



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Escuela Internacional de Posgrado

Máster Universitario en Profesorado de Enseñanza
Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación
Profesional y Enseñanzas de Idiomas.

Especialidad: Procesos Sanitarios
Campus: Granada

TÍTULO

PROGRAMA DE COOPERACIÓN SUR-
SUR EN PROCESOS SANITARIOS

SUBTÍTULO

RECURSOS EDUCATIVOS EN PREVEN-
CIÓN DEL CÁNCER DE PIEL EN FOR-
MACIÓN PROFESIONAL.

Presentado por:

D^a. Noelia Martínez Vílchez

Tutor/a:

Prof. Dr. Jacobo Cambil Martín

Curso académico 2024/2025

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	2
2. INTRODUCCIÓN	4
3. OBJETIVOS	8
3.1. <i>Objetivo general.</i>	8
3.2. <i>Objetivos específicos.</i>	8
4. METODOLOGÍA.	9
4.1. <i>Beca.</i>	9
4.2. <i>Temporalización.</i>	11
4.3. <i>Realización de actividades formativas y elaboración de material educativo.</i> ...	14
5. RESULTADOS	19
5.1. <i>Diario de campo</i>	19
5.2. <i>Material educativo.</i>	27
6. DISCUSIÓN	28
6.1. <i>Limitaciones</i>	30
7. CONCLUSIÓN	31
8. BIBLIOGRAFÍA	32
9. ANEXOS	34
Anexo I.....	34
Anexo II.....	39
Anexo III.....	41
Anexo IV.....	42
Anexo V.....	44
Anexo VI.....	45
Anexo VII.....	48
Anexo VIII.....	56

1. RESUMEN

Introducción: El cáncer de piel, la neoplasia más frecuente a nivel mundial ha aumentado significativamente en incidencia en las últimas décadas, siendo una amenaza considerable para la salud pública. En 2022 se estimaron más de 1.5 millones de casos nuevos según la Organización Mundial de la Salud. Se clasifican en melanoma y cáncer de piel no melanoma, siendo el primero el más letal. La exposición repetida y prolongada a radiaciones ultravioleta es el factor de riesgo ambiental y modificable más importante. La actividad física al aire libre, que, aunque es beneficiosa en muchos aspectos, se asocia a un mayor riesgo de cáncer si no se toman las medidas de protección solar adecuadas. Además, en países como Ecuador, la incidencia de cáncer se ve aumentada por su proximidad al ecuador y la latitud de las ciudades, como Riobamba. Por ello, la prevención y detección temprana son fundamentales, así como promover programas educativos de reducción de la exposición a rayos UV. En este contexto nace por parte de la Universidad Nacional del Chimborazo y la Universidad de Granada el Proyecto Distintivo Soludable Ecuador, que se encuentra en fase de vinculación. Actualmente, se encuentra activo el Proyecto Distintivo Soludable Cuba, que, en colaboración con la Universidad Nacional del Chimborazo y a través del programa de Cooperación Sur-Sur, busca certificar a la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos en fotoprotección y la expansión de políticas saludables.

Objetivo: Mejorar la cultura de fotoprotección y prevención del cáncer de piel en la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, fortaleciendo la actual Línea Estratégica de Seguridad del Paciente, en el marco del programa de Cooperación Sur-Sur en Cooperación Internacional al Desarrollo.

Metodología: Se aplicó la beca de “Ayudas para el desplazamiento internacional para la realización de actividades conducentes a la elaboración de TFG/TFM en Proyectos de Cooperación al Desarrollo. Curso 2023/2024” a través del Centro de Iniciativas de Cooperación al Desarrollo (CICODE). Se desarrolló una planificación de las actividades a realizar en la entidad en terreno, principalmente elaboración de material didáctico sobre cáncer de piel y promoción de la salud. Estas se llevaron a cabo durante las 4 semanas de estancia en la Universidad Nacional del Chimborazo.

Resultados: Se elabora un diario de campo que describe de forma detallada todas las actividades realizadas a lo largo de la pasantía. Además, se llevaron a cabo diferentes actividades formativas y se elaboraron una serie de materiales didácticos para el aprendizaje de los estudiantes en la

unidad en terrero, y su futura divulgación a otras instituciones y niveles educativos, como la formación profesional.

Discusión: A pesar de la alta incidencia de quemaduras solares y el riesgo elevado de sufrir cáncer de piel, se observan actitudes de protección solar inconsistentes. Este trabajo fortalece el Proyecto Soludable Cuba mediante la aplicación de actividades formativas y la elaboración de material didáctico en la comunidad académica de la Universidad Nacional del Chimborazo. Entre las limitaciones, se encuentran la falta de intervención directa en el ámbito académico sanitario, los desafíos en la adaptación cultural de los materiales formativos. En futuras investigaciones, se sugiere expandir el proyecto a otros contextos educativos próximos a la promoción de la salud y laborales.

Conclusión: Se consiguen parcialmente los objetivos docentes propuestos contribuyendo significativamente a la cultura de Fotoprotección y Prevención del Cáncer de Piel por la comunidad universitaria de Ciencias Médicas de Cienfuegos, fortaleciendo la actual Línea Estratégica de Seguridad del Paciente, con la colaboración de la Universidad Nacional del Chimborazo en el marco del programa de Cooperación Sur-Sur en Cooperación Internacional al Desarrollo.

PALABRAS CLAVE: Neoplasias cutáneas, Ejercicio físico, Prevención primaria, Cooperación Internacional y Capacitación Profesional.

2. INTRODUCCIÓN

El cáncer de piel constituye la neoplasia más frecuente y su incidencia ha aumentado considerablemente en los últimos años, representando una amenaza significativa para la salud pública a nivel mundial. En 2022, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estimaron más de 1.5 millones de casos nuevos (1). Esta enfermedad afecta a millones de personas de todas las etnias, niveles socioeconómicos, edades y regiones geográficas del mundo, siendo la exposición a la radiación solar la principal causa ambiental y modificable relacionada con su desarrollo (2,3)

El cáncer de piel se clasifica en melanoma y cáncer de piel no melanoma (CPNM). El melanoma se caracteriza por una proliferación descontrolada de melanocitos, las células productoras de la melanina o pigmento en la piel. Aunque representa un pequeño porcentaje de los casos, el melanoma es el causante de la mayoría de las muertes por cáncer cutáneo, siendo responsable del 80% de las muertes por cáncer de piel debido a su alta capacidad metastásica (4,5). Desde principios de los años setenta, la incidencia del melanoma maligno ha aumentado significativamente, con un aumento anual del 4% en países como Estados Unidos (6). En 2022, se diagnosticaron 330.000 casos nuevos de melanoma y este causó unas 60.000 muertes a nivel mundial (1).

En contraste, el carcinoma de células basales o basocelular (CCB) y el carcinoma de células escamosas (CCE), los dos tipos predominantes de CPNM, representan la gran mayoría de los casos. En 2017, la OMS estimó entre dos y tres millones de cánceres de piel "no melanoma" y 132.000 cánceres de piel melanoma cada año en todo el mundo (6). El CCB es el más frecuente y se caracteriza por su crecimiento lento a lo largo de los años (7). Aunque los CPNM raramente son letales, pueden causar una morbilidad significativa (8).

Además, los CPNM son más comunes en partes del cuerpo expuestas al sol, como las orejas, la cara, el cuello y los antebrazos. Así, aunque las radiaciones UV constituyen solo el 5% del espectro solar, la exposición repetida y prolongada a estas tiene un gran impacto en la salud, siendo responsables del 80% de los efectos del sol en nuestro cuerpo. De hecho, entre el 50 y el 90% de los casos de cáncer de piel, así como el 20% aproximadamente de las cataratas, son causados por una exposición excesiva a las radiaciones ultravioletas (UV), ya sean procedentes del sol o de fuentes artificiales (6,7). En 2020, la excesiva exposición a la radiación UV causó 1,2 millones de nuevos casos de piel no melanoma aproximadamente y 325.000 casos de melanoma cutáneo.

Además, resultó en 64.000 muertes prematuras por cáncer de piel no melanoma y 57.000 por melanoma cutáneo (9).

Los rayos ultravioletas (RUV) son esenciales en cierta medida para la síntesis de la vitamina D. Sin embargo, estudios han demostrado que una exposición excesiva al sol durante la infancia y adolescencia puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de piel en la vida adulta y de tener otras consecuencias negativas para la salud. Investigaciones previas han demostrado que las radiaciones UV actúan como el carcinógeno ideal, ya que producen daños en el ADN celular, alteran la programación celular y ocasionan fallos en los sistemas encargados de la vigilancia inmunológica(7).

La cantidad de RUV que alcanza la tierra varía en función de la capa de ozono, altitud, latitud, estación, momento del día, nubosidad, capacidad de reflejo, incidencia de la irradiación(10). El ozono absorbe la mayoría de la radiación UV, de modo que una disminución del 10% en la capa de ozono podría resultar en 300.000 cánceres de piel no melanoma y 4.500 adicionales de melanoma(7)

Aunque el principal factor de riesgo ambiental y modificable es la excesiva exposición a la radiación ultravioleta, la mayor parte de los cánceres de piel son causados por una combinación de factores no modificables, como los factores genéticos, y los modificables (11). El riesgo de cáncer aumenta con características individuales como tono de piel y ojos claros, presencia de muchos lunares, historia familiar y sensibilidad a la exposición solar (12).

Respecto a la actividad física, diversos estudios se han mostrado a favor del papel crucial que esta desempeña en la prevención de muchos tipos de cáncer, además de mejorar la longevidad de los supervivientes de cáncer. Sin embargo, también existe evidencia de que la actividad al aire libre se relaciona con un mayor riesgo de melanoma (13). Por ello, es fundamental que este grupo poblacional adquiera hábitos de fotoprotección saludables y mantenga una vigilancia constante (14).

En países como Ecuador, por su ubicación geográfica, los rayos solares inciden de forma directa, causando una alta incidencia de cáncer en el país (15). En particular, ciudades como Riobamba (Ecuador), situada a una altitud de 2754 metros sobre el nivel del mar, recibe unos niveles elevados de radiación UV debido a su proximidad al ecuador y su gran altitud (16,17).

Un estudio realizado en Guayaquil demostró que el cáncer de piel no melanoma, tanto en términos de incidencia como mortalidad, es común en ambos sexos y en personas de edad superior a 75 años, convirtiéndose en un problema de salud pública en Ecuador. Por ello, es fundamental

adoptar medidas de prevención y detección precoz de todos los tipos de cáncer de piel para mejorar las tasas de supervivencia de los pacientes (15,18).

Estos hallazgos han motivado numerosas campañas enfocadas en la educación por parte de médicos de atención primaria y dermatólogos a sus pacientes sobre la importancia de reducir la exposición a la radiación ultravioleta (UV) durante las horas de mayor intensidad solar, el uso de ropa adecuada y protector solar (19).

Por otro lado, la OMS promueve la investigación, el desarrollo de directrices y la difusión de material informativo sobre medidas de fotoprotección eficaces para la comunidad. Con el propósito de conseguir dicho objetivo, surgió el índice Ultravioleta Solar Mundial, que fue creado en colaboración de la OMS, Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, Organización Meteorológica Mundial y la Comisión Internacional para la Protección contra las Radiaciones No Ionizantes. Este índice informa del riesgo de irradiación solar y las medidas de protección solar a adoptar en diferentes lugares y momentos. A mayor índice, mayor riesgo en la piel y ojos, y menor tiempo para que se produzcan daños. Así, cuando el índice alcanza un valor de 3 o más, es necesario adoptar medidas de protección solar (9).

Las nuevas tecnologías también se han convertido en herramientas valiosas que facilitan las derivaciones a dermatología desde atención primaria, optimizando los tiempos de espera, algo especialmente beneficioso en áreas rurales y con difícil acceso hospitalario (18).

Considerando que la incidencia de cáncer de piel en todo el mundo se ha triplicado en las últimas décadas y que un gran porcentaje de los casos son causados por la exposición excesiva a las radiaciones UV, se insta a los gobiernos a promover políticas de hábitos de protección al sol saludables, en diversos ámbitos, incluyendo la educación (20).

La universidad de Granada (UGR), al igual que las Estructuras de Salud pública de las CCAA, tienen un papel esencial en la promoción de buenos hábitos de vida saludable, tal como aparece en la carta de Ottawa (1986). Con esta iniciativa, en los últimos años se ha trabajado con el propósito de conseguir Universidades más saludables con diferentes enfoques, actividades y líneas de intervención. Para conseguir este objetivo, el 22 de septiembre de 2008 se fundó la Red Española de Universidades Saludables (REUS). Esta Red cuenta con un respaldo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (MSSSI), el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte y la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas (CRUE). Además, estas instituciones promueven al desarrollo de los proyectos de Universidades saludables, invitando a unirse a esta Red a otras universidades interesadas (21).

En este contexto de expansión de las políticas saludables y fortalecimiento de las redes universitarias, surge el Proyecto Distintivo Soludable Ecuador. Este proyecto se inscribe en el ámbito de la investigación e innovación aplicada a la cooperación internacional para el desarrollo. El objetivo principal es apoyar a la Facultad de Ciencias de la Salud de Riobamba en la obtención de la certificación del Distintivo Soludable sobre Fotoprotección en el marco de Educación Superior, la Promoción de la Salud y el Modelo de Certificación Sanitaria del Distintivo Soludable Andalucía. El equipo de trabajo para el desarrollo del proyecto está conformado por investigadores de las Universidades de Granada (España), Universidad Nacional de Chimborazo (Ecuador) y de los Hospitales Costa del Sol (España) y Hospital General Docente de Riobamba (Ecuador).

