



## X. Educación para la salud

### 4. Promoción de la Salud en Adolescentes desde el Aprendizaje-Servicio. “Yo me cuido ¿y tú?”

#### Descripción

Actualmente existe un gran desafío sobre los problemas de salud en adolescentes, especialmente en lo que se refiere a malos hábitos en medicamentos y alimentación. Los cambios físicos, emocionales y sociales, hacen a los adolescentes más vulnerables a estos problemas poniendo en peligro el desarrollo integral en las próximas generaciones.

La forma más efectiva de solucionarlo es promocionar la salud desde la etapa juvenil, lo que permitirá disminuir y retrasar el inicio de enfermedades y aumentar la calidad de vida en todas las edades. Una de las principales limitaciones encontradas para llevar a cabo esta promoción de la salud es la escasez de recursos humanos. En este sentido, la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada cuenta con 3.000 estudiantes, además de egresados y profesorado, con disposición para intervenir activamente en la mejora de la calidad de vida de nuestra sociedad. Las ACTIVIDADES que se desarrollarán en este programa educativo tendrán el formato de talleres participativos. Se ofrecerán varios talleres a los centros educativos, los cuales podrán demandar aquellos que más se adecúen a las necesidades de su alumnado.

#### Objetivos

- Promover cambios en las actitudes o comportamientos relativos a la salud, especialmente en cuestiones relacionadas con el uso adecuado de los medicamentos y una alimentación sana.
- Informar y concienciar a los jóvenes sobre las consecuencias de determinados hábitos no saludables, tanto en sí mismos como en otros jóvenes.

Para ello se diseñará y desarrollará un programa de Aprendizaje-Servicio (ApS), gracias al cual la facultad de Farmacia, a través de sus estudiantes, interviene en la comunidad para optimizar aspectos de su salud, a la vez que favorece en los universitarios el desarrollo de sus capacidades académicas, personales y cívicas mediante la acción directa en el medio.

#### Contenidos

Los centros educativos podrán elegir entre los siguientes talleres:

##### **TALLER 1. Mitos y verdades sobre medicamentos, sexo y drogas.**

La efectividad y seguridad de los medicamentos pueden verse alteradas si el medicamento no se ajusta a las necesidades clínicas y no se toma de forma adecuada, por lo que es fundamental que la población esté correctamente informada y formada en su utilización. Por otro lado, existe la creciente práctica del “chemsex”, sexo con drogas, cuyas consecuencias pueden dañar seriamente la salud, sobre todo en lo que se refiere a enfermedades de salud mentales, las conductas adictivas y enfermedades de transmisión sexual.

Contenido: Riesgos asociados a un uso incorrecto de los medicamentos. Automedicación. Fármacos y alcohol. Concepto de vacuna. Drogas de abuso: efectos y riesgos. Enfermedades de transmisión sexual.

##### **TALLER 2. Nutrición para ser feliz ¿realidad o ficción?**

Fue, Ludwig Feuerbach, filósofo y antropólogo alemán quién por primera vez dijo “El hombre es lo que come”. Efectivamente la dieta tiene un impacto físico, mental, emocional.

Contenido: Tipos de dietas. Dietas saludables. Trastornos de la conducta alimentaria. Cerebro-microbiota-Intestino.

##### **TALLER 3. Los alimentos y su DNI.**

Los alimentos no sólo nutren al ser humano, sino que suponen un placer para los sentidos. Sin embargo, esto no siempre ha sido o es así. ¿Conoces lo que comes?

Contenido: Tipos de alimentos. Nutrientes. Alimentos tradicionales vs Alimentos exóticos. Etiquetado de alimentos.



**Desarrollo de la actividad**

Los/las estudiantes responsables del taller solicitado junto al profesorado encargado del mismo, se desplazarán hasta las instalaciones del centro educativo.

**Dirigido a**

2º Ciclo de E.S.O.  
Bachillerato.  
Formación Profesional.  
Educación Permanente.

**Calendario**

Durante el curso escolar.

**Horario y duración**

La actividad se realiza en horario de mañana y tiene una duración de una hora.

**Observaciones**

- El programa se desarrolla en el propio Centro Educativo.
- La actividad es totalmente gratuita.

**Organiza**

Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada.

**Colabora**

Concejalía de Educación, Empleo e Igualdad.

**Tramitación de solicitudes**

Servicio de Educación  
C/ Verónica de la Magdalena, 23, 18002 Granada  
Teléfono: 958.18.00.91  
Fax: 958.18.00.90  
Correo electrónico: [educacion@granada.org](mailto:educacion@granada.org)  
Web: [www.granada.org](http://www.granada.org)