme, confesora, compasiva, valiente, responsable, cuidadora de todo lo que le rodea.

A nuestro modo de ver, la enfermería también es saber ser equipo, es una profesión facilitadora, siendo la primera puerta de entrada hacia la sanidad. Puede transmitir y enseñar el valor real de la vida, aprendiendo de las personas y su camino. Capaz de adaptarse a las situaciones límites y dar la mayor humanidad. Enfermeras y enfermeros son esas personas que siempre dan su mano y que muchas veces recorren las adversidades a tu lado, aquellas personas que encuentran las palabras adecuadas en las circunstancias más complicadas.

La enfermería es optimista y encuentra luz en los lugares más sombríos, permitiendo que los problemas de salud que inundan el cuerpo, pensamientos y emociones, se disipen y a veces vuelva la felicidad. No nos olvidemos, no es una simple formación, no es una simple profesión. Enfermería es estar, pero sobre todo es ser.

Como dijo Eduardo Galeano, *"Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo"*.

Eso es la Enfermería.

Nuestra enfermería es nuestro futuro.

1. Morgan, A., & Hernán, M. (2013). Promoción de la salud y del bienestar a través del modelo de activos. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 15(3), 78-86.
2. Ministerio de Sanidad. España.
<https://www.sanidad.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/vacunaCovid19.htm>

**No basta con estudiar.
Hace falta alegría para formar
a nuestros/as agentes de salud.
¿Quieres conocerles?**

**Entonces, esta
es tu película.**

fundación de educación
para la salud



www.fundadeps.org

Salud
es mucho más
disfrútala en www.fundadeps.org

pajeps

fundadeps
Educación para la Salud



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

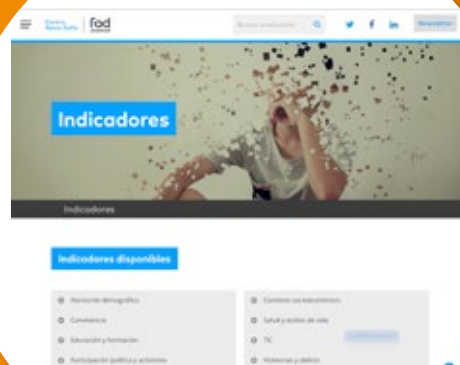
Otros temas en Red

Haz click en el logo de cada recurso para ir a su página web.



Campaña desarrollada por el Plan Nacional sobre Drogas (Ministerio de Sanidad) en el marco de la Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024, que incorpora como nuevo campo de actuación las adicciones sin sustancia o comportamentales, con especial énfasis en el juego de apuesta (presencial u on-line).

El Centro Reina Sofía de Adolescencia y Juventud ofrece un conjunto de datos e indicadores de juventud, que a través de 8 dimensiones permite observar la situación y los cambios sociales que afectan o significan la vida de las personas jóvenes.



Programa desarrollado por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) con apoyo del Ministerio de Igualdad y la Secretaría de Estado de Igualdad y Contra la Violencia de Género. A través de campañas, podcasts y otros recursos, este programa busca prevenir la violencia en la pareja que se ejerce en persona y a través de internet en la población juvenil.



Institución pública perteneciente al Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, que tiene como objetivo proteger los derechos de las personas con discapacidad para asegurar la inclusión social.

Este data lake de la Plataforma de Organizaciones de Pacientes (POP) permitirá mejorar el conocimiento y la evidencia sobre la realidad clínica, laboral y social de los pacientes crónicos.



Red estatal de carácter interdisciplinario e intersectorial, que trabaja para contribuir al desarrollo e implantación de políticas alineadas con la visión One Health/ Una Sola Salud.

Centro dependiente del Real Patronato sobre Discapacidad (Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030), que tiene como misión impulsar la accesibilidad cognitiva; es decir, hacer el mundo más fácil de entender para todas las personas.