La Universidad Nacional del Chimborazo (UNACH) ha centrado sus esfuerzos en mejorar la salud de su comunidad universitaria, promoviendo hábitos de vida saludable entre los estudiantes, ya que la población joven también tiene riesgos relacionados con el cáncer de piel. Por lo que puede aprender nuevas recomendaciones y conductas para fomentar una vida sana y cuidados en la piel. Además, como futuros profesionales sanitarios y docentes, son promotores de la salud en sus entornos familiares, sociales y académicos.

Además, el Proyecto Distintivo Soludable Ecuador ha considerado el fortalecimiento de la seguridad del paciente mediante modelos de acreditación y formación sanitaria, iniciado en enero de 2017 con la puesta en marcha del proyecto "MaS-Ecuador: Cooperación Universitaria al Desarrollo en Seguridad del Paciente mediante Modelos de Acreditación y Formación Sanitaria" o Manos Seguras Ecuador (22).

Las actividades para obtener el Distintivo Soludable incluyen la creación de políticas de fotoprotección, auditorías del campus, campañas de información, actualización de currículos y equipamiento de aulas de simulación (22). Actualmente, el proyecto se encuentra en fase de vinculación con la comunidad, cuyo propósito es fortalecer la actual Línea Estratégica de Seguridad del Paciente, expandiendo las políticas de fotoprotección.

Asimismo, en la actualidad, se encuentra en marcha el Proyecto Distintivo Soludable Cuba, enfocado en la Investigación sobre Promoción de la Fotoprotección y Prevención del Cáncer de Piel, mediante la Certificación de la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos con el Distintivo Soludable. El objetivo del Proyecto Distintivo Soludable Cuba, de investigación aplicada a la cooperación internacional para el desarrollo, es acompañar a la Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos de Cuba (UCMCF) en la obtención de la certificación Distintivo Soludable. Este proyecto cuenta con la colaboración de UNACH a través de un programa de Cooperación Sur-Sur (23).

Es en este dónde se pretenden aportar recursos didácticos mediante la ayuda obtenida para la realización de actividades de investigación e innovación docente, en el marco de la Cooperación Internacional al Desarrollo, promovida por el Centro de Iniciativas de Cooperación al Desarrollo (CICODE), organismo dependiente de la UGR. Esta iniciativa busca colaborar con la UNACH para mejorar el bienestar de la comunidad de Cienfuegos, Cuba.

Por tanto, aplicando los conocimientos adquiridos en la formación del MAES, con especialidad en procesos sanitarios, y alineándolos con los objetivos educativos ecuatorianos y del Proyecto Distintivo Soludable, se busca contribuir a la enseñanza superior universitaria en las carreras de Enfermería y Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de forma equivalente a los estudios de formación profesional en España. Además, se continúa con la difusión del Proyecto Soludable Cuba mediante actividades con el alumnado de la UNACH.

De esta manera, se promueve el binomio docencia-salud, desde una perspectiva de cooperación internacional, apoyando la cooperación sur-sur entre países y comunidades con desafíos de desarrollo similares.

3. OBJETIVOS

3.1. *Objetivo general.*

Mejorar la cultura de Fotoprotección y Prevención del Cáncer de Piel en la UCMCF, fortaleciendo la actual Línea Estratégica de Seguridad del Paciente, con la colaboración de la UNACH a través del programa de Cooperación Sur-Sur

3.2. *Objetivos específicos.*

- **OE 1.** Describir cualitativamente la estancia y las actividades realizadas en la Universidad Nacional del Chimborazo.
- **OE 2.** Desarrollar y llevar a cabo situaciones de enseñanza-aprendizaje en fotoprotección y prevención del cáncer de piel en la comunidad educativa de la UNACH, a través de la adaptación de estas al alumnado no sanitario.
- **OE 3.** Elaborar y difundir material didáctico innovador enfocado en la prevención del cáncer de piel y la promoción de hábitos de protección solar saludables en deportistas, mediante el uso de la gamificación con la plataforma Quizziz, tanto en la UNACH como en la UCMCF.

- **OE 4.** Elaborar y difundir material didáctico innovador enfocado en la prevención del cáncer de piel y la promoción de hábitos de protección solar saludables en deportistas, mediante la creación de videos educativos de testimonios personales de perfiles deportivos, tanto en la UNACH como en la UCMCF.

4. METODOLOGÍA.

Para llevar a cabo este Trabajo Final del Máster de Profesorado en Enseñanza Secundaria Obligatoria y Formación Profesional con especialidad en Procesos Sanitarios, se solicitó la beca de “Ayudas para el desplazamiento internacional para la realización de actividades conducentes a la elaboración de TFG/TFM en Proyectos de Cooperación al Desarrollo. Curso 2023/2024” a través del CICODE. Tras la resolución definitiva de la convocatoria, se desarrolló un calendario de trabajo con la ayuda de las tutorías con el tutor responsable de UGR y las realizadas con la institución de acogida. Esta planificación culminó con una estancia de cuatro semanas en UNACH, en la cual se realizó un diario de campos exhaustivo sobre cada jornada. Además, se elaboraron materiales didácticos y se desarrollaron actividades formativas con el propósito de apoyar el trabajo en el terreno.

Es importante destacar que esta pasantía fue compartida con otra estudiante del MAES especialidad Procesos Sanitarios, Celia Ponce Parra. El proyecto fue producto del trabajo en equipo, dejando a un lado las diferencias individuales para lograr unos objetivos comunes de aprendizaje y cooperación.

4.1. *Beca.*

La beca “Ayudas para el desplazamiento internacional para la realización de actividades conducentes a la elaboración de TFG/TFM en Proyectos de Cooperación al Desarrollo. Curso 2023/2024” es promovida por el CICODE.

La UGR se compromete firmemente con la Cooperación Internacional y la ayuda al desarrollo colaborando con instituciones públicas y privadas en la prestación de servicios y en la satisfacción de las necesidades más críticas, tanto en nuestro entorno local, como en comunidades del Tercer Mundo, prestando especial atención a las regiones norteafricana e iberoamericana.

En la vía de asumir esta responsabilidad, la Universidad de Granada ha creado el CICODE, con la finalidad de canalizar las inquietudes de la Comunidad Universitaria, propiciando su colaboración con las organizaciones sociales que desarrollan actividades de acción social y ayuda al desarrollo de los países y de los sectores sociales más necesitados.

Para participar en la convocatoria 2023/2024, dirigida a todo el estudiantado de la UGR que esté realizando prácticas o trabajos fin de grado/máster, se elaboraron y presentaron telemáticamente los Anexos I (Impreso de Solicitud), IV (informe del tutor) y V (Documento de aceptación de la entidad acogida/ destino), según las bases establecidas.

Como requisito adicional para optar a la beca, los solicitantes debieron completar una formación previa presencial, organizada por el CICODE, dónde se trabajaron aspectos básicos relacionados con la cooperación internacional al desarrollo mediante recursos audiovisuales, artículos, libros y sesiones de expertos en el tema.

La formación se organizó en las siguientes sesiones:

- **Sesión I.** Análisis de las interrelaciones a nivel global y local.
- **Sesión II.** Cooperación internacional al desarrollo sostenible.
- **Sesión III.** Perspectiva de género, feminismos e interseccionalidad.
- **Sesión IV.** Gestión emocional antes, durante y después de la experiencia en terreno.
- **Sesión V.** El papel de la persona voluntaria.
- **Sesión VI.** Conflictos socioecológicos, justicia ambiental y cambio climático.

Finalmente, el comité evaluador del CICODE publicó la resolución definitiva el 8 de mayo de 2024, dando un plazo de 10 días hábiles desde el siguiente a la publicación para aceptar la ayuda a través de un espacio habilitado en la Sede Electrónica. Los documentos requeridos incluyeron: el Anexo II (Aceptación de la Ayuda); el justificante de pago de un seguro de viaje; el comprobante de alta en el Registro de Viajeros del Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación de España; Declaración Responsable del Participante en Programas de Movilidad Internacional de la Universidad de Granada; y una copia del documento nacional de identidad.

Una vez iniciada la estancia, se presentó de forma telemática la siguiente documentación: “Acuerdo de Incorporación para la realización del Prácticum, TFG/TFM en Proyectos de Cooperación Internacional al Desarrollo” y Anexo IV (Certificado de llegada).

Al finalizar la pasantía, se complementó con: el Anexo VII (Memoria Final de las Actividades), el Anexo VIII (Certificado de Actividades firmado por la entidad de acogida), el Anexo IX (Informe

de la estancia a cumplimentar por el tutor responsable de la UGR), así como las tarjetas de embarque de los vuelos y la factura del alojamiento en el país de destino.

4.2. *Temporalización.*

Desde el inicio del proceso de solicitud de la beca, se realizaron varias reuniones con el profesor Jacobo Cambil Martín, con el objetivo de familiarizarnos con el proyecto Soludable y definir una línea de trabajo. Así, en una primera reunión, en diciembre de 2023, se plantearon una serie de ideas iniciales, las cuales se fueron consolidando en reuniones posteriores durante febrero y marzo de 2024. Finalmente, en colaboración con nuestra tutora responsable de la UNACH, Angélica Herrera Morales, y con Jacobo Cambil, se decidió, en función de las necesidades del proyecto en terreno, elaborar un cortometraje y organizar un taller de formación sobre el cáncer de piel y la aplicación de hábitos de protección saludables en deportistas. La población diana de estas actividades sería el estudiantado de la licenciatura de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

La estancia en la Universidad Nacional del Chimborazo (UNACH) en Riobamba (Ecuador), tuvo una duración de cuatro semanas, del 10 de junio al 10 de julio de 2024. Durante este periodo, se llevaron a diversos tipos de actividades, marcadas en diferente color en el calendario, en función del tipo de actividad: Observación, Intervención, Evaluación y Actividad cultural. Además, se realizaron tutorías de seguimiento tanto con el tutor responsable de la UGR como con las tutoras de la entidad en terreno. Por otra parte, se asignaron días específicos para la elaboración del material didáctico y la preparación de las sesiones de forma independiente.


El cronograma planteado inicialmente fue ajustándose a lo largo de la pasantía, en función a las necesidades del proyecto, a la disponibilidad de recursos, así como el tiempo disponible por parte de la entidad como del alumno y a los acuerdos alcanzados con los tutores de ambas instituciones. De este modo, el cronograma final queda detallado en la *Imagen 1* que aparece a continuación.

De forma resumida, las actividades que se realizaron son las siguientes:

- Tres sesiones docentes en la UNACH, dirigidas al alumnado de séptimo y último semestre de enfermería, así como al alumnado de último semestre de la carrera de Fisioterapia. En estas sesiones se abordaron aspectos generales de la Enfermería y la Fisioterapia en España, así como del Sistema Nacional de Salud y el Sistema Educativo español

- Una sesión del taller “Formación para la docencia de enfermería”, con el objetivo de brindar herramientas y estrategias a las docentes para una enseñanza efectiva.
- Dos sesiones en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte sobre el Proyecto Soludable Cuba. En estas sesiones se presentó información general sobre el cáncer de piel y su prevención a través de medidas de protección solar saludable, especialmente relevantes para el perfil deportivo, dado que pasan gran parte del día expuestos a la luz solar.
- Elaboración de un cortometraje sobre Prevención del cáncer de piel y promoción de hábitos de vida saludable en fotoprotección con el alumnado de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, como herramienta de divulgación para otros alumnos de la UNACH que realicen actividades al aire libre, la comunidad local e, incluso, extenderlo a otras instituciones como la Universidad de Cienfuegos en Cuba.
- Una visita a un centro de Atención Primaria del Sistema de Salud de Ecuador, el Centro de Salud N° 3. Allí, se recopiló información relevante tanto para el diario de campos como para el Proyecto Soludable Cuba.
- Una visita al Hospital Provincial General Docente (Riobamba), dónde se observó cómo funciona el sistema de salud en Ecuador, con especial atención al paciente con cáncer de piel en particular.
- Asistencia a una clase de aprendizaje cultural, dentro de la asignatura de “Enfermería Ancestral y Terapias Alternativas”
- Asistencia a la defensa de una Tesis, por un alumno otavaleño, sobre la interculturalidad en enfermería.

JUNIO 2024

 TRABAJO AUTÓNOMO
 TUTORÍAS

OBSERVACIÓN INTERVENCIÓN
EVALUACIÓN A. CULTURAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10 LLEGADA A LA ENTIDAD ACOGIDA	11 PRESENTACIÓN	12 INTERCAMBIO CULTURAL	13	14 VISITA A BAÑOS DE AGUA SANTA	15 VISITA A BAÑOS DE AGUA SANTA	16 VISITA A BAÑOS DE AGUA SANTA
17	18	19 SESIÓN DOCENTE: SALUD INFANTIL	20 VISITA CENTRO DE SALUD N°3	21 VISITA A QUILOTOA	22 VISITA FERIA CARDIOVASCULAR	23
24 PROYECTO SOLUDABLE CUBA SESIÓN DOCENTE FISIOTERAPIA	25 VISITA AL HOSPITAL PROVINCIAL GENERAL DOCENTE	26 TALLER PROYECTO SOLUDABLE CUBA	27 TALLER FORMATIVO DOCENTES DE ENFERMERÍA	28	29 VISITA A MISAHUALLÍ	30 VISITA A MISAHUALLÍ

JULIO 2024

 TRABAJO AUTÓNOMO
 TUTORÍAS

OBSERVACIÓN INTERVENCIÓN
EVALUACIÓN A. CULTURAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2 PROYECTO SOLISABLE CUBA: CORTOMETRAJE	3 ASISTENCIA A DEFENSA TESIS	4	5 VISITA A LAS ISLAS GALÁPAGOS	6 VISITA A LAS ISLAS GALÁPAGOS	7 VISITA A LAS ISLAS GALÁPAGOS
8 VISITA A LAS ISLAS GALÁPAGOS	9 VISITA A LAS ISLAS GALÁPAGOS	10 REGRESO A ESPAÑA	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Imagen 1. Planificación actividades Junio-Julio 2024. Fuente: Elaboración propia.

