

Guía práctica para

# Agentes de Salud



Guía práctica para Agentes de Salud.

Diseño:

Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV).

Vicerrectorado de Estudiantes y Empleo.

Universidad de Murcia.

Ilustraciones:

Juan Álvarez.

2012

# Índice

Objetivos

3

Cómo utilizar esta guía

4

Recomendaciones al hablar sobre drogas.

4

Cómo promocionar hábitos saludables y positivos en el grupo de iguales y prevenir conductas perjudiciales para la salud

6

Alcohol

6

Otras drogas

7

Tabaco

7

Alimentación

8

Actividad física

9

Materiales multimedia

10

Cómo hacer una sesión de intervención

11

**E**l consumo de tabaco, alcohol y otras drogas y sus consecuencias asociadas es un problema que está afectando gravemente a la comunidad universitaria en general, y a los estudiantes universitarios en particular. Con el objetivo de prolongar e intensificar la fiesta se realiza un consumo de sustancias, en su mayor parte descontrolado, el cual a su vez produce efectos que pueden ser deseados (desinhibición conductual, valentía, euforia, evasión de la realidad, etc.). Sin embargo estos efectos, en realidad, no son deseables ya que no podemos olvidar los riesgos y efectos nocivos que de estas conductas se derivan.

## Objetivos



El **objetivo general** de esta guía es la prevención del consumo de estas sustancias en los jóvenes universitarios a través de la utilización de las herramientas multimedia desarrolladas por el Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV) con el objetivo de que los estudiantes de la Universidad de Murcia conozcan, de manera activa y dinámica, los efectos de las sustancias psicoactivas y los riesgos asociados al consumo.

Los **objetivos específicos** de este programa de agentes de salud son los siguientes:

- Fomentar una actitud responsable y crítica respecto al consumo de alcohol y otras drogas.
- Dar a conocer conductas favorecedoras de la salud en lo referido a la alimentación y el ejercicio físico.
- Informar sobre conceptos básicos sobre drogas, tipos, factores determinantes y consecuencias a corto y largo plazo.
- Informar sobre conceptos básicos sobre el consumo de alcohol, factores determinantes y consecuencias a corto y largo plazo.
- Promover los conocimientos y habilidades necesarios para hacer frente a la presión de grupo, social y publicitaria, y reducir así posibles riesgos de consumo.

En los contenidos multimedia se exponen los efectos físicos, psicológicos y sociales del consumo de drogas. A través de la utilización de la información recogida en el CD y en esta guía, la comisión de salud desarrolla actividades cuya finalidad es generar actitudes y valores positivos, contrarios al consumo de sustancias.

Esta guía pretende ser un instrumento flexible que ayude a los agentes de salud en la tarea de incorporar en su centro de estudios acciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; por ello, existe la posibilidad de realizar dichas actividades formativas e informativas en función de las demandas de la población o atendiendo a las recomendaciones que se exponen.

## Cómo utilizar esta guía



### Recomendaciones al hablar sobre drogas.

Cuando se trabaja con grupos de jóvenes, se suele recurrir a proporcionarles información como método para prevenir el consumo de drogas, lo cual se ha comprobado que “por si mismo” no resulta ser eficaz en este colectivo. Una de las principales características del asesoramiento entre iguales es que se reduce la distancia que a veces se crea entre tutor y tutorizado. Esta proximidad que se logra al ser ambos alumnos (aunque de diferentes cursos) crea un contexto favorable para el aprendizaje y para que la comunicación a todos los niveles se produzca de manera satisfactoria.

Entre las ventajas que pueden derivarse de este tipo de intervenciones entre iguales, cabe destacar las siguientes:

- Se estimula el aprendizaje gracias al clima positivo que produce pertenecer ambos al mismo colectivo.
- Aumenta el nivel de competencia instructiva, tanto de los estudiantes tutores como de los tutorizados.
- Se incrementa el nivel de colaboración.
- Se favorece el desarrollo de la autoestima.
- Se fortalece la capacidad de liderazgo de los compañeros tutores; etc.

