



# EDUCACIÓN SANITARIA EN EL ÁMBITO DE LA ENFERMERÍA COMUNITARIA

Asignatura: Comunitaria 2

## Descripción breve

Documentación para la elaboración de material educativo en el ámbito sanitario.

Elaboración de material indirecto: poster, tríptico y video

Educación sanitaria directa: elaboración de una charla educativa

Roleplay: Técnicas de comunicación asertiva.

Autor: Isabel Adoración Martín Antoniano

iamartin@ceu.es

## **Elaboración del material educativo en el ámbito de la enfermería comunitaria**

*Dra. Isabel Adoración Martín Antoniano*

### **EDUCACIÓN SANITARIA**

#### **Introducción**

La promoción de la salud fue definida por la OMS en 1984 como el “Proceso de capacitar a la gente (individuos, grupos y comunidades) para que aumente el control sobre su salud” (1)

La promoción de la salud permite aumentar el control sobre los determinantes de la salud y con ello mejorar su salud. Abarca no sólo las acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de las personas, sino también las acciones dirigidas a cambiar los determinantes sociales, ambientales y económicos de salud para optimizar su impacto positivo en la salud pública y personal.(2)

La educación sanitaria es la herramienta de la promoción de la salud que permite modificar en sentido favorable los conocimientos, las actitudes y los comportamientos, con el fin de cambiar hábitos insanos y promover conductas positivas.(3)

El proceso de modificación de hábitos insanos no es una tarea sencilla, requiere tener en cuenta determinadas condiciones para que el cambio de comportamiento se produzca:(4)

- Debe existir una motivación por parte del individuo que quiere cambiar.
- El ambiente debe ser favorable.
- Se deben dar unas habilidades adecuadas a través de una formación teórica y práctica.
- Las razones por las que quiere cambiar el individuo deben ser sus ventajas superiores a las desventajas.
- La presión social debe ser positiva.
- El individuo debe ser consistente con su propia imagen.
- Debe tener una percepción de capacidad de cambiar.

Hay que tener en cuenta que la población a la que va dirigido el mensaje educativo puede ser población enferma, o sana, niños, adultos y ancianos. Esta labor educativa se dificulta y requiere mayor adaptabilidad del mensaje, así como decidir qué técnica y metodología educativa se utilizará. Al final hablamos de programas educativos

diferentes entre si pero complementarios, adaptados a las necesidades de nuestra población target.(5)

Los métodos utilizados para realizar una educación sanitaria pueden ser métodos directos o indirectos.

Los métodos directos, se realizan cara a cara entre educador y educando, transmiten mensajes educativos con mayor eficacia. Se utiliza la palabra hablada, apoyada por material como la pizarra, diapositivas y permiten transmitir mensajes complejos. Por esta razón es el método que se utiliza para educar por excelencia, a individuos y grupos.

Los métodos indirectos presentan una distancia temporal y espacial entre educador y educando. Son menos eficaces a la hora de transmitir mensajes educativos. Presentan menor motivación por quien recibe el mensaje, y al utilizarse medios escritos, auditivos, sonoros como técnicas de transmisión, los mensajes deben ser simples y abarcar un único tema. Por ello solo se utiliza este método para sensibilizar sobre un tema, y no para educar per sé.(3)(5)

Para dirigirnos a una comunidad, solo podemos utilizar el método indirecto. Los distintos tipos de métodos comunicativos se muestran a continuación:(5)

- Medios visuales: carteles, poster, vallas, folletos, cartas, circulares, prensa, Internet.
- Medios sonoros: Radio.
- Medios mixtos, audiovisuales: Cine, video, televisión, teléfono móvil.

## Práctica 1. ELABORACIÓN DE MATERIAL ESCRITO: EL PÓSTER EDUCATIVO (INFOGRAFÍA) Y EL TRÍPTICO.

Para realizar adecuadamente un material educativo indirecto, se deben seguir unas fases que se muestran a continuación. (Ilustración1)

El primer paso es conocer a qué población va dirigida la educación (edad, nivel educativo, socioeconómico..), y el objetivo que se pretende alcanzar (concienciación, acción, motivación..). De acuerdo a estas dos premisas, se adaptarán los contenidos educativos a dicha población y se elaborarán los contenidos, evaluando en todo momento cada una de las fases realizadas.(4)

Hay que considerar en qué fase se encuentra la población target para cubrir los objetivos:(6)

1. **Precontemplación:** no hay ninguna intención de cambio en un futuro próximo. No es que no se vea la solución, es que no se ve el problema.

2. **Contemplación:** se tiene consciencia de que existe un problema y se piensa en superarlo, pero aún no se ha decidido pasar a la acción.

3. **Preparación:** se combinan intención y toma de decisión, se empiezan a introducir pequeños cambios.

4. **Acción:** se modifica a sí mismo o misma modifica su comportamiento, su entorno con el fin de superar el problema.

5. **Mantenimiento:** persisten y se consolidan los resultados obtenidos en su acción.

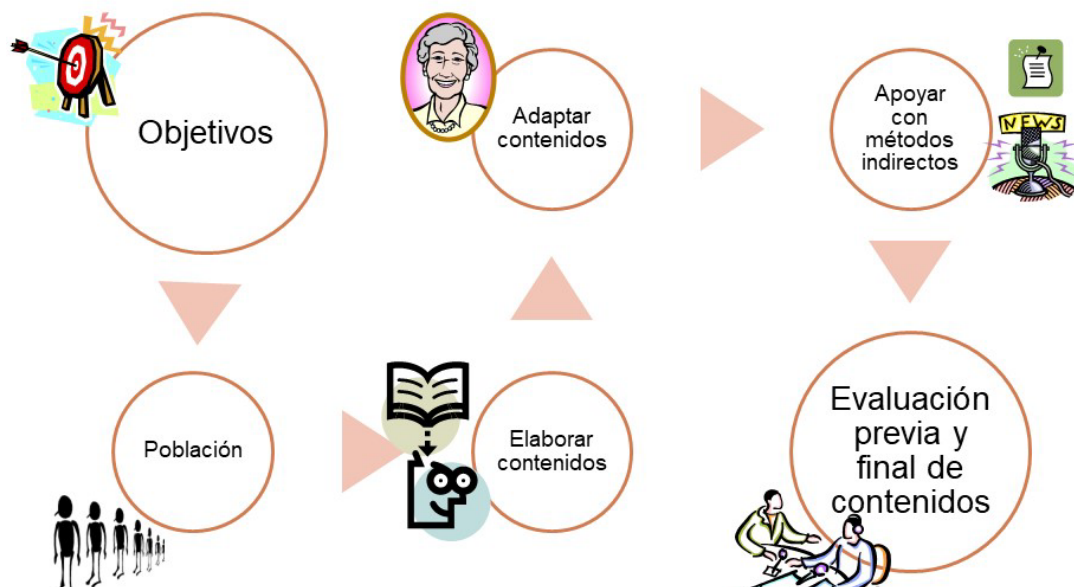


Ilustración 1. Fases de la educación sanitaria. Elaboración propia. Contenido teórico (4)

El poster o tríptico son métodos indirectos. Debemos considerar 3 premisas a la hora de elaborar el contenido: (Ilustración 2).

