



Coeducación e igualdad de oportunidades



Educar para la salud y el cuidado del cuerpo



Coeducación e igualdad de oportunidades

Educar para la salud y el cuidado del cuerpo

La salud es mucho más que la ausencia de enfermedades, es la adquisición de hábitos que permitan una vida saludable para disfrutar de todas las posibilidades que da un cuerpo sano: el placer de moverse, de descansar, de comer, de sentir el cuerpo ligero, de nadar, de correr, etc. Quisiéramos que nuestras hijas y nuestros hijos disfrutaran de todo ello, que no tuvieran que renunciar a nada que quisieran hacer.

A lo largo de la historia, las madres se han ocupado de la higiene y la salud de la familia, han sido ellas quienes, dejándose guiar por su experiencia, sentido común y los consejos de sus propias madres o de otras mujeres, han asumido esa tarea. Han mostrado a sus hijas e hijos la alimentación más adecuada, la importancia de llevar una vida equilibrada y la necesidad de hacerse responsable de la propia salud, de hacer lo posible para estar bien.

Hoy las cosas han cambiado, cada vez más padres asumen algunos aspectos de esta tarea y las dificultades con las que nos tropezamos son otras. Lo que antes eran problemas de salud derivados de la pobreza y falta de medios hoy son desórdenes en la alimentación provocados por modas y otras cuestiones que no contemplan en absoluto la salud o bienestar corporal.

Antes de continuar, quisiera hacer aquí un inciso para destacar la importancia de no alarmarse cuando nuestra hija quiere adelgazar unos kilos o si de vez en cuando no les apetece comer verdura, pues son cosas normales y hacer un drama de ello no beneficia a nadie, como tampoco lo hace trasladar nuestra ansiedad a la familia. Antes de preocuparnos, debemos analizar la situación y ver si es algo puntual, si es algo que se corrige con información y educación o si necesitamos ayuda para poder iniciar un tratamiento específico. Una vez que hayamos visto lo que ocurre, sin dramatizar ni engañarnos, podremos tomar la decisión más adecuada.



Coeducación e igualdad de oportunidades

Educar para la salud y el cuidado del cuerpo

A veces no sabemos muy bien cómo actuar, qué camino es el adecuado, qué importancia dar o no a las cosas, pero, en cualquier caso, lo cierto es que es preciso guardar la calma y no transmitir angustia, para, de este modo, intentar hacerse una idea más aproximada de lo que ocurre y tomar la decisión que creamos más conveniente, huyendo de exageraciones y autoengaños.

Trastornos alimenticios

Es preciso tener presente que en la salud influyen mucho los aspectos medioambientales, la cultura y la sociedad, muestra de ello son algunos trastornos alimenticios que encontramos sobre todo en la infancia y en la adolescencia, de los que nos preocupan especialmente la obesidad, la anorexia y la bulimia, todos ellos desórdenes derivados de fenómenos tan característicos de nuestro presente como son la publicidad y la moda. Pero no son las únicas causas, se trata de un fenómeno complejo en el que influyen cuestiones como la autoestima, la imagen de sí, la necesidad de aceptación del grupo y el deseo de pertenencia, además de la búsqueda del placer.

Todo un cóctel que se ha mostrado de difícil solución, puesto que, en general, no sabemos cómo abordarlo, qué hacer. Esto se complica aún más cuando precisamos de una colaboración que nuestras hijas o nuestros hijos no nos dan. En estos casos es bueno acudir a las asociaciones, allí nos indicarán tanto el nombre de las y los especialistas en medicina a quienes podemos recurrir como los pasos a seguir para conseguir distintas ayudas.

ANOREXIA Y BULIMIA

La anorexia y la bulimia son enfermedades que hoy nos preocupan especialmente. Las niñas son las más afectadas por una enfermedad muy vinculada a la aceptación social y los cánones de belleza que, de un tiempo a esta parte, están demasiado cerca de la extrema delgadez. La pre-



Coeducación e igualdad de oportunidades

Educar para la salud y el cuidado del cuerpo

sión ejercida para que las mujeres perdamos peso es algo evidente. Anuncios de televisión de comidas que no engordan y dietas, publicidad en revistas y radios de cómo perder peso, modelos de belleza muy delgadas, entre otras cosas, que se presentan como un éxito social, incitan a las jóvenes a llevar su cuerpo al extremo de sus posibilidades.