Por tanto, podríamos definir al compañero tutor como un estudiante veterano que, a partir de su experiencia, facilita el proceso de aprendizaje a otros estudiantes que se incorporan a la vida universitaria, ayudándoles a clarificar sus objetivos, a conseguir las metas que se han planteado, a resolver dudas relativas a la enseñanza, a encontrar fórmulas para mejorar el aprendizaje y a acortar el camino en la resolución de problemas.

Su mayor conocimiento de la vida universitaria le capacita para orientar a los estudiantes de nuevo ingreso, tanto en la vertiente puramente académica, como en la vertiente extraacadémica (participación en actividades de ocio, culturales, asociaciones, etc.).

Es conveniente lograr la participación activa de los estudiantes, a través de dinámicas grupales en las cuales se debatan los diferentes puntos de vista de cada uno de ellos, guiados por la información objetiva y veraz, facilitada a través de diferentes medios audiovisuales, gráficos, etc., por los formadores.

Algunos aspectos a tener en cuenta por parte de los agentes para hablar sobre drogas con sus compañeros son:

## NO DEBEMOS

✗ Informar sólo sobre los efectos de las drogas exagerando las consecuencias de su consumo.

✗ Informar sobre drogas transmitiendo miedo ya que debemos tener en cuenta que los jóvenes tienen un concepto del riesgo distinto al de los adultos. Además, suelen mostrar un especial interés por lo prohibido.

✗ Hacer intervenciones aisladas que no tengan continuidad o relación posterior con otras áreas o cursos, así como trabajar sólo un aspecto concreto del ámbito psicosocial de los destinatarios.

## DEBEMOS

✓ Dar información sobre drogas siempre adaptada a las necesidades y edad de los destinatarios, proporcionándoles las habilidades sociales necesarias para afrontar las presiones sociales hacia el consumo.

✓ Dar información objetiva y realista que facilite desbancar los mitos y creencias erróneas, así como hacer referencia a las consecuencias inmediatas del consumo de drogas procurando que éstas sean lo más cercanas posible a las experiencias de los jóvenes y adolescentes.

✓ Desarrollar programas con intervenciones globales que incluyan las diferentes áreas psicosociales de los adolescentes y jóvenes, como:

- Fomentar las habilidades sociales a través de las técnicas de asertividad con el fin de que los jóvenes sean capaces de enfrentarse a la presión del grupo de amigos y a situaciones difíciles de afrontar.
- Proponer opciones para disfrutar del ocio y tiempo libre.
- Fomentar la participación y compromiso de los iguales en esta labor preventiva.



## Cómo promocionar hábitos saludables y positivos en el grupo de iguales y prevenir conductas perjudiciales para la salud

En primer lugar, debemos considerar que el concepto de salud y bienestar no es sólo la ausencia de enfermedad. Por eso, es importante incidir en la idea de prevención, a través de la cual podemos evitar problemas futuros trabajando desde el momento actual.

Para poder lograr los objetivos de una vida saludable, se debe promover el análisis crítico de las diversas situaciones cotidianas a las que nos enfrentamos cada día. De esta manera, podemos conseguir que las elecciones que se realicen sean las más sanas y beneficiosas.

Vamos a ver ahora cómo fomentar conductas saludables para diferentes tipos de drogas legales o ilegales.

### Alcohol

La utilización del alcohol como herramienta para conseguir la integración social, para facilitar las relaciones o para la desinhibición conductual, es ampliamente conocida por todos los jóvenes, especialmente los universitarios, cuando quedan para salir o se reúnen en algún sitio.