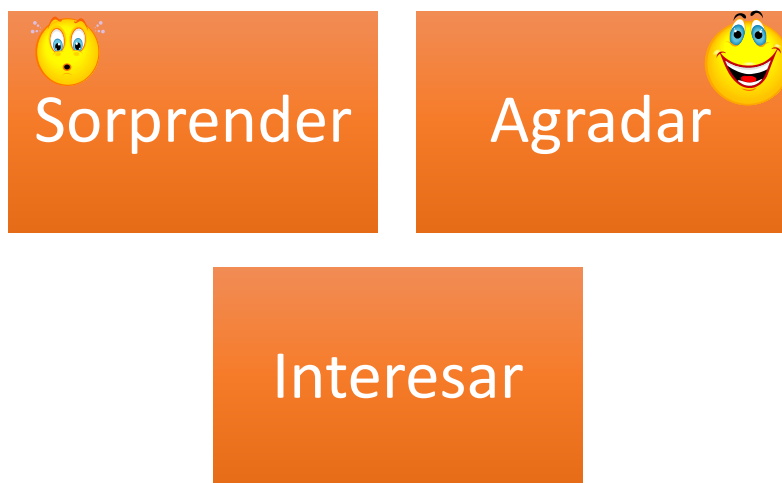


Ilustración 2. Premisas a considerar en la elaboración de un material educativo. Elaboración propia. Contenido teórico. (4)

Para la selección y desarrollo del contenido, debemos segmentar el contenido. Debe responder a los objetivos marcados, mostrar claramente qué queremos comunicar, y adecuar el mensaje a la población target de acuerdo a su nivel cognitivo y grado de conocimiento de la temática.

El mensaje debe mostrar los beneficios, soluciones y resultados positivos (ventajas, oportunidades). Se debe centrar en la persona y no en las razones por las que debería hacer o dejar de hacer algo (Ilustración 3).(7)

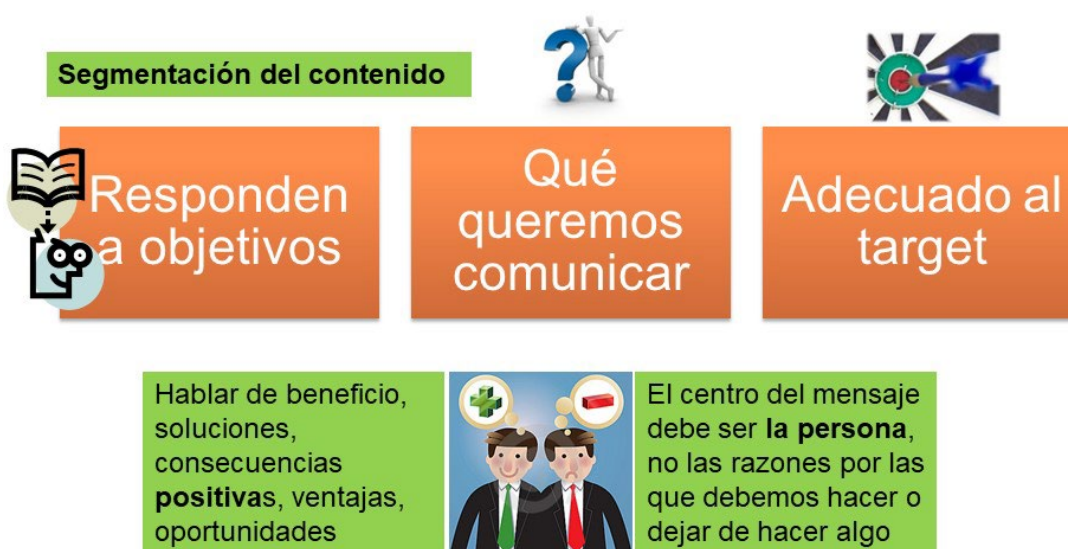


Ilustración 3. Segmentación del contenido. Elaboración propia. Contenido teórico. (7)

- Contenido escrito:

Para la realización del contenido escrito, el primer paso es realizar una revisión bibliográfica basada en la evidencia científica. Este paso es fundamental para obtener información precisa y actualizada sobre un tema específico.

Se consultarán las bases de datos y fuentes de información: Para ello hay que seleccionar las bases de datos y fuentes de información que utilizarás para llevar a cabo tu búsqueda. Algunas de las bases de datos más comunes incluyen PubMed/MEDLINE, Embase, Scopus y Web of Science. Además de las bases de datos, considera también buscar en repositorios institucionales, organizaciones de salud y revistas científicas relevantes.

Algunos ejemplos se muestran a continuación:

[Ministerio de Sanidad - Profesionales - Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud \(8\)](#)

El segundo paso es extraer y sintetizar los datos: Extrae la información relevante de los documentos y artículos encontrados. Puede ser útil utilizar una tabla o matriz para organizar los datos extraídos.

Recuerda que realizar una revisión bibliográfica exhaustiva y basada en la evidencia requiere tiempo y dedicación. Es importante seguir un enfoque sistemático y documentar adecuadamente todas las etapas del proceso para garantizar la transparencia y reproducibilidad de tu revisión.

En tercer lugar, sintetiza la información y transfórmala: puedes utilizar un slogan, palabras cortas, y pocas sílabas para mejorar la comprensión del mensaje. Los dibujos deben complementar la información y ser auto explicativos.

- Imágenes del póster y tríptico:

Al seleccionar imágenes, es importante considerar los siguientes aspectos: (3)(6)

1. **Relevancia:** Las imágenes seleccionadas deben ser relevantes para el tema de educación sanitaria que estás abordando en tu póster. Deben comunicar claramente el mensaje que deseas transmitir y estar relacionadas con los conceptos o prácticas de salud que estás promoviendo.

2. **Claridad y comprensión:** Las imágenes deben ser claras y comprensibles para el público objetivo. Evita imágenes complejas o confusas que puedan dificultar la comprensión de la información. Opta por imágenes que sean visualmente atractivas y que transmitan el mensaje de manera efectiva.

3. **Diversidad y representatividad:** Intenta seleccionar imágenes que reflejen la diversidad de la población a la que estás dirigido. Considera incluir imágenes que representen diferentes grupos étnicos, edades, géneros y contextos culturales. Esto ayudará a que el público se sienta identificado y pueda relacionarse mejor con el material.

4. **Calidad y resolución:** Asegúrate de elegir imágenes de alta calidad y resolución. Esto garantizará que las imágenes se vean nítidas y profesionales en tu póster o tríptico. Evita imágenes pixeladas o borrosas que puedan restar valor a tu material.

5. **Derechos de autor:** Es fundamental utilizar imágenes que sean de dominio público o que cuentes con los derechos de uso. Puedes buscar imágenes en bancos de imágenes gratuitos que ofrecen contenido con licencias Creative Commons, como Unsplash,

Pixabay o Pexels. Si utilizas imágenes de otras fuentes, asegúrate de obtener el permiso necesario y proporcionar los créditos correspondientes.

Recuerda siempre citar y referenciar las imágenes que utilices en tu póster o tríptico de educación sanitaria. Esto añade credibilidad y transparencia a tu trabajo. Incluye una sección de bibliografía o fuentes al final del póster, donde puedes listar las referencias de las imágenes utilizadas. Utiliza el formato de cita adecuado (por ejemplo, APA, MLA) para citar imágenes en tu póster.

Aquí tienes un ejemplo de cómo citar una imagen en formato APA:

Autor. (Año). Título de la imagen [Tipo de imagen]. Recuperado de URL

### **Objetivos:**

1. Diseñar un póster educativo ó tríptico relacionado con un tema asignado de prevención en el ámbito sanitario. Se indicará en clase el material a realizar.
2. Evaluar el poster o tríptico educativo diseñado por el alumno a través de los ítems de evaluación de material indirecto.
3. Publicación del material de promoción de la salud en la facultad de farmacia y medicina, durante la semana habilitada para su desarrollo en la intranet.

