

## PRONTUARIO

<b>TÍTULO:</b>	Educación en salud
<b>CODIFICACIÓN:</b>	EFI 301
<b>PRERREQUISITOS:</b>	BIO 109, BIO 110, PSI 203-204
<b>CRÉDITOS:</b>	3 créditos   45 horas contacto   1 término

## DESCRIPCIÓN

Este curso teórico ayuda al estudiante a entender el desarrollo físico, psicológico (mental y emocional) y social del ser humano en relación al desarrollo y mantenimiento de una buena calidad de vida. Se analizan los factores que más afectan la salud de los individuos, así como los métodos y estrategias para promover y conservar la salud. Se discuten los estilos de vida que afectan la calidad de vida y la salud de los individuos.

## JUSTIFICACIÓN

La economía de toda sociedad es determinada en parte, por el nivel de salud física y mental de su mejor recurso: su gente. El rendimiento de cada persona está directamente asociado con su estado emocional, social y físico. Por tanto, los estudiantes deben conocer sobre su salud y como ésta afecta su rendimiento personal y profesional. A su vez, estos conocimientos pueden ser aplicados en sus prácticas de acuerdo con su programa académico.

## COMPETENCIAS

El curso desarrolla en el o la estudiante las siguientes competencias:

- **Cuestionamiento crítico**
- **Investigación y exploración**
- **Sentido ético y justicia social**

## OBJETIVOS

Al finalizar el curso el o la estudiante será capaz de:

1. Definir términos de salud, promoción de salud, prevención de enfermedades,

desigualdades de la salud, salud pública, salud comunitaria y bienestar.

2. Promover la salud física, mental, social, emocional y espiritual en su persona y en su área de trabajo y comunidad.
3. Reconocer su responsabilidad social en la participación inteligente y en la búsqueda de solución a los problemas de salud que afectan a la comunidad.
4. Tomar decisiones informadas y asertivas que puedan afectar su salud y la de los demás.
5. Comprender la evolución de prácticas y creencias de salud que han cambiado a través de los tiempos.
6. Analizar los factores de riesgo para la salud física y emocional y buscar alternativas a los mismos.
7. Reconocer el efecto que tienen las drogas, el alcohol y el tabaco en los seres humanos y en la sociedad.
8. Analizar los hábitos personales y colectivos que afectan la salud para desarrollar programas de promoción de la salud.
9. Demostrar una conducta ética en el manejo de información de salud.

## **CONTENIDO**

### **I. Clarificación de Conceptos Medulares**

- A. Salud, promoción de la salud y educación para la salud
- B. Prevención de la enfermedad y protección de la salud
- C. Factores que afectan la salud

### **II. La Salud General en Puerto Rico**

- A. Indicadores de salud: mortalidad, morbilidad, natalidad y expectativa de vida
- B. Principales causas de mortalidad en Puerto Rico
- C. Principales causas de morbilidad en Puerto Rico

### **III. Informáticas**

- A. informática clínica
- B. Informática de la salud
- C. Disparidades de salud

### **IV. Prevención de Enfermedades NO Transmisibles / Enfermedades NO Infecciosas (Relacionadas con el estilo de vida)**

- A. Descripción y etiología
- B. Factores de riesgo

- C. Estrategias de prevención
- V. Enfermedades Transmisibles / Enfermedades Infecciosas
  - A. Definición y etiología
  - B. Factores de riesgo
  - C. Etapas en el desarrollo de una enfermedad contagiosa
  - D. Análisis mundial y local de las enfermedades infecciosas nuevas y emergentes
  - E. Estrategias de prevención
  - F. Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)
    - 1. ITS de mayor incidencia en Puerto Rico.
    - 2. Estrategias de prevención
- VI. Salud mental y emocional
  - A. Definición
  - B. Entender las emociones para manejarlas de manera saludable
  - C. El estrés en nuestra vida
    - 1. Tipos de estrés
    - 2. Etapas de estrés
    - 3. Identificación de síntomas
    - 4. Estrategias de manejo adecuado del estrés
- VII. Desórdenes mentales
  - A. Definición
  - B. Tipos de desórdenes: orgánicos y funcionales
    - 1. Categorías de desórdenes funcionales
  - C. Estrategias de prevención
- VIII. Salud Reproductiva y Sexualidad Humana
  - A. Órganos reproductores y concepción
  - B. Métodos para la planificación familiar
  - C. Dimensiones de la sexualidad humana
  - D. Relaciones personales y la sexualidad
    - 1. Identidad sexual versus Orientación sexual
    - 2. Violencia entre los miembros de la pareja
- IX. Aptitud Física y Nutrición
  - A. Aptitud física y el ejercicio
    - 1. Beneficios del ejercicio
    - 2. Planificar u programa de ejercicios
  - B. La nutrición y la salud
    - 1. Factores que influyen en la selección de los alimentos