4.3. Realización de actividades formativas y elaboración de material educativo.

Para el adecuado desarrollo de las sesiones formativas y la realización de diferentes actividades, como la realización del cortometraje, se diseñó una Situación de Aprendizaje (Anexo I) siguiendo el formato de la última actualización de la ley educativa española LOMLOE (24).

Esta situación está enfocada en el módulo de “Promoción de la Salud” del grado medio de Técnico en Farmacia y Parafarmacia de la familia profesional de Sanidad (25). El objetivo es que el estudiantado alcance los siguientes resultados de aprendizaje, junto a sus criterios de evaluación correspondientes:

- **RA 1.** Promueve hábitos de vida saludable relacionando los programas de promoción de salud con la población diana.
 - d) Se ha diferenciado entre promoción, prevención, protección de la salud, educación para la salud y sus componentes.
 - e) Se ha valorado la importancia del técnico como agente de educación.
 - f) Se ha valorado la importancia de estar informado y del compromiso personal y social para mejorar la salud en los diferentes campos de actuación.
 - g) Se han identificado los niveles de planificación en salud: plan, programa, proyecto y programación.
 - h) Se han detallado los apartados de una programación de educación para la salud.

- **RA 2.** Desarrolla los programas de educación para la salud valorando su incidencia en los usuarios.
 - a) Se han aplicado técnicas educativas en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
 - b) Se han analizado las dificultades de la comunicación en la educación para la salud.
 - c) Se han identificado los elementos de un programa de educación para la salud.
 - d) Se han valorado los programas de educación para la salud como un elemento de mejora del bienestar social.
 - k) Se ha analizado la epidemiología de enfermedades transmisibles.
 - l) Se han identificado los tipos de estudios epidemiológicos

Aunque la situación de aprendizaje “Proyecto Distintivo Soludable Cuba: Educación para la salud. Hábitos de protección solar saludables en deportistas” se propone para el ciclo de Técnico en Farmacia y Parafarmacia, dada la situación extraordinaria de la estancia y las propuestas actuales del Proyecto Distintivo Soludable, se amoldó al plan de estudios del alumnado de séptimo semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, que al final fueron quienes recibieron la formación.

Es fundamental destacar la estrecha relación entre deporte y salud. Practicar ejercicio físico al libre es uno de los hábitos más saludables, pero no está exento de riesgos. La exposición solar excesiva durante los entrenamientos o en las competiciones puede tener un impacto negativo en la salud. Por esta razón, se seleccionó como público diana de las sesiones del Proyecto Soludable Cuba al alumnado de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

En este contexto, es esencial que el alumnado de esta licenciatura, como futuros pedagogos y profesionales del deporte, sean conscientes tanto de los efectos positivos como de los riesgos asociados a las radiaciones ultravioletas. Esto les permitirá protegerse a sí mismos y a su entorno, y prevenir el cáncer de piel.

Por tanto, la finalidad de aprendizaje es proporcionar conocimientos fundamentales sobre las radiaciones UV y su relación con el cáncer de piel, así como su prevención mediante estrategias saludables de fotoprotección. Se busca promover el binomio docencia- salud, ampliando los destinatarios que reciben capacitación sobre promoción de la salud y prevención del cáncer de piel.

El tema a tratar en la Situación de Aprendizaje es la adopción de hábitos de protección solar saludables y la prevención del cáncer de piel en deportistas, siendo las competencias específicas las siguientes:

- Reconoce las características de los diferentes tipos de cáncer de piel a nivel histológico.
- Conoce los principales factores de riesgo de padecer cáncer de piel.
- Conoce el término de luz ultravioleta, así como sus efectos beneficiosos y los daños que puede llegar a causar en exceso.
- Identifica los diferentes fototipos cutáneos
- Enumera las principales medidas de protección solar.

La formación académica se impartió en el marco de la asignatura “Ciencias de la Salud en Deporte”, que integra ambos ámbitos de interés: deporte y salud. No obstante, las sesiones también se vinculan con otras materias de la carrera como “Fisiología Humana” y las “Prácticas laborales”, realizadas en ámbitos deportivos con alta exposición solar.

Respecto a la programación de esta formación, se organizó en tres sesiones. En la primera sesión, se introdujo el proyecto y sus objetivos. Además, se compartieron diferentes perspectivas individuales sobre el cáncer de piel y las estrategias de protección solar saludable.

La segunda sesión se inició con una “lluvia de ideas” inicial sobre conceptos relacionados con esta neoplasia, seguida de una clase magistral (Anexo II) destinada a reforzar y ampliar los conocimientos sobre la radiación UV, la patología cancerígena y hábitos de protección solar saludables.

Posteriormente, se empleó una metodología basada en la práctica Interactiva. El estudiantado descargó aplicación “UV Derma” (*Imagen 2*) y, tras introducir cada uno sus datos personales y recibir instrucciones sobre cómo interpretar el índice ultravioleta, se dividió la clase en cuatro grupos de forma aleatoria, con especial atención a la equidad, la igualdad entre hombres y mujeres, y la inclusión de toda la clase, respetando los derechos humanos que faciliten la toma de decisiones y la construcción de un futuro sostenible.



Imagen 2. Código QR aplicación “UV Derma”. Fuente: *Elaboración propia*

A cada grupo se le entregó un caso clínico (Anexo III), con unos antecedentes y un fototipo de piel específicos. Cada grupo tiene 10 minutos para ingresar los datos en la aplicación, determinar el índice UV y debatir las medidas apropiadas en cada caso, las cuales anotaron en un folio para posteriormente exponer sus conclusiones oralmente al resto de la clase.

Finalmente, para evaluar la segunda sesión, se empleó un recurso innovador de gamificación, el “Quizizz” (Anexo IV). Se mantuvieron los mismos grupos que en la actividad anterior. En cuanto al instrumento de evaluación, se elaboró una rúbrica de evaluación grupal (Anexo V).

Para la evaluación del desempeño docente y con el objetivo de mejorar la calidad de futuras sesiones educativas, se utilizó una rúbrica específica (Anexo VI). Además, se plantearon una serie de preguntas abiertas para obtener retroalimentación:

- ¿Fueron claros y concisos los objetivos del taller?
- ¿Fue adecuada la presentación del contenido?
- ¿Qué actividad os pareció más útil/interesante?

- ¿Creéis que habéis aprendido información útil y aplicable sobre el cáncer de piel y la exposición solar?
- ¿Qué aspectos del taller crees que se podrían mejorar?
- ¿Recomendarías este taller a otros estudiantes?

Además, se realiza una autoevaluación de la práctica docente a través de estas preguntas:

- ¿Cuáles fueron los puntos fuertes de mi presentación?
- ¿Hubo algún momento en el que sentí que el estudiantado estaba perdido? ¿Cómo lo manejé?
- ¿Qué actividades funcionaron mejor y por qué?
- ¿Qué podría haber hecho diferente para mejorar la comprensión de los estudiantes?
- ¿Gestioné bien el tiempo durante la sesión?

En la tercera sesión, se llevó a cabo la elaboración de un cortometraje sobre el cáncer de piel y su prevención en el ámbito deportivo (*Imagen 3*). Esta actividad se realizó en colaboración a dos alumnos de la carrera de la Actividad Física y Deporte, Bryan Gómez y Camila Remache. Previamente, se les entregó un guion con el objetivo de generar lo más exacto posible el texto a incluir como audio en el video para posteriormente grabarlo con tranquilidad y seguridad. Además, se les sugirió plantear posibles áreas de mejora. La grabación se realizó con la colaboración del equipo de grabación de la UNACH, en el Estadio del Campus Norte: Av. Antonio José de Sucre Km1 1/2 – vía a Guano.



Imagen 3. Código QR cortometraje “Prevención del cáncer de piel en el ámbito deportivo” Elaboración: Propia.

Además de este taller formativo sobre el Proyecto Distintivo Soludable, se llevaron a cabo otras sesiones docentes en las que se abordaron otros temas diferentes al del proyecto.

- Por un lado, se impartió una sesión docente para el alumnado de último semestre de la carrera de Fisioterapia, en la que se trataron contenidos relacionados con el Sistema sanitario en España en comparación con la situación en Ecuador. Para ello, se elaboró un PowerPoint utilizando la herramienta Canva reflejada en la *Imagen 4*. El objetivo de esta clase fue conocer la evolución histórica del sistema educativo en nuestro país, así como tener la posibilidad de realizar una comparativa con el sistema educativo de Ecuador.

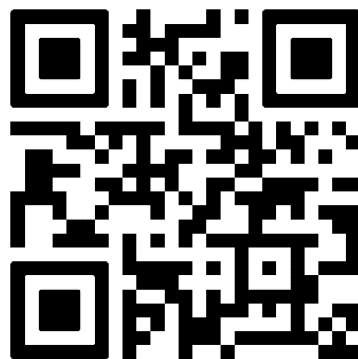


Imagen 4. Código QR presentación “Fisioterapia en España”. Elaboración: propia.

- Por otro lado, se impartió un taller de “Formación para la docencia en enfermería” dirigido a las docentes de esta carrera, con el objetivo de adquirir unas estrategias de enseñanza eficaces en la comunidad educativa universitaria. En esta sesión se contextualizó sobre el sistema académico actual en los centros educativos y se plantearon una serie de metodologías activas, en las que el alumnado pueda adoptar un papel más activo en el proceso de aprendizaje. De esta forma, se hablaron de diferentes métodos, como aprendizaje por descubrimiento, aprendizaje significativo, aprendizaje basado en problemas, simulación y gamificación, entre otros.

Para la formación se diseñó una presentación utilizando Canva como la de la *Imagen 5* y, además del método tradicional, se utilizó el método Socrático, promoviendo una interacción entre la figura docente de la formación y el alumnado que formaba parte de esta. De esta manera, se ajustaron las necesidades de ambas partes durante el transcurso de todo el taller.



Imagen 5. Código QR presentación “Estrategias de enseñanza”. Elaboración propia.

5. RESULTADOS

5.1. *Diario de campo*

En respuesta al primer objetivo específico planteado, se considera alcanzado al describir exhaustivamente el entorno y registrar de forma detallada las actividades realizadas cada día. Este diario de campos fue creado a partir de las experiencias vivenciadas durante la estancia en la entidad en terreno, proporcionando un relato estructurado de cada jornada. Asimismo, las evidencias recopiladas se incluyen en el Anexo I, proporcionando un respaldo visual que complementa y refuerza la narrativa del diario.

10 de junio de 2024: Llegada a la entidad de acogida.

Llegada a Quito a las 3:35 am. Nos reciben en el aeropuerto la doctora Angélica Salomé Herrera Molina y la magister Jimena Alexandra Morales Guaraca, ambas docentes titulares de la carrera de enfermería, en la UNACH.

11 de junio de 2024: Recibimiento en la UNACH.

Presentación a los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud, en especial de la carrera de enfermería, y a parte de su alumnado. Proseguimos con una reunión con la directora de la carrera de enfermería, Dña. Paola Machado Herrera, y con el Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud, D. Gonzalo Bonilla Pulgar, dónde hablamos brevemente de nuestra aportación al proyecto, así como nuestra trayectoria académica y profesional.

Posteriormente, me reúno con el director de la carrera de Fisioterapia, Dr. Vinicio Caiza, para fechar un día a lo largo de mi pasantía en el que realizar una sesión con el alumnado de Fisioterapia.

Además, realizamos una visita guiada por las instalaciones de la institución y comenzamos la planificación de las actividades que realizaremos a lo largo del mes, junto con la docente Angélica Herrera.

El Campus Norte Ms. Edison Riera R., se sitúa en el Barrio de San Antonio, en la Avenida Antonio José de Sucre e Km. 1 ½ vía a Guano y Calle Víctor E. Estrada. Es el campus principal de la UNACH por su infraestructura, capacidad y comodidad. Este campus acoge a varias Facultades, entre las que se encuentran: Facultad de Ciencias de la Salud; Facultad de Ingeniería; y Facultad de

Ciencias Políticas y Administrativas. Además, dispone de otras infraestructuras como son el Edificio administrativo, Coliseo, áreas verdes y aparcamiento.

12 de junio de 2024: Intercambio cultural.

Intercambio cultural con el estudiantado del último semestre de enfermería. Compartimos información sobre los sistemas educativos y profesionales, así como otros aspectos culturales relevantes de nuestros respectivos países. Además, conocemos las experiencias individuales del estudiantado a lo largo de su licenciatura en enfermería, así como cuales son los aspectos que más le han gustado a lo largo de su trayectoria educativa y áreas que mejorarían.

Destacamos que, en Ecuador, al año de prácticas externas en el hospital se le conoce como “Internado”. Además, los licenciados que desean trabajar en el sector público deben realizar un año de servicio rural.

Por otro lado, número de estudiantes por promoción es menor en Ecuador con un total de 35/40 alumnos, en comparación España, dónde el número suele rondar en unos 170 estudiantes.

Terminamos el día asistiendo a una reunión de la comisión de docentes de enfermería de la UNACH para analizar la evolución del semestre. En ella, aprovechamos para presentarnos a todos los docentes.

14, 15, 16 de junio de 2024: Actividad cultural.

Visita a Baños de Agua Santa, en la provincia de Tungurahua. Destino conocido por su belleza natural y actividades multiaventura. Realizamos diferentes actividades para impregnarnos de la cultura local, como:

- Visita a la Basílica de la Virgen del Rosario de Agua Santa. Lugar importante de peregrinación religiosa.
- Explorar gastronomía local. Probamos comida local y visitamos los mercados locales para degustar frutas y verduras frescas de la región. Esto es muy interesante porque, en relación con el Proyecto Distintivo Soludable Cuba, existen estudios que demuestran que el consumo de estos productos ayuda a combatir el estrés oxidativo causado por la excesiva exposición solar(7). La región de Ecuador es rica en estos productos de alta calidad, lo que los hace más valiosos.