### **Ejemplos de los resultados:**

[La importancia de vacunarse \(ceu.es\)](http://ceu.es)

[Concienciación contra el tabaquismo \(ceu.es\)](http://ceu.es)





**LA DIABETES NO ES UNA ENFERMEDAD RARA...**

**1 de cada 10 adultos en el mundo tienen diabetes**

**Esto son 537 millones de personas**

**El 30,3 % de los diabéticos no están diagnosticados**

**Se estima para 2023 que 1 de cada 9 adultos tendrá diabetes**

**VISITA EL NDDK (NIH) SOBRE DIABETES para más información sobre la enfermedad**

**14 de Noviembre  
Día Internacional de la Diabetes**

**LA DIABETES ESTÁ MÁS CERCA DE LO QUE PIENSAS... ¡PERO PUEDES PREVENIRLA!**

Uno de cada siete adultos en España son diabéticos. La prevalencia ha alcanzado el 14,8%, la segunda tasa más alta de Europa. El número de personas diabéticas en España ha incrementado en un 42% desde el 2019.

Grupo 4: Lucía Calvo, Cecilia Curbelo, Cristina Lorenzo y Victoria Sánchez-Girón

ENFERMEDADES		DIAGNÓSTICO	TRATAMIENTO								
<b>ASMA</b>	<b>EPOC</b>	<b>ASMA</b>	<b>NO FARMACOLÓGICO</b>								
<p>Alergias e irritantes desencadenan episodios.</p> <p>Puede comenzar en cualquier etapa de la vida, incluso en la infancia.</p> <p>Temporal y reversible debido a la inflamación y espasmo de las vías.</p> <p>Broncodilatadores y corticosteroides inhalados suelen ser efectivos.</p> <p>Potencialmente reversible, con función pulmonar normal entre episodios.</p>	<p>Principalmente causada por el tabaquismo y exposición crónica al humo.</p> <p>Suelen afectar a personas de edad madura o avanzada.</p> <p>Crónica y no reversible debido a destrucción del tejido pulmonar.</p> <p>Broncodilatadores y corticosteroides inhalados pueden aliviar síntomas, pero no reversionen la enfermedad.</p> <p>No reversible, con deterioro progresivo de la función pulmonar.</p>	<p>Pruebas físicas: exploración general, realizada por el médico, a lo que se añadirán preguntas en relación a signos y síntomas</p> <p>Espirometría: indica el estrechamiento de los bronquios así como de la rapidez de exhalación.</p> <p>Flujo respiratorio máximo: Indica la fuerza de exhalación</p>	<p>El objetivo es reducir la frecuencia de los ataques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar desencadenantes como la exposición a alérgenos.</li> <li>No fumar y evitar la exposición al humo del tabaco</li> <li>Dieta saludable</li> <li>Ejercicio físico</li> <li>Evitar medicamentos que causen broncoconstricción</li> </ul>								
<p><b>Comparación de la función pulmonar de una persona sana con una enferma</b></p>		<p><b>EPOC</b></p> <p>La principal prueba diagnóstica de la EPOC es la espirometría</p> <p>También se pueden realizar pruebas de imagen como la tomografía computarizada de tórax</p>	<p><b>SIEMPRE VA A SER EL DE PRIMERA ELECCIÓN</b></p> <p><b>FARMACOLÓGICO</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Broncodilatadores</th> <th>Reguladores de la inflamación</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Agonistas Beta2</td> <td>Glucocorticoides</td> </tr> <tr> <td>Anticolinérgicos</td> <td>Antileucotrienos</td> </tr> <tr> <td>Teofilina</td> <td>Cromonas</td> </tr> </tbody> </table>	Broncodilatadores	Reguladores de la inflamación	Agonistas Beta2	Glucocorticoides	Anticolinérgicos	Antileucotrienos	Teofilina	Cromonas
Broncodilatadores	Reguladores de la inflamación										
Agonistas Beta2	Glucocorticoides										
Anticolinérgicos	Antileucotrienos										
Teofilina	Cromonas										

## Material:

### a) Para la realización del poster:

- Se podrá realizar usando el power point, poniendo las siguientes dimensiones: 90 ancho y alto 120 cm

Imágenes online gratis: <https://www.flaticon.com/>

- Puede utilizarse la IA:

Plantillas: [Apps Marketplace | Canva](#)

Elaboración de imágenes a través de la IA: [Generador de imágenes de Microsoft Designer](#)

[Plantillas de Poster Académico para editar gratis](#)  
[A4 Academic Posters \(edit.org\)](#)

### b) Para la realización del tríptico:

- Se podrá utilizar el programa Publisher de Microsoft o cualquier programa habilitado para su realización. [Diseñar en Publisher - Soporte técnico de Microsoft](#)

Imágenes online gratis : <https://www.flaticon.com/>

- Puede utilizarse la IA:

Plantillas: [Apps Marketplace | Canva](#)

Elaboración de imágenes a través de la IA: [Generador de imágenes de Microsoft Designer](#)

## Metodología:

### 1. Elaboración del material escrito: Póster y tríptico.

#### ➤ Elaboración del póster (infografía):

La elaboración de un cartel de educación sanitaria implica seguir una metodología para asegurar que el mensaje se transmita de manera efectiva y atractiva (Ilustración 4)(4)

**1. Definir el objetivo:** Determina el objetivo principal del cartel. ¿Qué mensaje o información deseas transmitir? Define claramente el tema o problema de salud que se abordará en el cartel.

**2. Identificar la audiencia objetivo:** Conoce a tu audiencia. ¿A quién va dirigido el cartel? Identifica las características demográficas, culturales y educativas de tu audiencia. Esto te ayudará a adaptar el mensaje y el diseño del cartel para que sea relevante y comprensible para ellos.

**3. Investigación y recopilación de información:** Investiga y recopila información precisa y actualizada sobre el tema de salud que estás abordando. Busca en fuentes confiables como publicaciones científicas, organizaciones de salud reconocidas y estudios relevantes. Utiliza información basada en evidencia científica para respaldar tu mensaje.

**4. Definir el contenido del cartel:** Organiza la información recopilada y selecciona los puntos clave que deseas comunicar en el cartel. Simplifica y adapta la información técnica para que sea fácilmente comprensible por tu audiencia. Utiliza un lenguaje claro y conciso, y destaca los mensajes más importantes.

**5. Diseño visual atractivo:** Elige un diseño atractivo que llame la atención y sea visualmente agradable. Utiliza colores apropiados y llamativos que sean coherentes con el tema del cartel y la identidad visual de la campaña o proyecto. Asegúrate de que el texto sea legible y fácil de leer desde cierta distancia.

**6. Utilizar imágenes y gráficos:** Incorpora imágenes, gráficos o ilustraciones relevantes que refuercen el mensaje y ayuden a transmitir la información de manera más efectiva. Utiliza imágenes de alta calidad y asegúrate de que sean comprensibles y apropiadas para tu audiencia.

**7. Estructura y organización:** Organiza el contenido y los elementos visuales de manera clara y coherente. Utiliza encabezados, subtítulos y viñetas para facilitar la lectura y resaltar los puntos clave. Asegúrate de que el orden de la información tenga sentido y que haya una secuencia lógica en la presentación.

**8. Revisión y prueba:** Revisa el cartel en busca de posibles errores ortográficos, gramaticales o de diseño. Pídele a colegas o personas de confianza que revisen el cartel y brinden comentarios constructivos. Realiza pruebas para asegurarte de que el mensaje sea comprensible y efectivo para tu audiencia objetivo.

**9. Distribución y difusión:** Decide dónde y cómo se distribuirá el cartel. Identifica lugares estratégicos donde tu audiencia objetivo pueda verlo, como clínicas, centros comunitarios, escuelas o espacios públicos. Considera también opciones digitales, como compartirlo en redes sociales o sitios web relevantes.

Recuerda que un cartel de educación sanitaria debe ser claro, conciso y atractivo visualmente. Debe captar la atención de tu audiencia y motivarlos a actuar en relación al mensaje transmitido.



Ilustración 4. Guía rápida de los pasos a seguir para la elaboración de un póster. Elaboración propia. Contenido teórico(4)

➤ **Elaboración del tríptico:**

Para la elaboración del tríptico, tenemos que tener en cuenta: (ilustración5, ilustración6)

- ✓ La información se distribuye en 6 caras: 3 delanteras o exteriores, 3 traseras o interiores.
- ✓ La información tiene un lugar determinado en cada cara, de acuerdo a los criterios específicos de la portada, contraportada, y orden de colocación de la información en orden de importancia y visualización.
- ✓ Es una información esquematizada.