2. Importancia de los nutrientes
  3. Pirámide de alimentos
  4. Las Etiquetas o rotulación
- C. Salud Personal
1. Piel, cabello, uñas y zona genital saludable
  2. Dientes y boca saludable
  3. Ojos y oídos saludables
  4. Exámenes médicos rutinarios para la prevención
- X. Uso y abuso de drogas y alcohol
- A. Análisis del problema en Puerto Rico
1. Conductas en el uso y abuso de sustancias
  2. Datos estadísticos de las drogas más utilizadas (Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción - AMSSCA)
  3. Estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que son desarrolladas para la población de adictos en Puerto Rico.
- XI. Accidentes en el Hogar
- A. Definición
- B. Accidentes más frecuentes en PR
- C. Causas de estos accidentes y acciones preventivas

## **METODOLOGIA**

Se recomiendan las siguientes estrategias de la metodología de aprendizaje activo:

- Aprendizaje colaborativo
- Aprendizaje basado en investigación
- Aprendizaje basado en problemas

## **EVALUACIÓN**

Trabajos parciales	30%
Composiciones	40%
Presentación oral	<u>30%</u>
<b>Total</b>	<b>100%</b>

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **TEXTO**

Cottrell, R.R., Girvan, J.T., McKenzie, J.F., Seabert, D. & Caile S. (2018). *Principles and Foundations of Health Promotion and Education (7<sup>th</sup> Ed.)*. Pearson, New York,

NY.

## REFERENCIAS

- Aldaz Herce, P., Morató Agustí, M. L., Gómez Marco, J. J., Javierre Miranda, A. P., Martín Martín, S., Moreno Millán, N., Sánchez Hernández, C., Schwarz Chavarri, G. & Grupo de Prevención de Enfermedades Infecciosas del PAPPS (2018). Prevención de las enfermedades infecciosas. Actualización PAPPS en vacunas 2018. *Atención Primaria*, 50(1), 66–82. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(18\)30363-9](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(18)30363-9)
- Alvarez Moreno, C.A. (2016). Enfermedades infecciosas emergentes: El turno del virus del Zika. *Revista Medicina*, 38(1), 5-9.  
<http://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/112-1>
- Bartholomew Eldredge, L.K., Markham, C.M., Ruitter, R.A.C., Fernandez, M.E., Kok, G. & Parcel, G.S. (2016). *Planning Health Promotion Programs an Intervention Mapping Approach* (4<sup>th</sup> ed). Jossey-Bass.
- Beigi, R.H. (2017). Enfermedades infecciosas emergentes en el embarazo. *Obstetrics & Gynecology Español*, 129, 896–906.
- Chiu, M., Amartey, A., Wang, X., Vigod, S. & Kurdyak, P. (2020). Trends in objectively measured and perceived mental health and use of mental health services: a population-based study in Ontario, 2002–2014. *Canadian Medical Association Journal*, 192(13), E329-E337. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190603>
- Classick-Wallace MA, Bockol F. & Blaber R. (2017). Feasibility of a smartphone-delivered, hybrid cardiac rehabilitation program. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 37(5), 363–85.
- Coiro, M. J., Bettis, A. H., & Compas, B. E. (2017). College Students Coping with

- Interpersonal Stress: Examining a Control-Based Model of Coping. *Journal of American College Health*, 65(3), 177–186.
- <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1133448&authtype=sso&custid=s5316525&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Cramm, J.M. & Nieboer, A.P. (2016). Is “disease management” the answer to our problems? No! Population health management and (disease) prevention require “management of overall well-being”. *BMC Health Service Research*, 16, 500.
- Doozan, A., & Bae, M. (2016). Teaching Physical Literacy to Promote Healthy Lives: TGfU and Related Approaches. *Physical Educator*, 73(3), 471–487.
- <https://doi.org/10.18666/TPE-2016-V73-I3-6364>
- Dunn, H.K., Pearlman, D.N., Beatty, A. & Florin, P. (2018). Psychosocial Determinants of Teens’ Online Engagement in Drug Prevention Social Media Campaigns: Implications for Public Health Organizations. *Journal of Primary Prevent*, 39, 469–48. <https://doi.org/10.1007/s10935-018-0522-y>
- Edelman, C.L. & Connelly Cudzuma, E. (2017). *Health Promotion Throughout the Life Span*. Elsevier, St. Louis, MO.
- Fisher, E.B., Boothroyd, R.I., Elstad, E.A., Hays, L., Henes, A., Maslow, G.R., & Clayton, V. (2017). Peer support of complex health behaviors in prevention and disease management with special reference to diabetes: systematic reviews. *Clinical Diabetes Endocrinology*, 3,(4). <https://doi.org/10.1186/s40842-017-0042-3>
- Frank R.H. (March 23, 2015). Mixing Freedoms in a 32-Ounce Soda. *New York Times*. [http://www.nytimes.com/2015/03/24/business/soda-restrictions-and-a-clash-of-twofreedoms.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2015/03/24/business/soda-restrictions-and-a-clash-of-twofreedoms.html?_r=0)
- Hortal, M. (2016). Enfermedades infecciosas emergente y reemergentes: Información actualizada. *Revista Médica del Uruguay*, 32,1.