- Ruta de las Cascadas. Visitamos cascadas impresionantes como la más famosa de la zona, Pailón del Diablo, o la Cascada del Manto de la Novia. Además, apreciamos la naturaleza de la zona, junto con un guía que nos comentaba la importancia de estos lugares para la comunidad local.
- Talleres de artesanía dónde se fabrican productos como cerámica, cuero y madera. Conversamos con los artesanos sobre las diferentes técnicas de elaboración de los productos.
- Realización de actividades de aventura con guías locales, como rafting y ruta por los miradores.

19 de junio de 2024: Sesión en Salud infantil.

Junto a mí compañera Celia Ponce, sesión con el estudiantado de séptimo semestre de enfermería. En concreto, asistimos a la asignatura de Salud infantil, impartida por la licenciada Cielito de Rosario Betancourt Jimbo.

La sesión impartida trata sobre el Sistema Nacional de Salud de España (SNS) y el plan de cuidados de enfermería. También discutimos aspectos relevantes sobre fisioterapia en España y el abordaje de distintos perfiles de pacientes.

Algunos puntos que destacar son que en Ecuador el personal de enfermería no tiene autonomía para el seguimiento del niño sano, no existe la “oreja” neonatal. Por otro lado, en España, tanto el padre como la madre pueden acompañar al prematuro 24 h al día, mientras que en Ecuador la madre puede visitarlo cada 3 horas por cuestiones de alimentación y el padre a partir de las 17:00. Además, la edad media de embarazo es de 15 años en Ecuador, mientras que en España en 2022, la edad media a la que las mujeres tenían a su primer hijo fue de 31,57 años.


Además, en Ecuador, debido a una falta de seguimiento adecuado durante el embarazo, la mortalidad materna es alta, mientras que en España es difícil que esto ocurra gracias a la presencia de la matrona durante todo el proceso, entre otros profesionales sanitarios, disminuyendo la posibilidad de tener un parto con complicaciones.

Posteriormente, realizamos la primera tutoría online con el tutor académico de la entidad de referencia, Jacobo Cambil Martín, en la que se acuerda el material educativo a elaborar para el Proyecto Distintivo Soludable Cuba.

 **20 de junio de 2024: Visita al Centro de Salud N° 3 (Riobamba).**

Visita al Centro de Salud N° 3 junto con la docente Angélica Herrera. Está ubicado en la intersección de las calles La Habana y Cienfuegos, en el cantón de Riobamba, en la provincia del Chimborazo. Este centro ofrece una variedad de servicios médicos, incluyendo medicina familiar y comunitaria, medicina general, vacunación, odontología, salud mental, obstetricia, ginecología y laboratorio. Además, su horario de atención es de lunes a sábado, durante 12 horas al día. Ofrece cobertura a la población de la zona urbana y rural de Riobamba y alrededores, desde niños hasta adultos mayores, brindando servicios de atención primaria y preventiva.

Una vez allí, acompañamos a dos de las alumnas de séptimo semestre de la carrera de Enfermería, que se encuentran realizando su proyecto de vinculación con la sociedad. En concreto, su trabajo es sobre promoción de la salud y prevención del cáncer de piel, en relación con el proyecto Soludable Ecuador. Aprovechamos esta experiencia para tomar anotaciones sobre posibles ideas de trabajo para nuestro Proyecto.

 **21 de junio de 2024: Actividad cultural.**

Visita a la laguna de Quilotoa en la provincia de Cotopaxi, Ecuador. Se encuentra a unos 178 km suroeste de la ciudad de Quito y a una altitud de unos 3.914 metros. Se formó en el cráter del volcán Quilotoa, hace unos 800 años.

Además de tener una belleza natural impresionante, también es un sitio rico en cultura y tradiciones. La comunidad indígena Quichua que habita mantiene vivas muchas costumbres ancestrales.

 **22 de junio de 2024: Feria de Salud Cardiovascular.**

Visita a la feria de salud cardiovascular llevada a cabo por el alumnado de medicina. En ella se tratan diferentes temas como el accidente cerebrovascular (ACV) o el infarto cardiaco, y cómo reconocer de manera inmediata los síntomas de infarto cerebral y cardiaco.

 **24 de junio de 2024: Proyecto Soludable Cuba y sesión en fisioterapia.**

Reunión con la directora actual de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Bertha Susana Paz Viteri, para hablar sobre el Proyecto Distintivo Soludable Cuba, con el propósito de trabajar con el alumnado de estos estudios en la elaboración de material didáctico relacionado con la fotoprotección y prevención del cáncer de piel.

Posteriormente, conocemos al alumnado de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, así como sus intereses y sus planes profesionales en el futuro. Además, les hablo del proyecto y de que actividades voy a realizar con ellos, como son el cortometraje y capacitación sobre el proyecto Soludable Cuba.

Por la tarde, sesión con el alumnado de la carrera de Fisioterapia en la que intercambiamos aspectos generales sobre la fisioterapia en España y en Ecuador.

25 de junio de 2024: Visita al Hospital Provincial General Docente (Riobamba).

Durante la mañana, visita al Hospital Provincial General Docente Riobamba. Es una unidad de segundo nivel de complejidad dentro del sistema de salud y brinda atención especializada, preventiva, ambulatoria, de recuperación y rehabilitación a la población de la Zona 3 (Chimborazo, Tungurahua, Pastaza y Cotopaxi), y de otras provincias del país.

El hospital cuenta con 220 cámaras y un área de construcción de 20.000 m². En cuanto a personal, trabajan alrededor de unas 716 personas, entres sanitarios y administrativos. Se desarrollan actividades tanto de docencia como de investigación en salud, fundamentalmente en gineco-obstetricia, pediatría, medicina interna y cirugía. Además, es el tercer hospital público del país y de Hispanoamérica en recibir la acreditación internacional de calidad de la organización Accreditation Canada International (ACI).

El horario de las consultas externas del hospital es de lunes a viernes, de 8:00 a 16:00, mientras que las emergencias dan atención las 24 horas, los 7 días por semana. Ofrece una amplia cartera de servicios médicos y de otros de apoyo para atender las necesidades de la comunidad (Anexo VII)

De esta forma, junto a la licenciada Luz María Lalón Ramos, realizamos un recorrido exhaustivo por toda la cartera de servicios. Incluso visitamos la zona de Terapia Física, lo cual resulta especialmente interesante para mí como fisioterapeuta. Un aspecto que destacar es que no tiene áreas concretas designadas para cada perfil de paciente, ya que se atienden a todos en los mismos espacios.

Durante nuestra visita, conversamos con un médico del hospital, quien nos comenta que un gran porcentaje de los pacientes que acuden al hospital, son aquellos procedentes de comunidades indígenas, dado que hay bastantes en la región. El problema en estos pacientes radica en la

dificultad para educarlos en salud, ya que tienden a seguir las instrucciones de su líder. En muchas ocasiones, no practican seguimiento del parto, lo que puede provocar severos problemas durante el parto, o bien llegan al hospital en fases muy avanzadas de la enfermedad.

Por la tarde, asistimos a una clase sobre aromaterapia y reflexología, parte de la asignatura “Enfermería Ancestral y terapias alternativas” correspondiente a séptimo semestre, impartida por la docente Carola Mayra León Insuasty.

26 de junio de 2024: Capacitación Proyecto Distintivo Soludable Cuba al alumnado de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

La sesión comienza con una presentación general sobre el cáncer de piel, destacando la importancia de adoptar hábitos de protección solar saludables, especialmente relevante para los estudiantes de esta carrera, quienes, como deportistas, pasan una gran cantidad de tiempo practicando actividades al aire libre. Además, se enfatiza que, como futuros posibles docentes, deben tener una serie de herramientas para informar en entornos educativos y familiares.

Posteriormente, realizamos una práctica interactiva en la que el estudiantado se descarga la aplicación “UV Derma” y cada uno introduce sus datos personales. Previamente, se les da unas pautas sobre cómo interpretar el índice ultravioleta. Adjunto el código QR que les muestro al estudiantado para acceder a la aplicación. Una vez, practicado con la aplicación, se les plantea una serie de casos clínicos a resolver con la ayuda de la aplicación.

A continuación, se evalúan los conocimientos adquiridos mediante una herramienta de gamificación llamada “Quizziz”.

Para finalizar una sesión, se le pide al alumnado que realicen una evaluación de la calidad docente, para mejorar la calidad de futuros talleres. Además, hago una autoevaluación de mi propia práctica docente.

27 de junio de 2024: Taller docentes de la carrera de enfermería.

En el marco de la planificación académica durante nuestra pasantía, se organizan una serie de capacitaciones dirigidas a las docentes del área de enfermería. Personalmente, me encargo de desarrollar una sesión sobre “Estrategias de enseñanza en la docencia”.

Durante esta formación, contextualizo la situación de la enseñanza actual, proporcionando un análisis de los desafíos y oportunidades que enfrentan los docentes en la actualidad. Además,

explico los diferentes tipos de metodologías activas que se pueden implementar en el aula, destacando su efectividad y el impacto positivo que tiene en el proceso de aprendizaje del alumnado.

28, 29 y 30 de junio de 2024: Actividad cultural.

Visita a Misahuallí, un maravilloso destino de la Amazonía ecuatoriana. Ubicado en la provincia de Napo, a media hora de la ciudad de Tena.

Se trata de una zona con muchas comunidades indígenas alrededor, cada una con sus actividades y festividades tradicionales. Además, se encuentra en plena naturaleza y alberga una fauna característica de la zona, los famosos monos de Misahuallí, unos animales curiosos que se encuentran entre el parque central y la playa.

2 de junio de 2024: Cortometraje Proyecto Soludable Cuba.

Realización de cortometraje sobre el Proyecto Soludable Cuba, en colaboración con dos estudiantes de la carrera de Pedagogías de la Actividad Física y Deporte. Este cortometraje recoge una serie de vivencias personales y de recomendaciones sobre hábitos de protección solar saludables. El propósito final de esta actividad es divulgar su contenido a la comunidad y, en un futuro, extender su alcance a toda Cuba.

Para su realización, se emplean diversas técnicas audiovisuales, con el fin de captar la atención del público y transmitir de una forma animada la importancia de prevenir la exposición solar excesiva. Los dos estudiantes, a través de sus testimonios, comparten sus experiencias y conocimientos sobre la importancia de la fotoprotección. De esta manera, se crea un ambiente cercano para la audiencia.

La producción de este cortometraje no solo busca la mera divulgación de información a la comunidad, sino también fomentar una actitud activa en la población local, sobre todo deportistas que pasan muchas horas al aire libre, en hábitos de protección solar saludables.

Al difundir estas recomendaciones, se espera contribuir a la reducción de enfermedades relacionadas con una exposición solar inadecuada y promover el autocuidado y responsabilidad hacia la salud.

En resumen, el cortometraje sobre el Proyecto Soludable Cuba es una herramienta valiosa, cuyo fin es sensibilizar y educar a la población acerca de la importancia de mantener hábitos saludables de protección solar.

3 julio de 2024: Despedida.

Se realiza una tutoría con la entidad en terreno para elaborar todos los documentos de fin de estancia.

Además, asistimos a la defensa de una tesis sobre interculturalidad de la carrera de enfermería. Se trata de una experiencia única y emotiva. Me llama la atención la vestimenta del ponente de la tesis, traje blanco con poncho y sombrero, muy auténtico. Al terminar, salimos del aula mientras el tribunal delibera su calificación. El acto finaliza con una lluvia de felicitaciones. Finalmente, se le entrega el título de licenciado en enfermería.

4 de julio de 2024: Tutoría

Llevamos a cabo la segunda tutoría en línea con el tutor responsable de la entidad de referencia. Durante esta sesión, nos actualizamos sobre el proceso de elaboración del material didáctico propuesto y hablamos de los puntos más significativos de nuestra experiencia lo largo del mes, marcando así un cierre del periodo de pasantía.

Por otro lado, coordinamos una reunión para cuando regresemos a España asegurando la continuación del trabajo.

5-9 de julio. Actividad cultural. Visita a las Islas Galápagos.

Se realiza un viaje final a las Islas Galápagos para despedir nuestra estancia en el país. Este archipiélago está situado en el océano Pacífico a unos 1.000 kilómetros de la costa de Ecuador. A lo largo de la evolución, estas islas fueron visitadas por piratas y científicos, entre ellos, uno de los más influyentes, Charles Darwin, con su teoría de la evolución por selección natural.

Las islas habitadas son cuatro: Santa Cruz, San Cristóbal, Isabela y Floreana. Siendo la más poblada la de Santa Cruz y la más grande en cuanto a superficie, Isabela.

La cultura en las Galápagos es una mezcla de tradiciones procedentes del Ecuador y una influencia de ecoturismo y la conservación ambiental. Son mundialmente conocidas por su biodiversi-

dad y su gran papel en la teoría mencionada anteriormente, la teoría de la evolución. En la actualidad, se pueden apreciar desde leones marinos, las famosas tortugas gigantes, iguanas, pingüinos, flamencos y hasta pájaros piqueros de patas azules.

En conclusión, la conservación de las islas es una prioridad, y tanto el gobierno ecuatoriano como otras organizaciones trabajan en su preservación. Estas islas me causaron mucha impresión, ya que no es solo un tesoro en cuánto a biodiversidad, sino también un claro ejemplo de cómo toda una comunidad puede vivir en armonía, los humanos, fauna y flora.

10 de julio. Regreso a España

5.2. *Material educativo.*

Para alcanzar el segundo objetivo propuesto, se desarrolló y se llevó a cabo la situación de aprendizaje descrita anteriormente, adaptándola a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte por los motivos mencionados en los puntos anteriores.