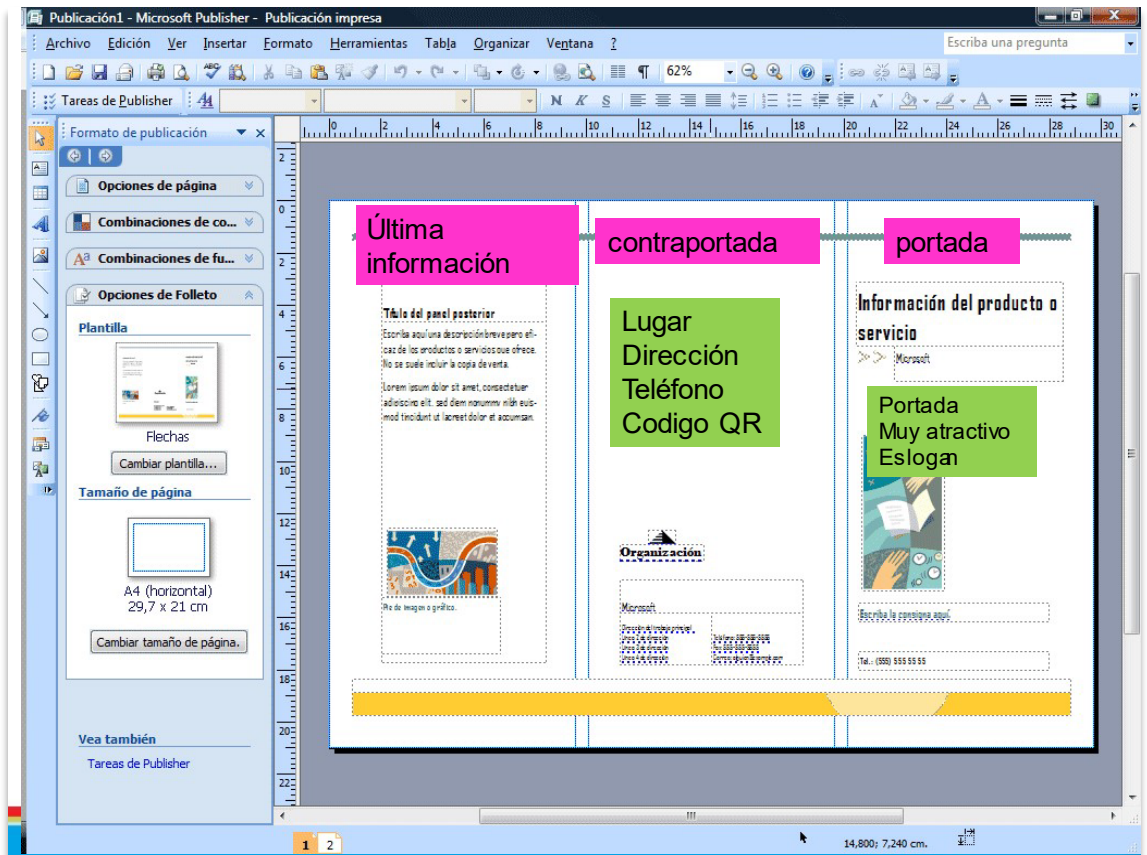


Ilustración 5. Diseño de un tríptico. Cara exterior. Elaboración propia.(4)



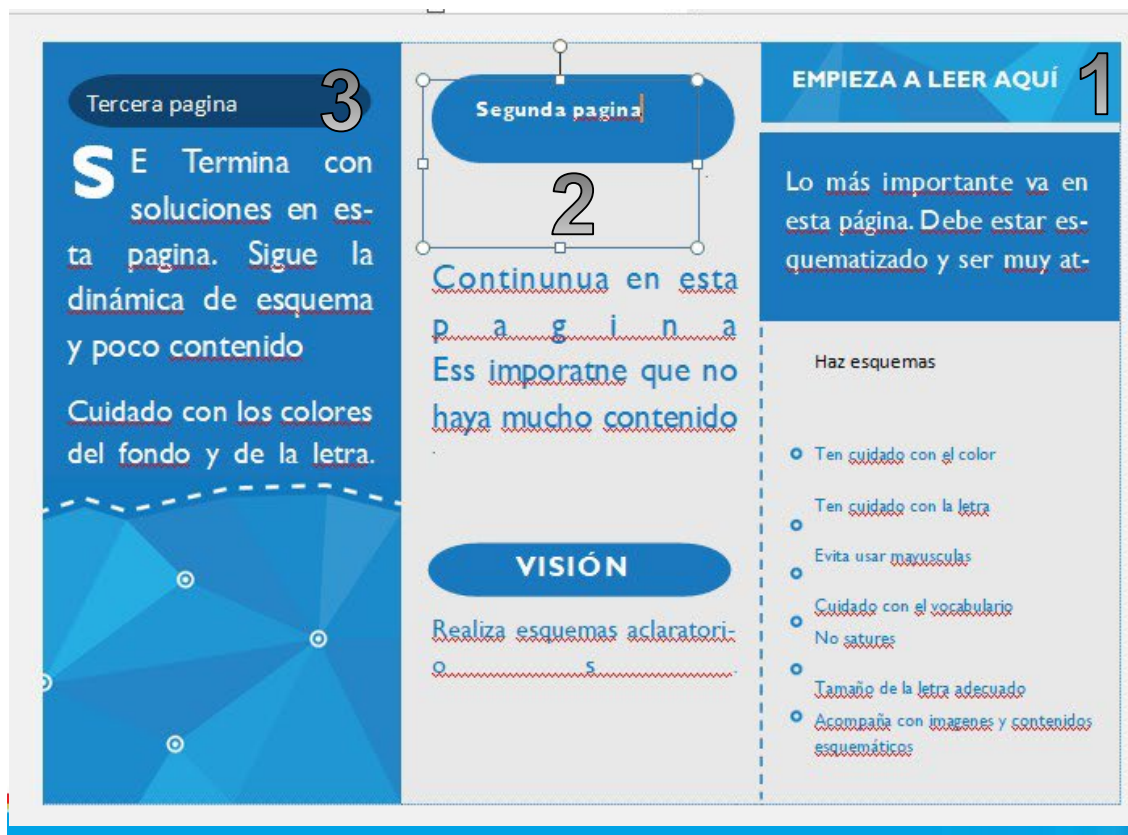


Ilustración 6. Diseño de un tríptico. Cara interior. Elaboración propia.(4)

Al igual que en el poster, hay que seguir unos pasos para su elaboración, teniendo en cuenta a qué población va dirigida (población target), qué queremos mostrar (objetivo del mensaje), adaptar el mensaje al receptor y evaluar el material en todo momento. (Ilustración4).

## 2. Evaluación del material educativo escrito (póster y tríptico):

En la Ilustración 5. se presentan los criterios específicos para la evaluación del poster.

Estos ítems te ayudarán antes, durante y una vez finalizado el proceso de elaboración del material educativo.

Las puntuaciones de cada ítem, van de 1 (la menor puntuación) a 5 (la mayor puntuación). Se realizar el sumatorio de todas las puntuaciones de los 9 ítems.

- ✓ Si el valor obtenido se comprende **entre 40-45 puntos, el poster se da por bueno**, y pasa a ser utilizado en la campaña educativa.
- ✓ Si la puntuación obtenida está entre **21-39 puntos, necesita ser revisado** el material en aquellos ítems de menor puntuación.

- ✓ Por último, si la puntuación obtenida está **por debajo de 20 puntos, es un material educativo no apto** para ser utilizado, y por lo tanto se rechazaría.