Es una cuestión de gran dificultad, pues al hecho de que ellas mismas nieguen que tienen anorexia o bulimia, a la rebeldía típica de la adolescencia y a la creencia en que tendrán una mayor aceptación social si están delgadas, hay que añadir la dificultad de "ir contracorriente" de los modelos estéticos extremadamente delgados que constantemente recibimos de los medios de comunicación. Ante esta complejidad es recomendable acudir a la asociaciones de anorexia y bulimia. Pueden encontrar la dirección y teléfono de las distintas asociaciones de España en: <http://194.224.226.158/crj/docs/salud/manual/005.pdf>, un folleto informativo de Cruz Roja de gran interés.

¿Cómo fomentar la responsabilidad de la propia salud?

La educación para la salud pretende, precisamente, fomentar hábitos saludables y no delegar totalmente la salud en la medicina, o de otra manera, no pretender tener un cuerpo sano tomando únicamente medicamentos, porque en la prevención está la clave. Con una dieta saludable y un poco de ejercicio podremos conseguir una calidad de vida mayor porque evitaremos algunas patologías derivadas de los malos hábitos.

¿Cómo hacer para que nuestras hijas e hijos tengan una responsabilidad activa en su salud? La información no es suficiente, porque ya saben de sobra que la alimentación y el deporte les beneficia, y no siempre lo hacen. Quizá habría que insistir en tres puntos que van un poco más allá de la mera información:



Coeducación e igualdad de oportunidades

Educar para la salud y el cuidado del cuerpo

- Identificar las presiones que reciben. Hablar de la facilidad con la que se accede a las drogas y las circunstancias en las que se suelen ofrecer, para dar ideas con las que nuestra hija o nuestro hijo sepa tener una salida airosa de esa situación. No podemos desatender que se accede a las drogas en encuentros sociales.
- Tienen que ser conscientes de las situaciones en las que se decide su salud, porque muchas veces no piensan en ello. Es preciso subrayar que lo que comen, lo que beben y cualquier cosa que introduzcan en su cuerpo afecta a su salud, cualquier cosa, por lo que ingerir o introducir algo en nuestro cuerpo en ningún caso puede ser un acto inconsciente o no pensado.
- Conocer y determinar claramente las consecuencias de cada decisión relativa a la salud. Saber específicamente qué consecuencias para el organismo tiene la bollería industrial y por qué, o saber las consecuencias de no ingerir la comida necesaria para el organismo y qué mecanismos se desencadenan en el cuerpo, es una información muy específica que deben saber. Sin olvidarnos, por supuesto, de decirles en qué afecta a la salud las drogas y el alcohol. Se trataría de ofrecer una información concreta de cada caso, no una general.

Con los hábitos vistos y vividos en casa establecemos un modelo que sienta las bases sobre los cuidados del cuerpo, pero no es suficiente, también debemos motivar su interés en la salud, que vean que, en efecto, es algo que les afecta y les corresponde. Para ello quizá sería interesante analizar, de modo conjunto, sus hábitos y ver cuáles son saludables y cuáles no, profundizar en sus costumbres y, dialogando, ver la manera de cambiar las que sean perjudiciales por otras sanas que le gusten. Tener la información precisa, conocer las consecuencias de sus actos en su organismo y ver cuáles pueden ser las alternativas, así como insistir en la necesidad de ejercicio y dieta equilibrada o fomentar el gusto por la cocina y por el orden, por ejemplo, son aspectos que



Coeducación e igualdad de oportunidades

Educar para la salud y el cuidado del cuerpo

nos pueden ayudar mucho porque están vinculados con la salud, ponen las bases tanto de su bienestar como de que puedan vivir sin la tutela familiar.

BIBLIOGRAFIA

Carme Valls Llobet, *Mujeres invisibles*, Barcelona, Random House Mondadori, 2006.

Colectivo de mujeres de Boston, *Nuestros cuerpos, nuestras vidas. Un libro escrito por mujeres para las mujeres*, Barcelona, Plaza y Janés, 2000.

Instituto de la Mujer, *Chicas adolescentes*, col. Salud, nº VIII, Madrid, Instituto de la Mujer.