Por otro lado, en la segunda sesión del taller formativo, se elaboró un “Quizizz” como elemento innovador y gamificación en respuesta tercer objetivo planteado. El propósito de esta actividad fue utilizar dinámicas de juego en un contexto educativo para fomentar la participación, motivar a la acción y promover el aprendizaje con el empleo de metodologías activas.

El desempeño docente de la intervención educativa fue evaluado por el alumnado mediante una rúbrica y una serie de preguntas, considerando las sesiones planteadas y los materiales educativos utilizados efectivos y útiles en la obtención de conocimientos relacionados con el cáncer de piel.

Para lograr el último objetivo propuesto, se llevó a cabo la elaboración de material audiovisual a través de un cortometraje interpretado por dos alumnos de la carrera de la Actividad Física y el Deporte.

Tanto el tercer como cuarto objetivo, relacionados con la elaboración y difusión de material didáctico entre la población universitaria, se alcanzaron parcialmente. Aunque se finalizó la elaboración del material, la difusión se limitó a los alumnos de la carrera del deporte de la UNACH debido al poco tiempo de la estancia educativa. No obstante, se plantea utilizar el producto final obtenido para su difusión online a otros estudiantes de estudiantes, docentes y profesionales de la UNACH, así como a la Universidad de Granada. A este proceso divulgativo se sumará la

Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos de Cuba, mediante el proceso de Cooperación Sur-Sur, con el fin de obtener la certificación sanitaria Distintivo Soludable. Aunque esta actividad no fue evaluada entre la población académica, se solicitó la opinión de los dos estudiantes participantes, quienes consideraron la actividad una buena aportación para concienciar y extender el alcance del proyecto de prevención del cáncer de piel, tanto en el ámbito deportivo como en sus entornos próximos y a la comunidad.

Además, a pesar de no ser un objetivo inicial, se desarrollan sesiones en otras materias diferentes al proyecto propuesto, como la Fisioterapia y la capacitación docente mediante la enseñanza de estrategias docentes. Esto aporta un valor adicional a la estancia, ya que de esta forma se adquiere experiencia en la planificación, la docencia y la evaluación de las materias correspondientes a impartir. Asimismo, la realización de estas actividades ayuda a conseguir un buen dominio de la expresión oral y escrita.

6. DISCUSIÓN

El cáncer de piel, tanto el tipo melanoma como el carcinoma de células basales y de células escamosas es un gran problema de salud pública y es el tipo de neoplasia más frecuente entre la población general. Se incidencia está aumentando progresivamente (26,27). Además, según estimaciones recientes a nivel mundial, más de las tres cuartas partes de los casos de melanoma diagnosticados pueden atribuirse a la radiación ultravioleta (28). Aunque la edad es un factor de riesgo que generalmente aumenta la posibilidad de cáncer cutáneo y la incidencia es mayor entre poblaciones de edades más avanzadas, el melanoma se encuentra entre los cánceres más comunes entre adultos jóvenes.

A pesar en gran medida prevenible, el melanoma sigue siendo el cáncer de piel más grave a nivel mundial. Por ello, conocer el patrón del desarrollo de la enfermedad es fundamental para reforzar los esfuerzos de prevención a nivel globales.

Un estudio descriptivo llevado a cabo por la Universidad de Granada evaluó los conocimientos, actitudes y prácticas sobre exposición solar y la fotoprotección entre la comunidad universitaria de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Chimborazo (Riobamba, Ecuador). En el presente estudio se analizaron un total de 907 miembros de la universidad. Según los resultados de esta encuesta, las cifras correspondientes de exposición solar menor de 30 días al año en actividades deportivas o de ocio fueron del 80,5% en estudiantes, y de 78,9% en profesores, mientras que, en el trabajo, estas cifras fueron del 87,8% y 90% respectivamente. Además, en

cuanto a esta exposición durante dichas actividades, el 24,1% de los estudiantes reportaron valores superiores a 3 horas diarias. Aunque alrededor del 80% de los estudiantes y profesores estaban de acuerdo con las actitudes protectoras hacia la exposición solar, un porcentaje significativamente mayor de los alumnos aceptó la falsa creencia de “Una vez broceada no es necesario usar protector solar” (17).

Por tanto, hoy en día los déficits de conocimiento persisten, dando lugar en ocasiones a prácticas de exposición solar peligrosas. Como consecuencia, la frecuencia de eventos de quemaduras aún es alta y existe un gran riesgo de padecer cáncer de piel. Esto resalta la importancia de adoptar medidas para abordar estas situaciones aún insatisfactorias, mediante la implementación de estrategias dirigidas a reducir el riesgo entre la comunidad universitaria y la población en general.

Es por ello, que el objetivo de este trabajo es fortalecer la línea estratégica del Proyecto Soluble Cuba dentro del programa de Cooperación Sur-Sur en Cooperación Internacional al desarrollo, mediante la realización de actividades formativas educativas y la elaboración de material didáctico hacia la población universitaria de la UNACH.

En línea con esto, hay algunos estudios que refuerzan la necesidad de trasladar los objetivos de este proyecto a los programas empleados en la comunidad educativa. Uno de ellos es una revisión sistemática de la Universidad de Granada sobre la influencia e impacto de las intervenciones educativas en la prevención del cáncer de piel, en la que se muestra evidencia consistente sobre la utilidad de los programas educativos en atención primaria, como recurso adecuado para mejorar conocimientos y logra cambios en los estilos de vida, particularmente en edades tempranas (29).

Otros estudios han demostrado que los avances tecnológicos en las sociedades actuales globalizadas están generando cambios significativos en múltiples aspectos de nuestra vida, incluida la educación. Esto ha convertido al vídeo, junto a sus canales de distribución y a sus múltiples dispositivos de reproducción en el medio preferido para la difusión de información. Su potencia y flexibilidad lo convierten en un recurso educativo de apoyo ideal, permitiendo que cada estudiante progrese de manera autónoma en su aprendizaje. Aunque la realización de videos requiere un esfuerzo mayor en comparación con la explicación en vivo, sus ventajas quedan por encima de lo efímero de una explicación: son reutilizable indefinidamente y pueden ser accesibles en cualquier momento y curso (30).

Dada la alta necesidad de investigación en programas educativos de prevención y promoción de la salud, es fundamental extrapolar la intervención llevada a cabo en la UNACH a otros niveles educativos, como la formación profesional.

La experiencia docente durante la pasantía resalta la importancia de implementar programas de movilidad internacional que faciliten la colaboración en investigación y la innovación en el ámbito educativo. Este intercambio refleja la inmersión del docente en la cultura del país colaborador, ofreciendo la oportunidad de conocer la calidad humana de los estudiantes y enriquecer las competencias como docente. Además, se fomenta un interés genuino por aspectos relacionados con la multiculturalidad, aportando un valor añadido a la pasantía y promoviendo una mayor flexibilidad en el ámbito de la docencia. Por tanto, tanto las comunidades universitarias de ambos terrenos como los mismos locales se benefician de esta experiencia, fortaleciendo los vínculos culturales entre los países.

Por otro lado, la elaboración del diario de campo permite hacer un registro detallado de todas las actividades realizadas a lo largo del mes, así como llevar a cabo un seguimiento del progreso y reflexionar sobre la práctica pedagógica. Los registros en primera persona fomentan un juicio crítico de los eventos y aportan transparencia al desarrollo del proyecto, evidenciando cada uno de los objetivos planteados en la planificación(31).

6.1. *Limitaciones*

Si bien este trabajo hace una valiosa aportación al Proyecto Soludable al proporcionar material educativo innovador para conseguir reducir la prevalencia e incidencia del cáncer de piel, específicamente entre los jóvenes deportistas, también presenta una serie de limitaciones que es necesario de reconocer.

En primer lugar, las intervenciones educativas planteadas no se llevaron a cabo del todo en el ámbito de Procesos Sanitarios. De acuerdo con las necesidades actuales del Proyecto Soludable y con el mutuo acuerdo entre ambas entidades, el público objetivo al que van destinadas las actividades formativas y la elaboración y difusión de material didáctico se sale de la rama sanitaria, estando dirigidas a estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte. Además, el hecho de adaptar la situación de aprendizaje a este perfil estudiantil y no realizar una introducción más exhaustiva del tema por limitación de tiempo tiene implicaciones en el aprendizaje significativo de conocimientos que posteriormente puedan difundirse adecuadamente.

Asimismo, por limitaciones logísticas y de falta de tiempo, las intervenciones no se llevaron a cabo directamente en el ámbito de atención primaria directamente. Sin embargo, se espera que la elaboración de material audiovisual facilite su difusión en línea. Esto también tiene implicaciones en cuanto a evaluación y seguimiento de la intervención propuesta, constituyendo una barrera a la hora de aportar más evidencia sobre el impacto de estas actividades en la incidencia y prevalencia de cáncer cutáneo.

Por otro lado, la extrapolación del material didáctico a otras localizaciones, como Cuba, puede verse limitada por las diferentes características geográficas y culturales de cada país. Además, las actividades planteadas están dirigidas a la comunidad universitaria, un grupo poblacional con alto nivel cultural, del que se espera un conocimiento razonable sobre el cáncer de piel y su prevención, y todos hablan el idioma español-ecuatoriano. En la futura difusión de los materiales didácticos y, en concreto, del cortometraje, estos factores han de tenerse en cuenta.

Así, de cara a investigaciones futuras se invita a estudiar una mejor adaptación del proyecto a estudios relacionados con la promoción de la salud y la extrapolación de estas intervenciones a otros campos de actuación como el laboral, e impartirlas a otros niveles educativos como la formación profesional.

7. CONCLUSIÓN

Con este Trabajo de Fin de Máster se logran cumplir parcialmente los objetivos planteados contribuyendo significativamente a la cultura de Fotoprotección y Prevención del Cáncer de Piel por la UCMCF, fortaleciendo la actual Línea Estratégica de Seguridad del Paciente, con la colaboración de la UNACH en el marco del programa de Cooperación Sur-Sur en Cooperación Internacional al Desarrollo. Esto se consigue mediante la planificación de actividades educativas y la elaboración de material didáctico sobre cáncer de piel y promoción de hábitos de vida saludables de fotoprotección entre la comunidad universitaria de la UNACH.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. IARC marks Global Non-Melanoma Skin Cancer Awareness Day [Internet]. [citado 25 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.iarc.who.int/cancer-type/skin-cancer>
2. Martín García E, Arias-Santiago S, Serrano-Ortega S, Buendía-Eisman A. Changes in the Incidence of Skin and Lip Cancer Between 1978 and 2007. *Actas Dermosifiliogr.* mayo de 2017;108(4):335-45.
3. Alonso-Belmonte C, Montero-Vilchez T, Arias-Santiago S, Buendía-Eisman A. Situación actual de la prevención del cáncer de piel: una revisión sistemática. *Actas Dermo-Sifiliográficas.* 1 de septiembre de 2022;113(8):781-91.
4. What is melanoma skin cancer? [Internet]. [citado 25 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/melanoma/about>
5. US Preventive Services Task Force, Grossman DC, Curry SJ, Owens DK, Barry MJ, Caughey AB, et al. Behavioral Counseling to Prevent Skin Cancer: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. *JAMA.* 20 de marzo de 2018;319(11):1134.
6. Radiation: Ultraviolet (UV) radiation and skin cancer [Internet]. [citado 23 de junio de 2024]. Disponible en: [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-ultraviolet-\(uv\)-radiation-and-skin-cancer](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-ultraviolet-(uv)-radiation-and-skin-cancer)
7. Deporte soludable – Soludable [Internet]. [citado 25 de julio de 2024]. Disponible en: <https://soludable.hcs.es/deporte-soludable/>
8. Gordon R. Skin Cancer: An Overview of Epidemiology and Risk Factors. *Semin Oncol Nurs.* 1 de agosto de 2013;29(3):160-9.
9. Radiación ultravioleta [Internet]. [citado 24 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation>
10. Coohill TP. Action spectra again? *Photochem Photobiol.* noviembre de 1991;54(5):859-70.
11. Watson M, Holman DM, Maguire-Eisen M. Ultraviolet Radiation Exposure and Its Impact on Skin Cancer Risk. *Semin Oncol Nurs.* 1 de agosto de 2016;32(3):241-54.
12. Gandini S, Sera F, Cattaruzza MS, Pasquini P, Zanetti R, Masini C, et al. Meta-analysis of risk factors for cutaneous melanoma: III. Family history, actinic damage and phenotypic factors. *Eur J Cancer.* 1 de septiembre de 2005;41(14):2040-59.
13. Patel AV, Friedenreich CM, Moore SC, Hayes SC, Silver JK, Campbell KL, et al. American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. *Med Sci Sports Exerc.* noviembre de 2019;51(11):2391-402.
14. Martínez AR, Pardal CV, Arjona JA, Ruiz FR, Molinero DD, Paulano MR, et al. Skin cancer prevention in extreme sports: Intervention in a 24-h race. *Photodermatol Photoimmunol Photomed.* enero de 2024;40(1):e12940.
15. Joe RCJ, Elizabeth JFL, Pablo TCJ, Rafael PPG, Mariuxi QBR, Carolina ROA. Incidencia y mortalidad del cáncer de piel no melanoma en Guayaquil. *J Health Med Sci.* 2020;6(4):277-81.
16. Rigel DS, Rigel EG, Rigel AC. Effects of altitude and latitude on ambient UVB radiation. *J Am Acad Dermatol.* enero de 1999;40(1):114-6.
17. Cambil-Martín J, López JDS, Rodríguez-Martínez A, Rivas-Ruiz F, Salazar-Granizo YE, Herrera-Molina AS, et al. Sun exposure practices, attitudes and knowledge among students and