La evaluación se suele realizar por otros compañeros del equipo de trabajo o externos al equipo. Es preferible y deseable, que dicho material pudiese ser evaluado por población target, a modo piloto. En su defecto, será evaluado por algún compañero.

Criterios específicos	1	2	3	4	5
1. Se dedica a <b>un tema</b> específico					
2. El mensaje o contenido son <b>de fácil comprensión</b>					
3. <b>Las ilustraciones</b> clarifican o complementan las partes escritas					
4. El <b>tamaño de las letras</b> es fácil de leer					
5. Se ofrece un <b>esquema del mensaje</b> o contenido					
6. Contiene aspectos que <b>enfatan</b> en algunas partes las ideas importantes, como: <b>tipo, tamaño y color</b>					
7. El <b>estilo escrito, gramatical y puntuación</b> , son los apropiados para la <b>audiencia</b>					
8. Elude información, <b>sobrecarga</b> , o tiene demasiado escrito en algún lugar					
9. <b>Usa lenguaje fácil</b> y comprensible para la población diana					

Adelante: 40-45 puntos  
Necesita revisión: 21-39 puntos  
Se rechaza: < 20 puntos

Salud pública y educación para la salud. Masson  
Materiales educativos: elaboración y análisis capítulo 34.

Ilustración 7. Criterios de evaluación del material educativo escrito. Elaboración propia. Contenido teórico (4)

- Puntuación obtenida de la evaluación de su poster realizada por usted mismo: \_\_\_\_\_
- Puntuación obtenida de la evaluación de tu poster realizada por un compañero que no haya realizado dicho poster: \_\_\_\_\_

### 3. Presentación del póster y tríptico en clase de teoría.

El alumno realizará una actividad de evaluación del material educativo a modo de comité de experto en el aula a través de un formulario form.

## Rúbricas

Criterios de evaluación aplicados:

<b>Criterio</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Descripción</b>
-----		
1. Contenido	(0-5 puntos)	Evaluación de la precisión y relevancia del contenido presentado en el cartel.  ¿La información es correcta y basada en evidencia científica? ¿Está claramente relacionada con el tema de salud abordado?
2. Diseño visual	(0-5 puntos)	Evaluación de la estética y la efectividad visual del cartel.  ¿El diseño es atractivo y coherente con el tema del cartel y la identidad visual de la campaña? ¿Los colores y las imágenes utilizadas son apropiados y llamativos?
3. Claridad de mensaje	(0-5 puntos)	Evaluación de la claridad y comprensión del mensaje transmitido en el cartel.  ¿El mensaje principal se presenta de manera clara y concisa? ¿Es comprensible para la audiencia objetivo? ¿Está resaltado adecuadamente?
4. Organización	(0-5 puntos)	Evaluación de la organización y estructura del contenido del cartel.  ¿El contenido está organizado de manera lógica y coherente? ¿Hay una secuencia clara en la presentación de la información? ¿Se utilizan encabezados y subtítulos de manera efectiva?
5. Uso de imágenes	(0-5 puntos)	Evaluación del uso adecuado y efectivo de imágenes y gráficos en el cartel.  ¿Las imágenes y gráficos utilizados son relevantes y refuerzan el mensaje? ¿Ayudan a transmitir la información de manera más efectiva? ¿Son de alta calidad?



6. Calidad de la escritura (0-5 puntos) Evaluación de la calidad de la escritura en el cartel.

¿El texto está escrito de manera clara, precisa y sin errores ortográficos o gramaticales? ¿Se utiliza un lenguaje apropiado para la audiencia objetivo?

7. Evaluación del material educativo (0-5 puntos). Evaluación del poster del compañero y el suyo propio.

¿Ha realizado la actividad de evaluación de su poster y el de su compañero? ¿Obtiene una puntuación de evaluación óptima?

8. Bibliografía consultada (0-5 puntos). Ha consultado la bibliografía en fuentes fiables y es una bibliografía actualizada.

Total (0-40 puntos) Puntuación total obtenida en la evaluación del cartel.

## Practica2. ELABORACIÓN DE UN MATERIAL AUDIOVISUAL:

Los videos son una herramienta poderosa en la educación sanitaria para llegar a la población por varias razones:

- ✓ **Facilitan la comprensión:** Los videos pueden explicar conceptos complejos de salud de manera sencilla y visual, lo que facilita la comprensión(9)(10).
- ✓ **Son atractivos y motivadores:** Los videos pueden ser más atractivos y motivadores que los textos escritos, lo que puede aumentar la participación y el interés de la población en los temas de salud(11).
- ✓ **Permiten el acceso a la información en cualquier momento y lugar:** Los videos en línea pueden ser vistos en cualquier momento y lugar, lo que permite a la población acceder a la información de salud cuando la necesiten(12).
- ✓ **Promueven el autocuidado de la salud:** Los videos pueden empoderar a la población en su autocuidado, resaltando la participación de los profesionales de la salud, el acceso a información y productos de autocuidado(12)(2).

En la actualidad, cada vez más instituciones y organismos sanitarios utilizan los videos como herramienta en educación para la salud(11). Por ejemplo, en Castilla y León, el Aula de Pacientes utiliza videos para educar a la población. Los profesionales de la salud también producen sus propios contenidos y los utilizan como extensión de su consulta para sus pacientes(12). Además, los propios pacientes usan estas herramientas para contar sus experiencias personales y dar consejos a otros pacientes.(13)(14)

Sin embargo, es importante tener en cuenta que la calidad de los videos de educación sanitaria puede variar y no siempre es fácil valorar su calidad. Por lo tanto, es esencial que los profesionales de la salud guíen a los pacientes para identificar las fuentes de información de calidad.(15)

### Objetivos:

1. Diseñar un vídeo educativo de *30 segundos* relacionado con un tema de salud asignado.
2. Evaluar el video diseñado por el alumno a través de los ítems de evaluación de material indirecto de material audiovisual.
3. Publicación del material de promoción de la salud en la facultad de farmacia y medicina, durante la semana habilitada para su desarrollo en la intranet.

Ejemplos:

[Por el consumo responsable de alcohol \(ceu.es\)](#)

[Velando por la salud mental de los jóvenes \(ceu.es\)](#)

### Material:

Para la realización de la práctica:

- Se podrá realizar usando el teléfono y las herramientas de media maker que ofrecen los dispositivos móviles.

### Metodología:

#### ➤ **Elaboración del vídeo:**

La elaboración del video de educación sanitaria implica seguir una metodología para asegurar que el mensaje se transmita de manera efectiva y atractiva (Ilustración 8)(4)(16)

**1. Identificar el objetivo:** Define claramente el propósito de tu video. ¿Quieres educar a la población sobre una enfermedad específica, promover hábitos saludables, o informar sobre un nuevo servicio de salud?

**2. Conocer a tu audiencia:** Identifica a quién va dirigido el video. ¿Es para niños, adultos, personas mayores? Esto te ayudará a determinar el tono y el contenido del video.

**3. Investigar:** Asegúrate de tener toda la información correcta y actualizada. Consulta fuentes confiables y, si es posible, habla con expertos en el tema.

**4. Crear un guion:** Escribe un guion detallado de lo que se dirá y hará en el video. Recuerda mantener un lenguaje sencillo y accesible para tu audiencia.

**5. Planificar la producción:** Decide qué tipo de imágenes, gráficos o animaciones necesitarás. También planifica quién aparecerá en el video, dónde se grabará, y qué equipo necesitarás.

**6. Grabar el video:** Durante la grabación, asegúrate de tener buena iluminación y sonido. Sigue el guion y trata de mantener a la audiencia comprometida.

**7. Editar el video:** En esta etapa, puedes agregar música, efectos de sonido, subtítulos, y cualquier otro elemento que mejore la calidad y la comprensión del video.

