



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

**Alcohol-Infórmate**

www.alcoholinformate.org.mx

---

## Educación para la salud: definición y métodos fundamentales

**FUENTE:** *Universidad Internacional de Valencia/Ciencias de la Salud*

ESPAÑA

La educación para la salud es un proceso mediante el cual individuos y grupos de personas aprenden a comportarse de una manera que favorece la **promoción, el mantenimiento o la restauración de la salud** (Park K., 2000).

[Educar para la salud](#) implica dos actores fundamentales: la persona que educa y la persona que aprende, esta última, en condiciones ideales, también se convertirá en un **agente activo** de la educación para la salud.

Pero para **educar en clave de salud** hay que llegar a ese individuo o grupo que queremos alcanzar, y es ahí donde entran a escena los métodos de la educación para la salud.

### ¿Qué son los métodos de educación para la salud?

Son técnicas y procesos que permiten **llevar el mensaje** a las personas que constituyen nuestra población diana.

### Tipos de métodos

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define dos tipos de métodos fundamentales:

- Los **directos o bidireccionales**, que implican una cercanía espacial entre el educador y la persona que se está educando. Se desarrolla fundamentalmente mediante la palabra hablada
- Los **indirectos o unidireccionales**, en los que el mensaje llega al sujeto o población mediante medios técnicos como un ordenador o la televisión.

### Métodos directos de educación para la salud

## Clase

**Dirigida a un grupo** y más orientada a transmitir conocimientos que a modificar actitudes y conductas, la clase se desarrolla por lo general en entornos educativos formales.

## Discusión en grupo

Se da **en grupos relativamente pequeños** y el protagonismo lo tienen sus propios integrantes, que realizan el debate moderados por el educador.

## Diálogo

Generalmente va dirigido a **una sola persona** y adopta la forma de entrevista y consejo sanitario.

Se suele desarrollar de forma natural en consultas de atención primaria o en la interacción con el farmacéutico.

## Charla

También dirigida a grupos, es semejante a la conferencia, aunque **más informal** y sin abarcar temas que requieran de conocimientos específicos previos en la materia.

## Métodos indirectos de educación para la salud

En esta tipología de métodos podemos hablar de tres grupos:

- Los medios visuales
- Los medios sonoros
- Los medios mixtos audiovisuales

### Los medios visuales

El mensaje se transmite fundamentalmente a través de **la imagen**. Se aconseja no transmitir más de una sola unidad de información e incitar a la acción.

Sin embargo, los medios visuales, y los indirectos en general, tienen la desventaja de no incidir mucho sobre el cambio de conducta, sino que se limitan a informar.

Entre sus ventajas se señala que llegan a un mayor número de personas que los medios directos.

Entre los medios visuales podemos mencionar los **folletos y carteles**, tan comunes

en los centros de salud, los **periódicos** y muchos de los recursos que encontramos en Internet (convertido en uno de los principales proveedores de información sobre la salud), como las famosas infografías.

## Los medios sonoros

Aquí el mensaje se trasmite a través del sonido y el ejemplo clásico es la **radio**, aunque en la actualidad podemos hablar del **podcast** y de diversas aplicaciones que pueden usar primariamente los sonidos para la [promoción de la salud](#).

## Medios mixtos

Utilizan tanto la imagen como el sonido para llevar el mensaje. Tradicionalmente asociados a la **televisión y al cine**, en la actualidad Internet es un actor clave en la educación para la salud.