- teachers at a University School of Health Sciences in Ecuador. *Prev Med Rep.* 5 de octubre de 2023;36:102458.
18. Chuchu N, Dinnes J, Takwoingi Y, Martin RN, Bayliss SE, Davenport C, et al. Tele dermatology for diagnosing skin cancer in adults. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2018 [citado 23 de junio de 2024];(12). Disponible en: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013193/full>
 19. Apalla Z, Lallas A, Sotiriou E, Lazaridou E, Ioannides D. Epidemiological trends in skin cancer. *Dermatol Pract Concept.* abril de 2017;7(2):1-6.
 20. POLÍTICAS DE FOTOPROTECCIÓN [Internet]. [citado 25 de julio de 2024]. Disponible en: <https://soludableecuador.unach.edu.ec/politicas-de-fotoproteccion/>
 21. Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Compromiso Social [Internet]. [citado 25 de junio de 2024]. Red Española de Universidades Promotoras de Salud. Disponible en: <https://viics.ugr.es/areas/campus-saludable/reups>
 22. <https://soludableecuador.unach.edu.ec/> [Internet]. [citado 25 de junio de 2024]. Disponible en: <https://soludableecuador.unach.edu.ec/>
 23. SOLUDABLE CUBA [Internet]. [citado 25 de junio de 2024]. Disponible en: <https://soludableecuador.unach.edu.ec/soludable-cuba/>
 24. Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 340, 30 de diciembre de 2020.
 25. Real Decreto 287/2023, de 18 de abril, por el que se actualizan los títulos de la formación profesional del sistema educativo de Técnico en Emergencias Sanitarias, Técnico en Farmacia y Parafarmacia, Técnico Superior en Audiología Protésica y Técnico Superior en Prótesis Dentales de la familia profesional Sanidad, y se fijan sus enseñanzas mínimas. *Boletín Oficial del Estado*, núm. 103, 1 de mayo de 2023.
 26. Arnold M, Singh D, Laversanne M, Vignat J, Vaccarella S, Meheus F, et al. Global Burden of Cutaneous Melanoma in 2020 and Projections to 2040. *JAMA Dermatol.* 1 de mayo de 2022;158(5):495-503.
 27. Que SKT, Zwald FO, Schmults CD. Cutaneous squamous cell carcinoma: Incidence, risk factors, diagnosis, and staging. *J Am Acad Dermatol.* 1 de febrero de 2018;78(2):237-47.
 28. Arnold M, de Vries E, Whiteman DC, Jemal A, Bray F, Parkin DM, et al. Global burden of cutaneous melanoma attributable to ultraviolet radiation in 2012. *Int J Cancer.* 2018;143(6):1305-14.
 29. Menor Rodríguez M, Aguilar Cordero M, Mur Villar N, Santana Mur C. Efectividad de las intervenciones educativas para la atención de la salud. *Revisión sistemática. MediSur.* febrero de 2017;15(1):71-84.
 30. Gago A, Vico M. Generación de material audiovisual para el aprendizaje basado en tareas o proyectos: cómo mejorar el aprendizaje con el apoyo de videos guía o explicativos. *EDU Rev Int Educ Learn Rev Rev Int Educ Aprendiz* [Internet]. 5 de noviembre de 2013 [citado 19 de julio de 2024];1(3). Disponible en: <https://journals.eagora.org/revEDU/article/view/631>
 31. Santana Quina.pdf [Internet]. [citado 18 de julio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/4475/Santana%20Quina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

9. ANEXOS

Anexo I. Situación de Aprendizaje de las sesiones docentes en Pedagogía de la Actividad.

CFGM: Técnico en Farmacia y Parafarmacia	
Módulo Profesional: Promoción de la Salud	
UT Nº: 2 “Distintivo Soludable Cuba: Educación para la salud. Hábitos de protección solar saludables en deportistas”	Nº de horas: 5 h
JUSTIFICACIÓN DE LA IMPORTANCIA DE LA UNIDAD DE TRABAJO	
<p>Se ha escogido esta actividad con el objetivo de considerar la importancia de la educación para la salud en el ámbito deportivo; y la del técnico como informador en la comunidad. Así como conocer las herramientas y estrategias efectivas para transmitir la promoción de la salud. El propósito de hacer uso de esta metodología es incentivar el trabajo por parte de los alumnos y así promover un aprendizaje activo en el alumnado y generar una gran fuente de información disponible al alcance del resto de la población.</p>	
BASE NORMATIVA EN LA QUE SE FUNDAMENTA LA UNIDAD DE TRABAJO	
<p>Esta unidad de trabajo está fundamentada en un marco legislativo tanto a nivel estatal como autonómico. Por eso aquí hacemos referencia a las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Real Decreto 1689/2007, de 14 de diciembre, por el que se establece el título de Técnico en Farmacia y Parafarmacia y se fijan sus enseñanzas mínimas.• Orden de 15 de octubre de 2009, por la que se desarrolla el currículo correspondiente Título de Técnico en Farmacia y Parafarmacia.• Ley Orgánica 3/2022, de 31 de marzo, de ordenación e integración de la Formación Profesional.• Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.	
COMPETENCIAS PROFESIONALES, PERSONALES Y SOCIALES RELACIONADAS CON LA UNIDAD DE TRABAJO	
<p>g) Obtener valores de parámetros somatométricos y de constantes vitales del usuario bajo la supervisión del facultativo.</p> <p>j) Fomentar en los usuarios hábitos de vida saludables para mantener o mejorar su salud y evitar la enfermedad.</p> <p>n) Apoyar psicológicamente a los usuarios, manteniendo discreción y un trato cortés y de respeto.</p> <p>ñ) Intervenir con prudencia y seguridad respetando las instrucciones de trabajo recibidas.</p> <p>o) Aplicar procedimientos de calidad y de prevención de riesgos laborales y ambientales, de acuerdo con lo establecido en los procesos de farmacia</p>	

RESULTADOS DE APRENDIZAJE RELACIONADOS CON LA UNIDAD DE TRABAJO
<p>R1. Promueve hábitos de vida saludable relacionando los programas de promoción de salud con la población diana.</p> <p>R2. Desarrolla los programas de educación para la salud valorando su incidencia en los usuarios</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON EL RA
<p>R1:</p> <p>d) Se ha diferenciado entre promoción, prevención, protección de la salud, educación para la salud y sus componentes.</p> <p>e) Se ha valorado la importancia del técnico como agente de educación.</p> <p>f) Se ha valorado la importancia de estar informado y del compromiso personal y social para mejorar la salud en los diferentes campos de actuación.</p> <p>g) Se han identificado los niveles de planificación en salud: plan, programa, proyecto y programación.</p> <p>h) Se han detallado los apartados de una programación de educación para la salud.</p> <p>R2:</p> <p>a) Se han aplicado técnicas educativas en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad.</p> <p>b) Se han analizado las dificultades de la comunicación en la educación para la salud.</p> <p>c) Se han identificado los elementos de un programa de educación para la salud.</p> <p>d) Se han valorado los programas de educación para la salud como un elemento de mejora del bienestar social.</p> <p>k) Se ha analizado la epidemiología de enfermedades transmisibles.</p> <p>l) Se han identificado los tipos de estudios epidemiológicos.</p>
OBJETIVOS GENERALES DEL MÓDULO
<p>j) Aplicar procedimientos de realización de somatometrías y de toma de constantes vitales interpretando los protocolos y las instrucciones técnicas para obtener parámetros somatométricos y constantes vitales del usuario.</p> <p>k) Preparar material y equipos de análisis siguiendo instrucciones técnicas y aplicando normas de calidad, seguridad e higiene y procedimientos para realizar análisis clínicos elementales.</p> <p>l) Efectuar determinaciones analíticas clínicas siguiendo instrucciones técnicas y aplicando normas de calidad, seguridad e higiene y procedimientos para realizar análisis clínicos elementales.</p> <p>m) Higienizar el material, el instrumental, y los equipos limpiando, desinfectando y esterilizando según protocolos y normas de eliminación de residuos para mantenerlos en óptimas condiciones en</p>

su utilización).

ñ) Sensibilizar a los usuarios seleccionando la información, según sus necesidades, para fomentar hábitos de vida saludables para mantener o mejorar su salud y evitar la enfermedad

q) Identificar el estado psicológico del usuario detectando necesidades y conductas anómalas para atender sus necesidades psicológicas.

r) Interpretar técnicas de apoyo psicológico y de comunicación detectando necesidades y conductas anómalas para atender las necesidades psicológicas de los usuarios.

s) Valorar la diversidad de opiniones como fuente de enriquecimiento, reconociendo otras prácticas, ideas o creencias, para resolver problemas y tomar decisiones.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

1. Conocer el concepto de promoción y prevención de enfermedades.
2. Aplicar las herramientas y técnicas educativas en promoción de la salud.
3. Ser capaces de transmitir los conceptos teóricos y prácticos a la comunidad para promover hábitos saludables y prevenir la enfermedad.

CONTENIDOS

2. 1. La educación para la salud
 - La prevención.
 - La promoción de la salud. Estilos de vida saludables, educación sanitaria, campos de acción, métodos de promoción para la salud.
- 2.2. Los niveles de planificación en educación para la salud
 - El plan
 - El programa
 - El proyecto

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE Y TEMPORALIZACIÓN

La unidad se lleva a cabo en 3 sesiones, 2 horas cada sesión, excepto la primera que será de 1 hora.

Sesión 1. Introducción a la Educación para la Salud (1 hora)

- Objetivo: Conocer el Proyecto Distintivo Soludable y sus objetivos. Comprender la importancia de la educación para la salud.
- Actividades:
 - Presentación sobre el Proyecto y sobre el concepto de educación para la salud.
 - Discusión en grupo sobre las experiencias individuales relacionadas con los hábitos de protección solar.

Sesión 2: Prevención y Estilos de Vida Saludables (2 horas)

- Objetivo: Analizar la importancia de la prevención y promoción de estilos de vida saludables.
- Actividades:
 - “Lluvia de ideas” Sobre el concepto de “cáncer de piel” y estrategias de protección solar saludables.
 - Clase magistral sobre aspectos generales del cáncer de piel y estrategias de prevención.
 - Práctica aplicación “UV Derma” para conocer el índice de ultravioleta.
 - Casos clínicos sobre los fototipos de piel y recomendaciones.
 - Evaluación: “Quizizz” final para evaluar los conocimientos adquiridos durante la sesión. Instrumento de evaluación: Rúbrica.

 - Cierre y retroalimentación. Resumen de los puntos clave y evaluación por parte del estudiantado hacia la docente. Mediante preguntas abiertas y una rúbrica.

Sesión 3: Métodos para la Promoción de la Salud (2 horas)

- Objetivo: Poner en práctica diferentes métodos de promoción de la salud.
- Actividades:
 - Presentación sobre el uso de la divulgación audiovisual en la promoción de la salud.
 - Elaboración de un cortometraje sobre cáncer de piel y medidas de fotoprotección.
 - Cierre y retroalimentación de la actividad. Discusión sobre las expectativas de la actividad y el producto final.
-

METODOLOGÍA

- Metodología tradicional.
- Aprendizaje basado en el pensamiento.
- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje basado en problemas.
- Método Socrático. Estrategia de preguntas respuesta.
- Gamificación.
- Flipped Classroom (Aula invertida)
- Técnicas y dinámicas de grupo.

RECURSOS DIDÁCTICOS ESPECÍFICOS DE LA UNIDAD DE TRABAJO

- Manuales y libros.
- Material de estudio y trabajo aportado por el profesorado (resúmenes, esquemas, mapas conceptuales, presentaciones Powerpoint).
- Material audiovisual (videos, internet, ordenador-proyector multimedia).

- Espacios amplios para debate en grupo y role playing.
- Encuestas, cartulinas, folios.

ELEMENTOS TRANSVERSALES

- Participación, interés en clase y por ampliar el conocimiento. Mediante preguntas al profesor y fuentes bibliográficas de apoyo.
- Realización de trabajo y cumplimiento de objetivos.
- Actitud cooperativa y sensible a los demás. Es capaz de demostrar amabilidad en el trato durante la realización de las actividades propuestas. Trabaja junto al resto del grupo en la actividad que le corresponde. Para ello es esencial que el profesor sea un modelo a seguir, se promueve la resolución de conflictos de una forma resolutiva y eficaz.
- Habilidad para compartir la información con el resto de los compañeros y usuarios. Se observará mediante la realización de exposiciones a los compañeros y comunidad.
- Capacidad de búsqueda de información pertinente. Mediante actividades de investigación en grupos para abordar los temas a tratar.

Anexo II. Recursos didácticos específicos de la formación Proyecto Soludable.


CÁNCER DE PIEL

Esta es una iniciativa del Hospital Costa del Sol con el apoyo de la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía.


soludable
soludable.hcs.es

SOBRE EL CÁNCER DE PIEL


El cáncer de piel es una neoplasia maligna que se produce por una proliferación descontrolada de las células de la piel. Los tres tipos más comunes de cáncer de piel son:



El carcinoma basocelular: es el más frecuente, se presenta habitualmente en la cara (la nariz y los párpados son lugares favoritos) y crece lentamente durante años, como un bulto, o una herida que no cura ni duele. La extirpación a tiempo suele ser curativa, pero deja cicatrices visibles como secuela.



El carcinoma espinocelular: es el segundo en frecuencia, aparece en zonas de piel dañadas por el sol como la cara, las calvas, las orejas, o el dorso de los antebrazos y las manos. Su apariencia es la de una verruga o de tumor que crece rápidamente. En ocasiones infiltra en profundidad hasta alcanzar los ganglios linfáticos regionales. Además de una cirugía, puede ser necesaria la aplicación de radioterapia para obtener su curación.