**8. Revisar y obtener feedback:** Antes de publicar el video, muéstralo a un pequeño grupo de personas para obtener su opinión. Esto te permitirá hacer ajustes si es necesario.

**9. Publicar y promover el video:** Una vez que estés satisfecho con el video, publícalo en la plataforma que mejor se adapte a tu audiencia. No olvides promoverlo para que llegue a tantas personas como sea posible.



Ilustración 8. Guía rápida de los pasos a seguir para la elaboración de un póster. Elaboración propia. Contenido teórico(4)

➤ **Evaluación del material educativo audiovisual:**

En la Ilustración 9. se presentan los criterios específicos para la evaluación del video.

Estos ítems te ayudarán antes, durante y una vez finalizado el proceso de elaboración del material educativo.

Las puntuaciones de cada ítem, van de 1 (la menor puntuación) a 5 (la mayor puntuación). Se realiza el sumatorio de todas las puntuaciones de los 11 ítems.

- ✓ Si el valor obtenido se comprende **entre 48-55 puntos, el video se da por bueno**, y pasa a ser utilizado en la campaña educativa.
- ✓ Si la puntuación obtenida está entre **28-47 puntos, necesita ser revisado** el material en aquellos ítems de menor puntuación.
- ✓ Por último, si la puntuación obtenida está **por debajo de 27 puntos, es un material educativo no apto** para ser utilizado, y por lo tanto se rechazaría.

La evaluación se suele realizar por otros compañeros del equipo de trabajo o externos al equipo. Es preferible y deseable, que dicho material pudiese ser evaluado por población target, a modo piloto. En su defecto, será evaluado por algún compañero.



CEU

Universidad  
San Pablo

## Pauta para evaluación de material audiovisual

En una escala de 1 a 5, califique de acuerdo al grado de cumplimiento. 5 corresponde a un cumplimiento total y 1 indica incumplimiento.

Criterios específicos	1	2	3	4	5
1. Sincronización entre imagen y sonido					
2. Usa los elementos que lo hacen atractivo, por ejemplo, color, música, movimiento					
3. Contiene elementos de síntesis del contenido o mensaje					
4. Presenta un tema específico en forma completa					
5. Los mensajes son fácilmente comprensibles					
6. Las imágenes son claramente visibles					
7. Los elementos sonoros se escuchan apropiadamente					
8. Los mensajes se presentan en forma objetiva					
9. Contiene elementos que estimulan la participación					
10. No está recargado de información					
11. Su duración no es excesiva					
Totales parciales	_____	_____	_____	_____	_____
Total	_____				
Decisión:	Usar como está	(48-55 puntos)	_____	_____	_____
	Necesita reformas	(28-47 puntos)	_____	_____	_____
	Rechazado	(menos de 27 puntos)	_____	_____	_____

Ilustración 9. Evaluación material audiovisual.(17)(18)

- Puntuación obtenida de la evaluación de su poster realizada por usted mismo: \_\_\_\_\_
- Puntuación obtenida de la evaluación de tu poster realizada por un compañero que no haya realizado dicho poster: \_\_\_\_\_

➤ **Presentación del video en la campaña de promoción de la salud.**

El material elaborado, podrá ser presentado y publicado a modo de promoción de la salud a través de la intranet y redes sociales de la facultad de Farmacia y Medicina de la universidad San Pablo CEU.

El alumno realizará una actividad de evaluación del material educativo a modo de comité de experto en el aula a través de un formulario form.

### **Rúbricas**

Criterios de evaluación aplicados:

<b>Criterio</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Descripción</b>
-----------------	-------------------	--------------------

-----

**Contenido:** (0,5 puntos) ¿El tema asignado fue tratado con propiedad, ofreciendo detalles y ejemplos? ¿Se trató el tema principal a profundidad y con el nivel de detalle requerido?

**Originalidad:** (0,5 puntos) ¿La manera de presentar el video fue divertida, interactiva y novedosa? ¿El video presentado es original y didáctico?

**Lenguaje:** (0,5 puntos) ¿Se utilizó un lenguaje adecuado al contexto y se entendieron cada una de las palabras? ¿Hubo errores de dicción y el lenguaje empleado fue técnico?

**Efectos:** (0,5 puntos) ¿Se realizó el video desde diferentes ángulos, se utilizaron efectos y sonidos? ¿La toma en la que se grabó fue una sola y con algunos efectos?

**Calidad:** (0,5 puntos) ¿La calidad del audio y el video son excelentes? ¿La calidad del video es muy buena, pero hay algunos fallos en el audio?

**Referencias:** (0,5 puntos) ¿Se incluyeron de forma adecuada todas las referencias de materiales consultados? ¿Se incluyeron todas las referencias, pero con algunos fallos en la estructura?

**Total** (0-30 puntos) Puntuación total obtenida en la evaluación del vídeo.

### Prácticas 3. Charla educativa:

La educación sanitaria a pacientes y población general es un componente crucial de la atención médica. A menudo, nos centramos en proporcionar materiales educativos, pero antes de guiar a los pacientes hacia soluciones, debemos comprender sus preocupaciones y necesidades.

Por otro lado, la educación sanitaria dirigida a la población sana es esencial para promover la prevención y el bienestar. A través de programas de información y sensibilización, se busca empoderar a las personas con conocimientos sobre hábitos saludables, detección temprana de enfermedades y promoción de estilos de vida saludables. Algunos temas comunes incluyen la importancia de la actividad física regular, una dieta equilibrada, la prevención de enfermedades crónicas y la higiene personal. (19) (3)

La educación sanitaria también puede abordar cuestiones como la vacunación, el control del estrés y la promoción de la salud mental. (20) En última instancia, al capacitar a la población sana, podemos contribuir a una sociedad más saludable y resiliente. (8)

La charla educativa se contempla dentro de los métodos de comunicación directa grupal. (3)(5)

Cuenta con ventajas como:

- Poderse transmitir mensajes complejos.
- Mayor impacto del mensaje al educador.
- Puede cambiar con mayor facilidad hábitos insanos a través de la participación.
- Hay comunicación bidireccional cuando se hace participativa, mejorando así la motivación.
- Cuenta con el apoyo social positivo.
- Permite educar.

Los inconvenientes que podemos encontrar son:

- Público con baja motivación.
- Que no se encuentren en la fase de actuación y por lo tanto no estén en fase de cambio.
- No utilizar el material y lenguaje adecuado a la población target.
- No cubrir las necesidades del oyente.

### Objetivos:

1. Diseñar una charla educativa de acuerdo a los grupos poblacionales asignados: niños/adultos/ancianos. La duración de la charla educativa será indicada por el profesor 20-30 minutos.
2. Participar en las charlas educativas de los compañeros asumiendo el role que el profesor le asigne.
3. Evaluación de las charlas educativas de los compañeros a través del form proporcionado por el profesor.

### Material:

Para la realización de una charla educativa:

- Se pueden hacer talleres interactivos, juegos.
- Puede traerse material externo para su realización (música, pelota, fruta..)
- Se puede involucrar al público para su elaboración (charla, preguntas, roles)
- Puede venir disfrazado el personal educador, para dar credibilidad (ropa deportiva, de trabajo, juvenil, disfraz para niños).
- Se puede utilizar métodos indirectos para fortalecer el mensaje (pizarra, power point, videos)

Información útil para consultar: [Ministerio de Sanidad - Profesionales - Entornos saludables. Promoción de la salud y prevención](#)

### Metodología:

A continuación se muestran aspectos a tener en cuenta en la elaboración de la charla educativa:(21) (ilustración 8)

- **Evalúa las necesidades:** Comienza por evaluar las necesidades específicas del grupo al que te diriges. ¿Qué temas son relevantes para ellos? ¿Cuáles son sus preocupaciones de salud? Esto te ayudará a adaptar tu charla.
- **Investiga y planifica:** Investiga información actualizada sobre el tema que vas a abordar. Organiza tus ideas y crea un plan para la charla. Define los objetivos que deseas lograr.
- **Identifica tu audiencia:** Considera la edad, nivel educativo, cultura y contexto de tu audiencia. Ajusta tu lenguaje y enfoque en función de estos factores.
- **Diseña el contenido:** Organiza tu charla en secciones lógicas. Introduce el tema, presenta datos relevantes y proporciona recomendaciones prácticas. Utiliza ejemplos y casos reales para ilustrar tus puntos.