- Hubley, J. & Copeman, J. (2017). *Practical Health Promotion*, Polity Press.
- Jafari, M. (2017). Life101 Enhances Healthy Lifestyle Choices in Pre-Health Undergraduate Students. *Journal of University Teaching and Learning Practice*, 14(3).
- Laupacis, A. (2020). Working together to contain and manage COVID-19. *Canadian Medical Association Journal*, 192(13), E340-E341.
- Knickman J.R. (May 9, 2015). Getting Serious About the Social Determinants of Health. *Institute of Medicine Commentary*.
- Kreuter M, Wang ML. (Fall 2015). From Evidence to Impact: Recommendations for a Dissemination Support System. *New Dir Child Adolesc Dev*, 2015(149), 11-23.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezp-prod1.hul.harvard.edu/pubmed/26375188>
- Pankhurst, C.L. & Coulter, W.A. (2018). *Prevención y Control de Enfermedades Infecciosa en Odontología*. Editorial El Manual Moderno. Ciudad de Mexico, Mexico.
- Radden, J. (2018). Public Mental Health and Prevention. *Public Health Ethics*, 11(2), 126–138. <https://doi.org/10.1093/phe/phx011>
- Saliba, Y., & Barden, S. (2017). Counselors and Workplace Wellness Programs: A Conceptual Model. *Professional Counselor*, 7(2), 104–113.
- Sharma, M. (2018). *Theoretical Foundations of Health Education and Health Promotion*. Jones and Bartlett Learning LLC.
- Thomas, S., Jenkins, R., Burch, T., Calamos Nasir, L., Fisher, B., Giotaki, G., Gnani, S., Hertel, L., Marks, M., Mathers, N., Millington-Sanders, C., Morris, D., Ruprah-Shah, B., Stange, K., Thomas, P., White, R. & Wright, F. (2016). Promoting mental health and preventing mental illness in general practice, *London Journal of Primary Care*, 8(1), 3-9.

- Tough, H., Siegrist, J. & Fekete, C. (2017). *Social relationships, mental health and wellbeing in physical disability: a systematic review*, *BMC Public Health* 17, 414.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4308-6>
- Vargas, M. R., Hernández, O. B., Peña, S. L. P., Villa, E. A. H., Pérez, M. O., Ocaño, M. A. F., & Ruiz, M. J. Y. A. (2016). Factores de riesgo de enfermedades no transmisibles en académicos universitarios. *Biotecnia*, 18(1), 3-8.
- Weare, K. (2018). Promoting mental health and wellbeing. What can schools do? Bhugra, D., Bhui, K., Wong, S.Y.S. & Gilman, S.E.(Eds) *Oxford Textbook of Public Mental Health* (pp. 389-397). Oxford University Press.
- Wilson, C., Secker, J., Kent, L. & Keay, J. (2017). Promoting mental wellbeing and social inclusion through art: six-month follow-up results from Open Arts Essex. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(5), 268-277.
- Wongvibulsin, S., Martin, S.S., Steinhubl, S.R. & Muse, E.D. (2019). Connected Health Technology for Cardiovascular Disease Prevention and Management. *Current Treatment Options Cardiovascular Medicine*, 21(29).  
<https://doi.org/10.1007/s11936-019-0729-0>

Puede encontrar más recursos de información relacionados a los temas del curso en la página de la biblioteca <http://biblioteca.sagrado.edu/>

## **ACOMODO RAZONABLE**

Para obtener información detallada del proceso y la documentación requerida, debe visitar la oficina correspondiente. Para garantizar igualdad de condiciones, en cumplimiento de la Ley ADA (1990) y el Acta de Rehabilitación (1973), según enmendada, todo estudiante que necesite servicios de acomodo razonable o asistencia especial deberá completar el proceso establecido por la Vicepresidencia de Asuntos Académicos.

## **INTEGRIDAD ACADÉMICA**

Esta política aplica a todo estudiante matriculado en la Universidad del Sagrado Corazón para tomar cursos con o sin crédito académico. Una falta de integridad académica es todo acto u omisión que no demuestre la honestidad, transparencia y responsabilidad que debe caracterizar toda actividad académica. Todo estudiante que falte a la política de honradez, fraude y plagio se expone a las siguientes sanciones: recibirá nota de cero en la evaluación y/o repetición del trabajo en el seminario, nota de F(\*) en el seminario: suspensión o expulsión según se establece en el documento de Política de Integridad Académica con fecha de efectividad de noviembre 2022.

Derechos reservados | Sagrado | Noviembre, 2022