El melanoma: es menos frecuente y sin embargo el causante de la mayoría de las muertes por cáncer de piel. Aparece en cualquier parte de la piel, en forma de un lunar de aspecto irregular y cambiante. Si no se detecta a tiempo, sus células penetran en los vasos sanguíneos y se reproducen a distancia en otros órganos y tejidos. La cirugía, la radioterapia, la quimioterapia y la inmunoterapia son las distintas armas terapéuticas de las que disponemos para luchar contra este tumor.

DATOS DEL CÁNCER DE PIEL

El cáncer de piel es un problema de salud de gran magnitud a nivel mundial. La incidencia de cáncer de piel crece por encima de cualquier otra neoplasia maligna. El envejecimiento de la población, la reducción en la capa de ozono y los estilos de vida se han relacionado con esta tendencia creciente y no hay indicios de que vaya a cambiar en las próximas décadas.

Entre el 50 al 90% de los casos de cáncer de piel están causados por la exposición excesiva a las radiaciones ultravioletas (UV), ya sea procedentes del sol o de fuentes artificiales.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las radiaciones ultravioletas causaron en el año 2.000 200.000 nuevos casos de melanoma y 50.000 muertes prematuras por cáncer de piel. Además, 2,8 millones de casos de carcinoma de células escamosas y 10 millones de casos de carcinoma de células basales. Una disminución del 10% en el ozono podría causar 300.000 cánceres de piel no melanoma y 4.500 melanoma adicionales.

En España se registran cada año en torno a 5.000 nuevos casos de melanoma, aproximadamente 1 de cada cinco resultan en fallecimiento. Además, se registran anualmente más de 70.000 casos adicionales de carcinomas basocelular y carcinoma espinocelular.

La incidencia de cáncer de piel crece un 10% anual en nuestro país. Este incremento es especialmente acusado entre las mujeres y los jóvenes. Se estima que más de 65.000 personas menores de 59 años mueren cada año en el mundo a causa de cáncer de piel.

Fuente: Sociedad Española de Oncología Médica 2012



RADIACIONES ULTRAVIOLETA Y CÁNCER DE PIEL

Las radiaciones UV son **CANCERIGENAS**. Las más cancerígenas son las UVB (afortunadamente las UVB son filtradas por la capa de ozono). Las UVB son 1.000 veces más cancerígenas que las UVA.

Las radiaciones UV se comportan como un carcinógeno perfecto:

- Dañan el ADN de las células
- Alteran los sistemas de programación celular
- Ocasionan fallo en los sistemas de vigilancia inmunológica.

¿Sabías que? Las radiaciones UV...

- Representan el 5% del espectro de radiaciones solares
- Son responsables del 80% de los efectos biológicos en la salud en los seres vivos
- Atraviesan las nubes y los tejidos finos
- Penetran hasta las capas profundas de la piel (UVA)
- Reflejan en superficies reflectantes como la arena, el agua, la nieve, o el asfalto.



¿Sabías que?

Las quemaduras solares en la infancia o en la adolescencia son el principal factor de riesgo de cáncer de piel. Tan solo una quemadura solar a estas edades, duplica el riesgo de melanoma en etapas posteriores de la vida.

El uso de cabinas de bronceado artificial en menores de 35 años incrementa en un 85% el riesgo de melanoma.



Si perteneces a alguno de estos grupos de riesgo, te aconsejamos:

- Examinar regularmente tu piel
- Consultar con el médico si notas algún signo de alarma
- Proteger adecuadamente la piel de las radiaciones del sol
- Evitar el contacto con fuentes de radiaciones UV artificiales

CÓMO CHEQUEAR TU PIEL

• Observa tu cara, incluyendo los ojos, la nariz, los labios y la boca (coloca una linterna para mirar dentro de la boca).

• Pon atención a las orejas, mira también por detrás de las mismas.

• Revisa tu cuero cabelludo usando el peine o el secador para separar el pelo. Si no tienes mucho pelo, asegúrate de explorar todo el cuero cabelludo de manera muy exhaustiva y pásate la mano por su superficie.

• A continuación, fíjate en el cuello, el pecho y la parte superior del cuerpo.

• Si eres mujer, revisa la zona entre las mamas y por debajo de las mismas.

• Examina la parte interna y externa de sus brazos, comenzando por las axilas y bajando por el codo hasta llegar a sus manos y también entre los dedos.

• Observa tu abdomen, y baja hasta la zona del pubis entre el vello y las ingles.

• Gírate de espaldas y utiliza el espejo de mano para chequear tu dorso, comenzando por el cuello y los hombros y bajando hasta la zona lumbar y a los glúteos.

• Toma asiento y revisa las piernas su zona delantera y trasera. Examina los pies, los espacios entre los dedos, las uñas y las galletas.

• Para terminar, presta atención a tus genitales, la parte externa y la mucosa húmeda que la cubre internamente.

APRENDE LOS SIGNOS DE ALARMA DEL CÁNCER DE PIEL

La regla ABCDE. Un modo sencillo de recordar algunos de estos signos es la regla ABCDE.

Si notas algunos de estos signos de alarma, consulta a tu médico.

¿Es la lesión Asimétrica?

¿Tiene Bordes borrosos o irregulares?

¿Cambia de Color?

¿Tiene un Diámetro superior a 6 mm?

¿Ha Evolucionado con el tiempo su tamaño, su forma o su comportamiento?



FACTORES DE RIESGO

No todas las personas tenemos el mismo riesgo de desarrollar cáncer de piel. Esto depende de ciertos factores genéticos y constitucionales, como también de nuestros estilos de vida.

Si tienes algunos de estas circunstancias debes saber que estás en riesgo de cáncer de piel:

- Edad superior a 50 años
- Piel blanca
- Ojos azules, verdes o avellana
- Pelo rubio o peltrejo
- Pecos
- Tendencia a quemarse en lugar de broncearse
- Quemaduras solares en la infancia o adolescencia
- Uso de cabinas de bronceado artificial antes de los 35 años
- Actividad recreativa, deportiva o laboral al aire libre
- Muchos lunares o lunares grandes e irregulares
- Antecedentes personales de cáncer de piel
- Antecedentes familiares de cáncer de piel
- Ciertas enfermedades genéticas tales como el albinismo o el xeroderma pigmentoso
- Tratamientos inmunosupresores por trasplante de órganos o enfermedad neoplásica

FOTOPROTECCIÓN

Más del 50% del cáncer de piel podría evitarse con unos hábitos adecuados de fotoprotección desde la infancia.



el estrés oxidativo provocado por las radiaciones ultravioletas.

- 1** Evita el uso de cabinas de bronceado artificial. El uso de cabinas de bronceado artificial incrementa el riesgo de melanoma, especialmente en personas jóvenes. Además, la radiación UVA acelera el envejecimiento de la piel y la aparición de manchas y arrugas.
- 2** Reduce la exposición solar entre las 12.00 a las 16.00 horas. Entorno al mediodía los rayos del sol inciden más verticalmente y el riesgo de daño solar es mayor. Acortar el tiempo de exposición en esta franja del día es la mejor manera de protegerse del sol.
- 3** A mediodía, resguardate bajo la sombra. Cuando el sol se encuentra más alto en el cielo y tu sombra es menor que nuestra altura, es momento de resguardarnos bajo sombra. La mejor sombra la ofrecen los árboles. Cuando vayas a la playa, no olvides tu sombrilla.
- 4** Cúbrete con sombrero, gafas de sol y ropa. Nuestro atuendo es un escudo frente a las radiaciones del sol. Distintos tejidos y diseños de ropa ofrecen diferente protección. Cubre tu cabeza con un sombrero de ala ancha y tu cuerpo con prendas de vestir amplias. Si eres deportista o trabajador de exterior, opta por tejidos técnicos. Protege tus ojos con gafas de sol homologadas categoría CE 2, 3 o 4.
- 5** Aplica cremas solares de alta protección (FPS 15+) y amplia espectro UVA/UVB. Elige un protector solar seguro para tu piel y para el medio ambiente. Aplica en cantidad generosa antes de salir al exterior, y renueva la aplicación al menos cada 2 horas. Extiéndelo por toda la superficie de piel expuesta, y no te olvides de las orejas. ¿Sabías que existen fotoprotectores también mascotas?
- 6** Protégete también por dentro: Bebe como mínimo dos litros de agua al día para evitar la deshidratación, y aumenta tu consumo de frutas y verduras variadas y de temporada. Estos alimentos son ricos en antioxidantes te ayudarán a combatir
- 7** Protégete no solo cuando vayas a la playa. También cuando realices actividades deportivas, laborales o de ocio al aire libre. Recuerda que el daño solar se acumula a lo largo de la vida, y que nuestro capital solar es limitado.
- 8** No bajes la guardia en días nublados: Consulta el índice UV, y aplica las medidas apropiadas de protección en cada ocasión. Algunas situaciones pueden conllevar un mayor riesgo de irradiación solar como la altitud, las superficies reflectantes como la arena o la nieve, las nubes o el viento, por lo que debes tener más precaución.
- 9** Los Infantes y las personas con fototipos de piel I y II son especialmente vulnerables a las radiaciones UV y necesitan mayor protección solar. Protege a los menores con sombrero, ropa, gafas de sol y cremas de muy alta protección (FPS 30+). Los bebés de menos de 1 año no deben exponerse directamente al sol. Algunos fármacos pueden incrementar ocasionados problemas de fotosensibilidad, lee los prospectos.
- 10** Examina regularmente tu piel. Chequea tu piel y presta especial atención a tus lunares. Si adviertes cambios de color, tamaño, forma o algún síntoma (picor, sangrado o cambio de tamaño) en un lunar, consulta a tu médico.



ENTIDAD PROMOTORA

A SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo

soludable
soludable.hcs.es



Recomendaciones para una exposición solar saludable

Esta es una iniciativa del Hospital Costa del Sol con el apoyo de la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía.

Cuidate del Sol, ponte en tu Piel

soludable soludable.hcs.es

El espectro solar

El Sol emite energía que llega a nuestro planeta en forma de luz y de calor. La capa de ozono actúa como un manto protector que filtra las radiaciones más peligrosas. El espectro solar en la superficie de la Tierra está compuesto por:

- Luz infrarroja (52%): se siente en forma de calor
- Luz visible (43%): se percibe como luz visible
- Luz ultravioleta (5%): es imperceptible

La luz ultravioleta (UV) está constituida a su vez por un 95% de UVA y un 5% de UVB. Las UVC son retenidas en las capas más altas de la atmósfera y no alcanzan la superficie de la Tierra. Las radiaciones UV son responsables del 80% de los efectos del sol sobre nuestra salud.

Espectro solar

Las radiaciones del sol tienen unos efectos muy beneficiosos para la salud.

- Son necesarias para la síntesis de vitamina D y para la salud de nuestros huesos.
- Estimulan la liberación de serotonina y endorfinas, sustancias químicas con efectos euforizantes y relajantes, por lo que son un buen antídoto contra el estrés y la depresión.
- Tienen efecto vasodilatador, reducen la presión arterial y mejoran la dinámica cardíaca.

En general, son suficientes 15 minutos de exposición solar al día para mantener los niveles de vitamina D.

En exceso las radiaciones UV pueden ocasionar daños serios en nuestro organismo.

- En la piel: quemaduras, envejecimiento prematuro y cáncer de piel.
- En los ojos: conjuntivitis, queratitis y cataratas.
- En el sistema inmunológico: inmunosupresión.

Las radiaciones UV penetran en la profundidad de la piel y dañan el ADN de las células. Además, generan estrés oxidativo y formación de radicales libres.

Las radiaciones UV son cancerígenas. Las UVB son 1000 veces más cancerígenas que las UVA.

El daño solar se acumula a lo largo de la vida.

La reducción de la capa de ozono y el cambio climático ocasionarán una sobreexposición a las radiaciones UV y un incremento en los problemas de salud relacionados.

¿Qué es el Índice Ultravioleta?

El Índice Ultravioleta (UVI) es una medida desarrollada por la Organización Mundial de la Salud para informarnos del riesgo de irradiación solar y las medidas de protección solar a adoptar. El UVI es una estimación promedio de la cantidad de radiación UV efectiva que existe en un lugar determinado al mediodía solar en condiciones de cielo despejado.

El índice tiene un valor mínimo teórico de 0 y no tiene un valor máximo. Este índice estándar permite emitir predicciones de UVI comparables en todo el mundo. Los colores utilizados son el verde para UVI bajo (entre 0 y 2), el amarillo para UVI moderado (entre 3 y 5), el naranja con un riesgo alto (entre 6 y 7), el rojo para UVI muy alto (entre 8 y 10) y el morado para UVI extremo (superior a 11). Dependiendo del valor del UVI, debemos tomar las medidas adecuadas de protección frente a las radiaciones UV.

En términos generales, a partir de un valor de 3, debemos iniciarse las medidas de protección solar, y por encima de 7 habrá de extenderse.

UVI

No se requiere protección

Se requiere protección

Se requiere protección EXTRA

Manténgase a la sombra las horas centrales del día

Evite salir durante las horas centrales del día

Busque la sombra

Pléngase camisa, crema de protección solar y sombrero

Son imprescindibles camisa, crema de protección solar y sombrero

Consulta el UVI en www.aemet.es/es/eltiempo/observacion/radiacion/ultravioleta.

¿Qué personas son más vulnerables al daño solar?

Las siguientes personas son más vulnerables a las radiaciones UV por lo que deben extremar las medidas de protección solar y evitar el uso de cabinas de bronceado artificial.