Instituto de la Mujer, *Mujer y drogas*, col. Salud, nº XIII, Madrid, Instituto de la Mujer.

Instituto de la Mujer, **Anorexia y bulimia**, col. Salud, nº XVI, Madrid, Instituto de la Mujer.

Salud y educación para la salud, Cruz Roja Juventud.

<http://194.224.226.158/crj/docs/salud/manual/001.pdf>

Salud y educación para la salud, Cruz Roja Juventud.

<http://194.224.226.158/crj/docs/salud/manual/005.pdf>



CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

- 1. ¿La salud depende sólo de los aspectos físicos o influyen también otras cuestiones?**
 - A. En la salud influyen sólo aspectos físicos.
 - B. En la salud incluyen aspectos físicos, medioambientales y sociales.
 - C. En la salud influyen aspectos medioambientales.

- 2. ¿Los trastornos alimenticios son fáciles de tratar?**
 - A. En los trastornos alimenticios influyen mucho los aspectos medioambientales, la cultura y la sociedad, por eso es tan difícil de tratar.
 - B. Los trastornos alimenticios se pueden curar fácilmente con pastillas.
 - C. Los trastornos alimenticios se curan obligando a comer alimentos sanos, aunque no quieran.

- 3. ¿La presión sobre los modelos de belleza delgados influye en los trastornos alimenticios?**
 - A. La presión de la publicidad y los medios de comunicación que proponen modelos de belleza extremadamente delgadas no afecta a las niñas ni a las adolescentes.
 - B. No es cierto que haya presión sobre la estética femenina y sobre cómo debe ser su cuerpo.
 - C. Hay una gran presión de la publicidad y los medios que invitan constantemente a las mujeres a hacer dietas y perder peso como una manera de obtener aprobación social.

Coeducación e igualdad de oportunidades

Educar para la salud y el cuidado del cuerpo

- 4. ¿Las niñas y los niños no tienen ninguna información sobre qué hábitos son perjudiciales?**
- A. La información general es suficiente, cuando los niños y las niñas saben que algo es malo para su salud dejan de hacerlo porque es malo, no necesitan saber nada más.
 - B. La mera información sobre lo que es saludable y lo que no suele fracasar, es preciso intentar que se sientan identificadas e identificados con esa información, para ello es conveniente explicar las consecuencias concretas para el cuerpo de los hábitos no saludables y conseguir que hagan una elección consciente y responsable.
 - C. Que tengan información o que carezcan de ella no influye en sus decisiones.
- 5. ¿Sirven de algo las asociaciones de anorexia y bulimia?**
- A. Las asociaciones de anorexia y bulimia pueden ser de gran ayuda ante una enfermedad tan compleja.
 - B. Las asociaciones de anorexia y bulimia no sirven de nada porque no curan a nuestras hijas
 - C. Las asociaciones de anorexia y bulimia no sirven de nada porque no te orientan.
- 6. ¿Tienen una imagen real de sí mismas las enfermas de anorexia y bulimia?**
- A. Las enfermas de anorexia y de bulimia saben que están demasiado delgadas y que pueden tener un problema de salud.
 - B. Las enfermas de anorexia y de bulimia tienen una alimentación sana y equilibrada.
 - C. Las enfermas de anorexia y de bulimia niegan que tengan alguna enfermedad y siempre se ven gordas, por muy delgadas que estén.

Coeducación e igualdad de oportunidades

Educar para la salud y el cuidado del cuerpo

7. ¿De quién o quiénes es competencia la salud de la familia?

- A. Las cuestiones de la salud de la familia son cosas de mujeres.
- B. Aunque las madres se hayan estado encargando de la salud de la familia, es algo que compete también a los padres y demás integrantes de la familia, según vayan teniendo una edad que les permita asumir responsabilidades.
- C. Las cuestiones de la salud de la familia son competencia única del Ministerio de Sanidad y Consumo.

8. ¿Los hábitos saludables afectan a la calidad de vida?

- A. Los hábitos saludables suelen facilitar, en general, una mayor calidad de vida.
- B. Los hábitos saludables no afectan a la calidad de vida.
- C. Los hábitos saludables no afectan en nada al bienestar de cuerpo.

9. ¿De qué modo influyen tus hábitos en tu salud? Piensa en algún hábito saludable y en otro que no lo sea.