Por ser una droga tan social y tan asociada a la diversión, su consumo frecuentemente es abusivo por parte de algunas personas, con las consecuencias indeseables que esta ingesta conlleva. A causa de esto, se recomienda realizar un consumo responsable, el cual permite compartir muchas situaciones de ocio en las que el alcohol está presente sin necesidad de acabar borracho como una cuba.

Para describir algunas de las consecuencias de beber desmesuradamente en comparación con un consumo responsable, una propuesta cercana, divertida y directa son los vídeos del [Programa Alcohol: Neuronas Sin Fronteras](#), incluidos en el cd multimedia.



# Otras drogas



Al igual que ocurre con el alcohol, en la mayoría de ocasiones nos encontramos con que el consumo de drogas se realiza en actividades sociales o de ocio. Además, en muchas situaciones se produce un policonsumo de sustancias, el cual se convierte en un cóctail peligroso, y en ocasiones mortal, para quien decide llevar la fiesta a niveles menos saludables.

El consumo más responsable que se puede hacer respecto a las drogas ilegales es el NO CONSUMO. Muchas de las sustancias que se ingieren son muy tóxicas, de dudosa procedencia y con efectos muy negativos para el organismo a corto, medio y largo plazo. Producen percepciones distorsionadas de la realidad y generan numerosos conflictos sociales.

Podemos encontrar qué ocurre cuando se consumen algunos tipos de drogas en los vídeos que pertenecen al **Programa Drogas: Pocas luces, muchas sombras** que se encuentran en el cd multimedia:



# Tabaco

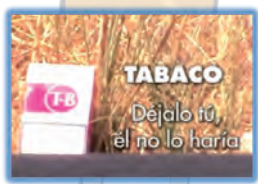


El hábito del tabaquismo está relacionado con multitud de factores sociales, personales y ambientales. Sabemos de sus efectos a corto, medio y largo plazo pero no sabemos cómo dejarlo. El primer paso es prepararse para dejarlo y pensaren dejar de fumar solo por el día presente. Súmandole tiempo y fuerza de voluntad, se puede conseguir.



Otra información que puede ser interesante tiene que ver con procurar no comer mucho, ocupar el tiempo, evitar el consumo de alcohol, café, té, etc., y no sucumbir a fumar aunque sea un cigarrillo.

En multitud de ocasiones, en situaciones de ocio y cuando se está de fiesta es fácil ver gente que habitualmente no fuma, con un cigarrillo en la boca. Esta es una manera muy rápida y fácil de empezar a fumar, aunque la sensación sea de control para la persona que lo hace. No hay que olvidar que las sustancias que componen los cigarrillo son altamente adictivas, y que desde el momento que se empieza, cada vez es más difícil dejarlo. Por todo ello, el sistema más efectivo para no fumar y prevenir el tabaquismo es NO EMPEZAR.



Un contenido interesante sobre la importancia que tiene la voluntad de la persona para el abandono del tabaco, dentro del cd multimedia, es el vídeo **Tabaco, déjalo tú, él no lo haría**.

## Alimentación

Cuando hablamos de prevención y salud, uno de los factores más importantes a tener en cuenta es la adecuada alimentación. Una alimentación saludable se entiende como una dieta equilibrada, es decir, como el conjunto de alimentos consumidos en un día y no al régimen para bajar de peso o tratar ciertas enfermedades. Además, una dieta saludable debe ser, variada, suficiente, equilibrada, higiénica y satisfactoria.

Al igual que con el consumo de sustancias tóxicas, una alimentación saludable previene de padecer enfermedades futuras. Por su parte, una alimentación inadecuada puede generar multitud de problemas, como por ejemplo obesidad y diabetes (desarrollándose el concepto de “diabesidad”), problemas cardiovasculares, colesterol (del malo), problemas estomacales y úlceras, etc.

Es importante recordar que algunas bebidas como el vino y la cerveza son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales. Así, su consumo moderado y de otras bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica, como pueden ser la sidra y el cava, reducen el riesgo cardiovascular y protege de algunas otras enfermedades. Sin embargo el consumo excesivo de estas y otras bebidas puede aumentar el riesgo de otras enfermedades y de accidentes, y nunca deben tomarse durante el embarazo, la lactancia y la infancia.