CEU

Universidad  
San Pablo

- **Selecciona métodos de enseñanza:** Elige métodos efectivos para transmitir la información. Algunas opciones incluyen:
  - **Conferencias:** Para proporcionar información básica a grupos pequeños.
  - **Talleres:** Para involucrar a los participantes en una serie de reuniones sobre el tema.
  - **Discusiones grupales o paneles:** Para facilitar la comunicación bidireccional.
  - **Webinars:** Para acceso en tiempo real a información.
- **Prepara materiales:** Crea presentaciones visuales, folletos o tarjetas informativas. Utiliza imágenes, gráficos y ejemplos visuales para mantener el interés.
- **Practica y adapta:** Practica tu charla antes de presentarla. Ajusta según el feedback y las necesidades específicas del grupo.



Ilustración 10. Guía rápida de los pasos a seguir para la elaboración de un póster. Elaboración propia. Contenido teórico(4)

Recomendaciones de la dinámica de la charla de acuerdo, a los grupos poblacionales:

- *La charla de educación sanitaria a niños,* debe presentar música, mucha participación con juegos, material muy atractivo para captar su atención, y potenciar el aprendizaje.
- *La charla de educación sanitaria a adolescentes,* debe enfocarse en temas que les motiven, darles participación a través de una charla, mostrar la



CEU

Universidad  
San Pablo

información con muchos ejemplos prácticos. Incrementar su motivación con la participación.


- *La charla de educación sanitaria a adultos*, debe tratar temas de interés para el público adulto sano (prevención). Generar interés en el cambio de hábitos. Hacerse muy práctico y participativo. Seleccionar poblaciones con factores de riesgo similares.
- *La charla de educación sanitaria a ancianos*, debe realizarse teniendo en cuenta el nivel cognitivo, cultural y generacional. Se deben sugerir los cambios y la participación, para generar interés y motivación. Cualquier actividad debe adaptarse a sus condiciones físicas y mentales. Considerando que pueden tener pérdida de movilidad, audición, visión y demencia. Debe ser muy participativas, atractivas (con movimiento, aprendizaje), dándoles el protagonismo.

#### ➤ **Evaluación de la charla educativa:**

La **evaluación de una charla de educación sanitaria** es fundamental para determinar su efectividad y mejorar futuras intervenciones. Aquí hay algunos aspectos clave que se pueden considerar al evaluar una charla educativa sobre salud:

- **Contenido y claridad:** Evalúa si el contenido de la charla fue relevante, preciso y fácil de entender. ¿Se abordaron los temas clave? ¿La información se presentó de manera clara y concisa?
- **Interacción con el público:** Observa cómo interactuó el expositor con la audiencia. ¿Se fomentó la participación activa? ¿Se respondieron preguntas de manera adecuada?
- **Impacto en el conocimiento y comportamiento:** Realiza encuestas antes y después de la charla para medir el cambio en el conocimiento y las actitudes de la audiencia. ¿Se lograron los objetivos de aprendizaje?
- **Recursos visuales y materiales:** Evalúa la calidad de los recursos visuales utilizados (como diapositivas o gráficos). ¿Fueron efectivos para transmitir la información?
- **Feedback de la audiencia:** Pregunta a los asistentes sobre su experiencia. ¿Encontraron útil la charla? ¿Tienen sugerencias para mejorarla?

Los compañeros evaluarán la charla educativa a través de un form que contine los siguientes ítems:

2. Marca el ítem que haya sido adecuado de los talleres de tus compañeros 

	Taller 1
Claridad de exposición	<input type="radio"/>
Involucra al espectador	<input type="radio"/>
Originalidad	<input type="radio"/>
Se dirige a la población target	<input type="radio"/>
Queda clara la temática	<input type="radio"/>
¿Te ha gustado?	<input type="radio"/>

### Rúbricas:

Criterios de evaluación aplicados:

#### 1. Manejo del Tiempo:

- Excelente (10 puntos): Utiliza el tiempo de manera proactiva y finaliza antes de lo estipulado.
- Bueno (7-8 puntos): Buen manejo del tiempo, aunque puede haber algunas demoras.
- Aceptable (4-6 puntos): Cumple con el tiempo asignado, pero con dificultades.
- Deficiente (1-3 puntos): Excede el tiempo o no muestra proactividad.
- Malo (0 puntos): No termina la tarea y consume demasiado tiempo.

#### 2. Dominio del Tema/ claridad de exposición:

- Excelente (10 puntos): Demuestra un conocimiento profundo y seguro del tema.
- Bueno (7-8 puntos): Buen dominio, aunque con áreas de mejora.
- Aceptable (4-6 puntos): Conoce lo esencial, pero falta profundidad.
- Deficiente (1-3 puntos): Conocimiento limitado.
- Malo (0 puntos): Desconoce el tema.

#### 3. Participación del Público (10 puntos):

- Excelente (8-10 puntos): El público interactuó activamente, hizo preguntas y compartió experiencias.
- Bueno (6-7 puntos): Participación aceptable, aunque algunos momentos de pasividad.

- Aceptable (4-5 puntos): Algunos intentos de participación, pero falta de involucramiento general.
- Bajo (0-3 puntos): Poca o nula participación del público.

#### 4. Organización y Coordinación:

- Excelente (10 puntos): Muy buena organización y coordinación grupal.
- Bueno (7-8 puntos): Se organizan adecuadamente, aunque con algunos problemas.
- Aceptable (4-6 puntos): Coordinación regular, con dificultades.
- Deficiente (1-3 puntos): Falta de coordinación y comunicación.
- Malo (0 puntos): Desorganización total.

#### 5. Relevancia del Material:

- Excelente (10 puntos): El material es altamente relevante para los objetivos del taller.
- Bueno (7-8 puntos): Material adecuado, aunque con áreas de mejora.
- Aceptable (4-6 puntos): Algunos materiales relevantes, pero otros menos apropiados.
- Bajo (0-3 puntos): Material poco relevante, inadecuado o inexistente.

#### 6. Creatividad y Enfoque Innovador:

- Excelente (10 puntos): El taller presenta ideas novedosas y creativas, que se destacan por su originalidad.
- Bueno (7-8 puntos): Se observan elementos creativos, aunque podrían ser más innovadores.
- Aceptable (4-6 puntos): Algunos intentos de originalidad, pero falta de enfoque innovador.
- Bajo (0-3 puntos): Falta de creatividad y originalidad.

#### 7. Se dirige a la población target:

- Excelente (10 puntos): El contenido se adapta de manera efectiva a las necesidades y características del público.
- Bueno (7-8 puntos): Mayoritariamente adaptado, aunque podría haber más personalización.
- Aceptable (4-6 puntos): Algunos intentos de adaptación, pero falta de profundidad.
- Bajo (0-3 puntos): Contenido genérico sin considerar las particularidades del público.

#### Prácticas 4. Técnicas de comunicación asertiva:

Se realizará un roleplay en clase aplicando las distintas técnicas de comunicación asertiva.

#### Objetivos:

- Saber identificar y usar las distintas técnicas asertivas en diferentes contextos.

#### Material para leer:

¿Cómo reaccionas ante una crítica? La mayoría de las personas se enojan y niegan lo que se les reprocha ¿te pasa? Esto parece ser un chute de energía para la persona que te está criticando ya que empieza a generar más y más críticas. ¿Cómo salir de esta situación?