Programa #Amorsincontrol

Prevención de la VI en parejas
jóvenes en la era digital

Encuentra toda la información del Programa en:

[HTTPS://WWW.AMORSINCONTROL.FUNDADEPS.ORG/](https://www.amorsincontrol.fundadeps.org/)



"SOY VISIBLE"

La conmovedora obra de Cesida que celebra la visibilidad de las personas con el VIH

Diana Redondo

Responsable de comunicación de CESIDA

"Soy Visible" es una pieza documental absolutamente necesaria en un contexto donde la visibilidad y el compromiso son esenciales. Cesida, la Coordinadora Estatal de VIH y sida, en colaboración con Anchoa Films, ha creado este documental que nos sumerge con autenticidad en las vivencias de las personas con el VIH. Este impactante documental busca romper estigmas y desvelar las historias de valentía y superación de la comunidad vih+. **"De lo que no se habla, de lo que no sale a la calle, no existe. Esta es una manera de manifestar que el VIH sí existe, y no es impedimento para vivir como el resto de la sociedad"**, una de las voces del documental, una mujer de 58 años de Fuerteventura que tiene VIH hace más de tres décadas. "Esto fue muy importante", explica Carmen Martín, coordinadora de la Asociación Ciudadana Cántabra Anti-Sida, **"porque fue la primera vez que las personas con el VIH nos visibilizamos todas juntas"**.

"El Pride+ consiste en reivindicar, pero en reivindicar con alegría. Desde el activismo llevamos muchos años diciendo que hay que cambiar de paradigma: ya nadie se muere de VIH", explica Toni Poveda, director de Cesida. Reyes Velayos, Presidenta de la Coordinadora, comenta cómo el VIH ha sido un **éxito clínico y sanitario durante estos 40 años por el tratamiento**



que hay "que ha conseguido convertir el VIH en una enfermedad crónica, pero **para el estigma parece que seguimos en los 80**".

"Soy Visible" es una obra novel de Fernanda Carvalho y Carlos Martínez (Anchoa Films) que recoge, además, fragmentos de dos obras de teatro: "Mujeres con V" y "Círculo rojo", escritas e interpretadas por personas con el VIH. Estas obras, representadas en el Ministerio de Sanidad en Madrid, han impactado profundamente al público, brindando una voz auténtica a quienes viven con el VIH. "Llevo con VIH desde el 86, y te puedes imaginar todo lo que he pasado. Imagínate lo que representa para mí estar en el Ministerio de Sanidad dando voz a las personas con el VIH", expresó emocionado Kike Poveda, actor del "Círculo rojo".

Dentro del marco del Pride Positivo de este año, Cesida ha desarrollado diversas actividades dirigidas a concienciar

y brindar apoyo a la comunidad vih+, cuyo punto álgido fue la segunda marcha por los derechos y la visibilidad de las personas con el VIH dobló en asistencia a la convocada el año anterior con más de 4.000 asistentes, y el apoyo de personalidades como la política trans Carla Antonelli, los actores Eduardo Casanova y Paco León, la drag Killer Queen, entre otros. También destaca la exposición de arte callejero en 7 ciudades y más de 30 comercios, que puede verse online en la web de pridempositivo.com y votar las obras favoritas hasta el 1 de diciembre, día mundial del sida, así como consultar la agenda completa de actividades.

El documental "Soy Visible" está disponible en la plataforma Filmin. Ha sido realizado gracias al patrocinio de Gilead, Janssen y Viiv, y con la colaboración del Ministerio de Sanidad, el Ministerio de Igualdad y el Ministerio de Cultura y Deporte.



CURSO ONLINE - 4ª EDICIÓN

Violencia de género y factores de riesgo

Masculinidad hegemónica, drogodependencia y adicciones



DURACIÓN

Del 23 de enero al 22 de marzo de 2024

Precio de inscripción: 30 €

40 HORAS

50 PLAZAS



www.fedra.fundadeps.org



Colabora con:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



Educación para la Salud