# Actividad física

El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. El ejercicio fortalece los huesos, corazón y pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión.

Si la persona está apenas comenzando un programa de ejercicios y tiene alguna afección de salud preexistente, como obesidad, hipertensión o diabetes, debe preguntarle al médico acerca de una prueba de esfuerzo con el fin de ayudar a establecer los límites seguros para el programa de ejercicios.

Para realizar ejercicio saludablemente, se aconseja, entre otras medidas, comenzar el ejercicio gradualmente, planear una rutina de ejercicios de 20 a 30 minutos, por lo menos tres o cinco días a la semana, estiramientos antes y después del ejercicio,

Los ejercicios aeróbicos fortalecen los pulmones y el corazón y deben ser parte de la rutina para ponerse en forma. Ejemplos de estos ejercicios son, entre otros: caminar, correr, trotar, nadar, esquiar a campo traviesa, remar, saltar cuerda, bailar, deportes de raqueta y ciclismo. Para lograr el mayor beneficio, los ejercicios aeróbicos deben realizarse por períodos ininterrumpidos de por lo menos 10 a 12 minutos.



Los ejercicios de fortaleza y flexibilidad son importantes y ayudan a que la persona mantenga la capacidad de realizar las actividades diarias y mantener el equilibrio a medida que crece.

Éstas y todas las actividades físico-deportivas se conciben como una manera de ocio saludable y sirven como alternativa a las situaciones de consumo de alcohol y otras drogas, además de ser perfectas para la integración social, como ocurre en las actividades de deporte de equipo, por ejemplo.

# Materiales Multimedia

Además de los vídeos mostrados sobre las consecuencias del abuso de alcohol, del consumo de sustancias y de la importancia de dar el primer paso en el abandono del tabaco, el cd multimedia se compone de algunos videojuegos relacionados con los diferentes programas que desarrollamos desde ADYV.

## Programa Alcohol: Neuronas Sin Fronteras

---



## Programa Drogas: Pocas luces, muchas sombras

---



## Programa Tabaco: UMU Sin Humo

---



# Cómo hacer una sesión de intervención

Ahora vamos a explicar cómo realizar una sesión tipo en la que trabajar en materia de prevención con jóvenes y estudiantes.

## 1. Formación de la Comisión de salud

El primer paso que se debe hacer es localizar a los agentes y personal implicado en las comisiones de salud para formarlos siguiendo los consejos de esta guía.



## 2. Elige el grupo (o grupos) con los que intervenir

A continuación, se debe reunir al grupo o grupos de estudiantes con los que se vayan a realizar las sesiones de intervención. Lo único que queda por ahora es elegir un lugar cómodo y con recursos técnicos disponibles para sacar el máximo aprovechamiento de los materiales multimedia.

## 3. Desarrollo de la sesión

En primer lugar, lo recomendable es volcar los contenidos multimedia al equipo que se vaya a utilizar en la sesión. Posteriormente, comenzar a reproducir los vídeos relacionados con el tema a tratar (alcohol, tabaco u otras drogas) y comentarlos, de tal manera que se expongan las ideas previas sobre el tema, se realice una valoración del material visionado y se aborden qué consecuencias se desprenden del consumo de la sustancia o sustancias que aparecen. Pueden visionarse los vídeos de uno en uno o hacer un recorrido general por todos los materiales del programa y posteriormente comentarlos y trabajarlos.

Para completar los materiales multimedia, es recomendable visitar las páginas web de cada programa, las cuales contienen mucha información, además de apartados interactivos en los que conocer aspectos individuales relacionados con el uso o abuso de sustancias tóxicas.