El objetivo de la asertividad es que te respetes más y crees relaciones basadas en la sinceridad.

En los enfrentamientos de equipo, será la persona con mejores capacidades comunicativas quien tendrá un mayor poder de convicción y liderará el grupo a través de sus argumentos. Saber qué decir, cómo y cuándo decirlo aportará valor a las ideas propias frente a las de los demás.

#### a) El banco de niebla:

Es una técnica asertiva que consiste en reconocer y validar el punto de vista del otro, sin negar ni contraatacar, pero manteniendo la propia decisión o negativa. Se utiliza para enfrentarse a las críticas manipulativas o a las reacciones negativas de los demás, sin estar a la defensiva ni ceder a sus demandas. El objetivo es tranquilizar al interlocutor y expresar un acuerdo parcial, pero dejando el juicio último en nuestra mano.

¿Cuándo usarlo?:

Si notas que no te sientes cómoda/o frente a las críticas esta es la técnica más apropiada

Ejemplos:

Madre: Últimamente, siempre estás muy ocupada y no me haces ningún favor. ¡Qué cambiada estás desde que vas a la universidad!

Tú: Es verdad, últimamente estoy teniendo muchos planes.

Madre: Deberías plantearte en qué dirección quieres cambiar, no me gustaría que te volvieses una hija descuidada.

Tú: Tienes razón, es importante ser consciente de mis cambios. Lo pensaré detenidamente.

“puede que tengas razón” ...

### **b) Interrogación Negativa:**

Las técnicas asertivas de interrogación negativa se utilizan para favorecer la comunicación cuando la explicitación de la crítica por parte del interlocutor lo impide.

Decir “no” de forma autoafirmativa.

Expresar nuestra opinión, sin justificarnos.

¿cuándo usarlo?

La interrogación negativa se utiliza para aclarar si la persona que habla con nosotros tiene buenas intenciones o malas intenciones.

¿Van con segundas intenciones?, pide más información cuando hagan un comentario negativo, pidiendo que se expliquen más.

Ejemplos:

Tu madre: Vuelves a irte a la habitación a la hora de recoger la mesa?

Tú: Qué quieres decir?

Por ejemplo, podemos hacer preguntas que empiece así:

¿qué hay de malo en ?

¿qué problema hay con...?

¿qué quieres decir con...?

¿qué defecto le encuentras a...?

¿por qué te molesta....?

-Siempre vas a tu bola. No piensas en los demás.

Le podríamos contestar algo así:

Puede ser, no me he dado cuenta, ¿cuándo has notado que he ido a mi bola?

Siempre, es que pasas de todo el mundo.

¿pero qué quieres decir con eso? ¿qué significa que paso de todo el mundo?

Pues que no contestas nunca por el grupo.

Entiendo que eso te pueda molestar, ¿qué podríamos hacer para que ambos nos sintamos cómodos?

[https://youtu.be/Q0r\\_CJouVnc](https://youtu.be/Q0r_CJouVnc)

### **c) Aserción Negativa:**

La técnica de asertividad negativa consiste en reconocer los errores propios ante las personas que nos critican o van a criticarnos. De esta forma, dejaremos sin argumentos al interlocutor, mostrando una mayor seguridad y conocimiento sobre uno mismo, sin tener que pedir disculpas por ellos.

La asertividad negativa es la capacidad de encajar las críticas, entenderlas y transformarlas para que jueguen a favor propio.

¿Cuándo usarlo?

Cuando nos hemos equivocado: Aceptar la crítica y asumir que nos hemos equivocado.

Recuerda que todos tenemos derecho a equivocarnos.

Ejemplos de respuesta con aserción negativa:

Sí, es verdad, llego tarde.

La verdad es que podía haber hecho la tarea más rápido, es cierto, lo siento.

Más ejemplos: <https://youtu.be/7cwWZNuoY-s>

## Bibliografía

1. OMS. Promoción de la Salud: Glosario. Minist Sanid y Consum. 1998;
2. Nutbeam D, Muscat DM. Health Promotion Glossary 2021. Health Promot Int. 2021;
3. Gil P. Medicina preventiva y salud pública. Med Prev y salud pública. 2015;
4. Osuna AF. Salud pública y educación para la salud. 2000. 341-432 p.
5. Ildefonso Hernández-Aguado BLL. Manual de Epidemiología y Salud Pública para Grados en Ciencias de la Salud. 3rd ed. Panamericana, editor. 2018. 420 p.
6. Riquelme Pérez M, Cs P, Chopera L, Alcobendas ME. Metodología de educación para la salud. *Pediatría Atención Primaria* [Internet]. 2012 Jun [cited 2023 Jul 14];14(21):77–82. Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322012000200011&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322012000200011&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
7. Gascón Pérez E, Martos Jiménez C, G. BF. Manual de epidemiología y salud pública para grados en ciencias de la salud. *Gac Sanit*. 2012;
8. Ministerio de Sanidad - Profesionales - Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud [Internet]. [cited 2023 Jul 13]. Available from: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/estrategiaSNS/home.htm>
9. Granada U de. LA PROMOCION DE LA SALUD Y LOS MEDIOS DE COMUNICACION [Internet]. Available from: <https://www.easp.es/web/blogps/2018/05/15/la-promocion-de-la-salud-y-los-medios-de-comunicacion/>
10. Mathews C, Guttmacher SJ, Coetzee N, Magwaza S, Stein J, Lombard C, et al. Evaluation of a video based health education strategy to improve sexually transmitted disease partner notification in South Africa. *Sex Transm Infect* [Internet]. 2002 Feb 1 [cited 2024 May 30];78(1):53–7. Available from: <https://sti.bmj.com/content/78/1/53>
11. Whittaker R, Merry S, Stasiak K, McDowell H, Doherty I, Shepherd M, et al. MEMO-a mobile phone depression prevention intervention for adolescents: Development process and postprogram findings on acceptability from a randomized controlled trial. *J Med Internet Res* [Internet]. 2012 Jan 24 [cited 2024 May 30];14(1):e1857. Available from: <https://www.jmir.org/2012/1/e13>
12. Elhajjar S, Ouaida F. Use of social media in healthcare. *Health Mark Q* [Internet]. 2022 [cited 2024 May 30];39(2):173–90. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34939528/>



13. Ghahramani A, de Courten M, Prokofieva M. "The potential of social media in health promotion beyond creating awareness: an integrative review." *BMC Public Health* [Internet]. 2022 Dec 1 [cited 2024 May 30];22(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36544121/>
14. Chen J, Wang Y. Social Media Use for Health Purposes: Systematic Review. *J Med Internet Res* [Internet]. 2021 May 1 [cited 2024 May 30];23(5). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33978589/>
15. Jane M, Hagger M, Foster J, Ho S, Pal S. Social media for health promotion and weight management: A critical debate. *BMC Public Health*. 2018 Jul 28;18(1).
16. Liu Q, Geertshuis S, Gladman T, Grainger R. Student video production within health professions education: A scoping review. *Med Educ Online* [Internet]. 2022 [cited 2024 May 30];27(1). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35180045/>
17. Organización Panamericana de la Salud.
18. Pan American Health Organization. Primary eye care manual. 1985;55.
19. Dominguez LJ, Di Bella G, Veronese N, Barbagallo M. Impact of Mediterranean Diet on Chronic Non-Communicable Diseases and Longevity. *Nutrients*. 2021 Jun;13(6).
20. Taylor KB. Preventive medicine in general practice. Vol. 284, *British medical journal* (Clinical research ed.). England; 1982. p. 921–2.
21. Stoopler ET. Oral health education for the masses. Vol. 38, *Special care in dentistry : official publication of the American Association of Hospital Dentists, the Academy of Dentistry for the Handicapped, and the American Society for Geriatric Dentistry*. United States; 2018. p. 63–4.