Además de los materiales multimedia, en la web de cada programa podrás encontrar información sobre salud y sobre como prevenir la drogodependencia y el abuso de sustancias en estudiantes. En la página web <http://www.um.es/adyv/diversidad/salud/index.php> podréis encontrar enlaces a cada una de las web de los programas formativos e informativos que existen en la Universidad

Una vez que se han visionado los vídeos y jugado a los videojuegos, es ideal realizar una valoración en grupo de los temas tratados, así como exponer las necesidades que la comisión detecta en materia de prevención y formación sobre uso y abuso de tabaco, alcohol y otras drogas en sus centros de referencia.

El objetivo que se persigue con esta actividad es el de que todas las personas que ejercen de agentes de salud sirvan de puente entre el colectivo de estudiantes y jóvenes y los servicios y recursos de los que disponen en sus centros para conseguir minimizar el impacto de conductas perjudiciales para la salud física y psicológica.



Una propuesta de las actividades en las que puedes incorporar sesiones de prevención como la que se propone es siguiente:

## Actividades Culturales

Cuando desde la Delegación o la Facultad se estén realizando jornadas culturales como CINEFORUMS, CURSOS o CONFERENCIAS podéis incorporar la proyección de los vídeos de los programas de alcohol, tabaco y otras drogas, antes de las actividades programadas, en los descansos o al finalizar las sesiones. De esta manera, se consigue dar a conocer la existencia del equipo de agentes de salud.

Por ejemplo, se pueden pasar, antes de iniciar la proyección de una película, los vídeos a modo de “trailer”.

¿Y antes de un curso o conferencia? Es un buen momento para presentar el equipo de agentes de salud, las actividades que se pueden llevar a cabo e informar al alumnado de las posibilidades de información sobre prevención y promoción de los hábitos saludables en la Universidad.

## Actividades de Fiestas Patronales

Un buen momento en el que recordar algunas de las consecuencias menos agradables del consumo de drogas, la ingesta abusiva de alcohol o fumar cigarrillos “como un carretero” puede ser durante las actividades que se desarrollan dentro de la Fiestas Patronales de cada Facultad o Escuela. Se pueden realizar puntos de información itinerantes, realización de carteles informativos con datos procedentes de las diferentes webs y promoción de la “[Liguilla Saludable](#)”.

## Actividades Deportivas

Cuando se proponen actividades deportivas, no está de más poner al alcance de las personas participantes información relativa a los beneficios de la actividad deportiva, la nutrición o las consecuencias del sedentarismo. ¿Por qué no aprovechar estas sesiones deportivas para dar a conocer al equipo y sus funciones? ¿Y lanzar el reto de participar en una competición virtual como la “[Liguilla Saludable](#)”?

## Pero... ¿qué es la Liguilla Saludable?

La Liguilla Saludable de la Universidad de Murcia es una de las acciones dirigidas a la consecución del sello de calidad de **Facultad Saludable**.

A través de una competición de videojuegos entre los Centros de la Universidad, se podrán obtener méritos para conseguir el sello saludable. Las puntuaciones de cada estudiante, profesor/a y personal de administración y servicio se irán acumulando en un ranking saludable que determinará que Facultad o Facultades resultan ser las vencedoras de la competición.

Toda la información y los diferentes juegos están aquí:  
<http://www.um.es/liguillasalud/>

Nosotros ya os hemos presentado la guía.  
Ahora os toca poner os en marcha.  
Recordad que podéis contactar con ADYV  
en cualquier momento



### Atención a la Diversidad y Voluntariado

Unidad de Programas de Salud Comunitaria

Edificio D, 2ª planta

Campus de Espinardo. 30100 Murcia

Tlf: 868883351/ 868883366

[alcohol.adyv@um.es](mailto:alcohol.adyv@um.es)

[tabaco.adyv@um.es](mailto:tabaco.adyv@um.es)

<http://www.um.es/adyv/diversidad/salud/index.php>