- Niños y adolescentes.
- Personas de piel clara que se queman antes de broncearse, o que no se broncean.
- Personas con pecas y lunares.
- Personas que han tenido cáncer de piel.
- Personas con historia familiar de melanoma.
- Personas que residen o toman vacaciones en lugares de gran altitud.
- Personas que residen o toman vacaciones en lugares tropicales o subtropicales.
- Personas que trabajan en interiores toda la semana y luego recibe una exposición solar intensa durante el fin de semana.
- Personas que pasan mucho tiempo al aire libre.
- Personas con ciertas enfermedades autoinmunes, como lupus eritematoso sistémico o dermatomiositis.
- Personas con ciertos padecimientos hereditarios que aumentan su riesgo de cáncer de piel, como el xeroderma pigmentoso o síndrome de Gorlin.
- Personas con una afección médica que debilita su sistema inmunario, como la infección por el virus del SIDA.
- Personas que han recibido un trasplante de órgano.
- Personas que toman medicamentos que debilitan o suprimen su sistema inmunológico.
- Personas que toman medicamentos que causan que su piel sea más sensible a la luz solar.

CONSEJOS PARA UNA EXPOSICIÓN SOLAR SALUDABLE

- 1 Evita el uso de cabinas de bronceado artificial. El uso de cabinas de bronceado artificial incrementa el riesgo de melanoma, especialmente en personas jóvenes. Además, la radiación UVA acelera el envejecimiento de la piel y la aparición de manchas y arrugas.
- 2 Reduce la exposición solar entre las 12:00 y las 16:00 h. Entorno al mediodía los rayos del sol inciden más verticalmente y el riesgo de daño solar es mayor. Acortar el tiempo de exposición en esta franja del día es la mejor manera de protegerse del sol.
- 3 A mediodía, resguardate bajo la sombra. Cuando el sol se encuentra más alto en el cielo y tu sombra es menor que nuestra altura, es momento de resguardarnos bajo sombra. La mejor sombra la ofrecen los árboles. Cuando vayas a la playa, no olvides tu sombrilla.
- 4 Cúbrete con sombrero, gafas de sol y ropa. Cúbrete tu cabeza con un sombrero de ala ancha y tu cuerpo con prendas de vestir amplias. Protege tus ojos con gafas de sol homologadas categoría CE 2, 3 o 4.
- 5 Aplique cremas solares de alta protección (FPS 15+) y amplio espectro UVA/UVB. Elige un protector solar más seguro para tu piel y para el medio ambiente. Aplícalo en cantidad generosa antes de salir al exterior y repite la aplicación cada 2 horas.
- 6 Protégete también por dentro. Bebe como mínimo dos litros de agua al día para evitar la deshidratación, y aumenta tu consumo de frutas y verduras variadas y de temporada. Estos alimentos son ricos en antioxidantes te ayudarán a combatir el estrés oxidativo.
- 7 Consulta el Índice UVI. Aplica las medidas de protección cuando realices cualquier actividad deportiva, laboral o de ocio al aire libre. No bajes la guardia en días nubosos.
- 8 Conoce tu fototipo cutáneo. Si eres fototipo 1 o 2 tienes mayor riesgo de daño solar, extrema las medidas de fotoprotección.
- 9 Protege a los menores siempre con sombrero, ropa, gafas y cremas solares FPS 30+. Los bebés de menos de 1 año no deben exponerse directamente al sol. Cuida también de tus mascotas: ¿sabías que existen fotoprotectores para animales?
- 10 Examina regularmente tu piel. Chequea tu piel y presta especial atención a tus lunares. Si adviertes cambios de color, tamaño, forma o algún síntoma (pico, sangrado o cambio de tamaño) en un lunar, consulta a tu médico.

CÓMO IDENTIFICAR TU FOTOTIPO CUTÁNEO

FOTOTIPO

- 1 Piel lechosa o rosada y con pecas. Cabello pelirrojo o rubio muy claro y ojos claros. Tendencia a quemarse constantemente e incapacidad para broncearse. Requiere protección solar total por encima de +50.
- 2 Piel pálida y con posibilidad de pecas abundantes. Pelo rubio y ojos claros. Tendencia a quemarse fácilmente y posibilidad de bronceado ligero. Requiere protección alta al menos +50.
- 3 Piel clara y pocas pecas. Pelo y ojos de diversos tonos. Tendencia a quemarse ligeramente y buena capacidad de bronceado. Requiere protección alta de 50.
- 4 Piel más morena clara y casi nunca tiene pecas. Pelo castaño y ojos marrones. Rara vez se queman por el sol y alcanzan un bronceado oscuro. Requieren una protección al menos de 30.
- 5 Piel morena oscura y sin pecas. Pelo y ojos marrón muy oscuro o negro. Difícilmente se queman y se broncea fácilmente. Debe usar protección superior a 15.
- 6 Piel muy oscura, negra y nunca tienen pecas. Pelo y ojos marrón muy oscuro o negro. No se quema y adquieren más pigmentación fácilmente. Se incrementa una protección al menos de 15.

soludable

Esta es una iniciativa de ENTIDAD PROMOTORA

A SERVICIO ANDALUZ DE SALUD Consejería de Salud y Consumo

soludable
soludable.hcs.es

CASO CLÍNICO 1

María, 28 años. Residente en Riobamba. Tiene un fototipo de piel I. Antecedentes: Historia familiar de melanoma y quemaduras graves en la infancia. Es deportista, por lo que pasa muchas hora al aire libre. No suele regular el uso de protección solar.

CASO CLÍNICO 2

Juan, 45 años. Actualmente vive en la ciudad de Riobamba. Tiene un fototipo de piel II. Sus antecedentes son por queratosis actínica diagnosticada. Uso ocasional de bronceado artificial en la juventud. Su pasión es la jardinería, pasa varias horas al día al aire libre.

CASO CLÍNICO 3

Luisa, 35 años. Vive en Riobamba. Tiene un fototipo III y ninguna historia de cáncer de piel en su familia. Ha tenido múltiples quemaduras solares leves. Es árbitra de fútbol, y normalmente tiene partidos de jueves a domingo, muchos suelen ser a las 12:00 p.m. Ocasionalmente utiliza protector solar. Además, tiene una mancha oscura en la espalda, de gran tamaño y bordes irregulares, que ha cambiado de color en los últimos meses.

CASO CLÍNICO 4

Carlos, 50 años. Residente en Riobamba. Tiene un fototipo IV. Historia previa de carcinoma basocelular en el rostro. Practica deportes de alta montaña, sin la protección adecuada.

Anexo IV. Quizizz de la 2ª Sesión docente.

QUIZIZZ

Noelia Vilchez
Cuenta Basic

Actualizar

Crear

- Explorar
- Mi biblioteca
- Quizizz AI **NUEVO**
- Informes
- Clases
- Ajustes
- Más

Actualizar

Crear

- Explorar
- Mi biblioteca
- Quizizz AI **NUEVO**
- Informes
- Clases
- Ajustes
- Más

- Informes
- Clases
- Ajustes
- Más

Buscar en mi biblioteca

Taller Recomendaciones exposición solar...

EXAMEN

Integrar Compartir

University Ciencias

72% precisión 2 jugadas

Noelia Vilchez hace 21 días

Hoja de cálculo Guardar IA mejorada Editar

Empezar ahora Asignar

14 preguntas Ocultar respuestas Vista previa


1. Opción múltiple 30 segundos 1 punto

¿Cuál es el tipo de cáncer más mortal?

opciones de respuesta

- Carcinoma de células basales
- Carcinoma de células escamosas
- Melanoma
- Queratosis Actínica

2. Opción múltiple 30 segundos 1 punto



La siguiente imagen representa...

opciones de respuesta

- Melanoma
- Carcinoma espinocelular
- Acné
- Carcinoma basocelular

3. Llene el espacio en blanco 1 minute 1 punto

El principal factor de riesgo para el cáncer de piel es la radiación a...


responder

Los rayos ultravioleta

alternativas

Rayos ultravioleta

4. Opción múltiple 45 segundos 1 punto



¿Cuál o cuáles es de los siguientes son factores de riesgo para el cáncer de piel?

opciones de respuesta

- Tener la piel oscura
- Edad superior a >50 años
- Actividades deportivas al aire libre
- Quemaduras solares en la infancia y adolescencia

42 | P á g i n a

Actualizar

Crear

- Explorar
- Mi biblioteca
- Quizizz AI **NUEVO**
- Informes
- Clases
- Ajustes
- Más

Invita y gana una actualización gratuita

5. Opción múltiple 30 segundos 1 punto

¿Verdadero o falso?
La reducción de la capa de ozono ocasionará una sobreexposición a las radiaciones UV y un incremento en los problemas de salud relacionados, aumentando la probabilidad de padecer cáncer de piel.

opciones de respuesta

Verdadero Falso

6. Opción múltiple 30 segundos 1 punto

¿Qué significa la "A" en la regla ABCDE?

opciones de respuesta

Apariencia Altura
 Asimetría Ausencia de dolor

7. Opción múltiple 30 segundos 1 punto

¿Cuál es una señal de alerta de un lunar potencialmente canceroso?

opciones de respuesta

Lunar que cambia de color Lunar con bordes regulares
 Un lunar que no evoluciona en el tiempo Un lunar de 4 mm

Actualizar

Crear

- Explorar
- Mi biblioteca
- Quizizz AI **NUEVO**
- Informes
- Clases
- Ajustes
- Más

Invita y gana una actualización gratuita

8. Llene el espacio en blanco 1 minute 1 punto

Completa la frase: El ABCDE del melanoma incluye Asimetría, Bordes irregulares, Color, Diámetro y

responder

> Evolución

alternativas

> Evolución

9. Opción múltiple 30 segundos 1 punto

¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor el espectro solar?

opciones de respuesta

Luz visible e infrarroja Luz visible, infrarroja y UVC
 Luz visible, radiación ultravioleta e infrarroja Solo infrarroja

10. Opción múltiple 30 segundos 1 punto

¿Cuál de las siguientes radiaciones ultravioletas es bloqueada casi en su totalidad por la capa de ozono?

opciones de respuesta

UVA UVB
 UVC Ninguna es filtrada por la capa de ozono

Crear

- Explorar
- Mi biblioteca
- Quizizz AI **NUEVO**
- Informes
- Clases
- Ajustes
- Más

11. Opción múltiple ⌚ 30 segundos 1 punto

¿Cuál de los siguientes es un efecto beneficioso de la radiación solar?

opciones de respuesta

- Quemaduras solares
- No hay efectos beneficiosos

- Bronceado de la piel para el verano
- Síntesis de vitamina D

12. Llene el espacio en blanco ⌚ 1 minute 1 punto

A partir del valor _ del Índice ultravioleta (UV) se recomienda iniciar medidas de protección solar

responder

> 3

alternativas

> tres

13. Opción múltiple ⌚ 30 segundos 1 punto

¿Cuál de las siguientes es una recomendación para una exposición solar saludable?

opciones de respuesta

- No usar protección solar
- Evitar el sol entre las 12:00 y las 16:00 h

- Exponerse al sol las horas que sean necesarias y aplicarse protección solar cada 2 horas, ya que el sol es necesario para la síntesis de vitamina D
- Protección solar solo en los días soleados

14. Opción múltiple ⌚ 30 segundos 1 punto

El Fototipo 2 rara vez se quema

opciones de respuesta

- Verdadero

- Falso

Anexo V. Rúbrica de evaluación grupal 2ª Sesión docente.

Criterio	Excelente (4)	Bueno (3)	Regular (2)	Deficiente (1)
Respuestas correctas	80-100% respuestas correctas	75-89% respuestas correctas	50-74% respuestas de correctas	Menos del 50%
Velocidad de respuesta	Responde rápidamente (<3 segundos)	Responde moderadamente (3-5 segundos)	Responde lentamente (6-8 segundos)	Responde muy lento (>8 segundos)

Participación	Muy participa- tivo	Participativo	Mínimamente participativo	No participa
----------------------	------------------------	---------------	------------------------------	--------------

Anexo VI. Rubrica de Evaluación docente.

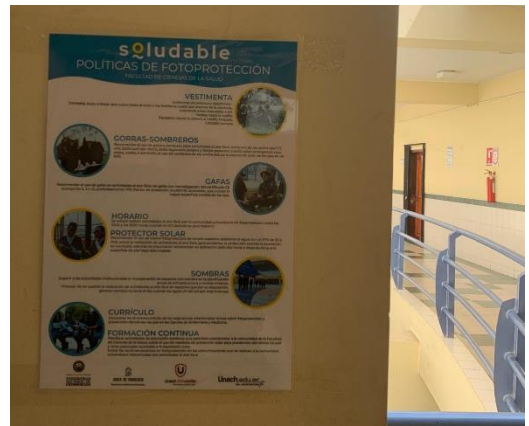
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN		Rúbrica		
INDICADORES	NIVELES DE LOGRO			
	EXCELENTE	ADECUADO	INADECUADO	
Compromiso con la mejora del desempeño y los resultados de la docencia	Demuestro un sólido compromiso con la mejora de su desempeño y los resultados de mi docencia realizando regularmente alguna acción para ello (introducción de alguna mejora o innovación metodológica, en los materiales docentes, en la forma de evaluar, etc.). Desarrollo nueva mirada sobre su disciplina o arte, planteándome preguntas coherentes con la misión de la universidad, y cumpla en su totalidad los objetivos fijados en las Conversaciones de Desarrollo.	Demuestro compromiso con la mejora de mi desempeño y los resultados de mi docencia realizando regularmente alguna acción para ello (introducción de alguna mejora o innovación metodológica, en los materiales docentes, en la forma de evaluar, etc.), y revisando y actualizando los objetivos fijados en las Conversaciones de Desarrollo.	No demuestro estar comprometido con la mejora de mi desempeño y los resultados de mi docencia.	
Atención, interacción y acompañamiento respecto de sus alumnos (aula, tutorías y otros espacios de encuentro)	No fomento la interacción con los alumnos en los procesos de aprendizaje.	Fomento la interacción con los alumnos para confirmar si están alcanzando los objetivos de aprendizaje. En ocasiones fomento el protagonismo del alumno en su propio proceso de aprendizaje.	No se recoge de manera secuenciada el 100% de los contenidos y parte de los criterios de evaluación no están organizados.	

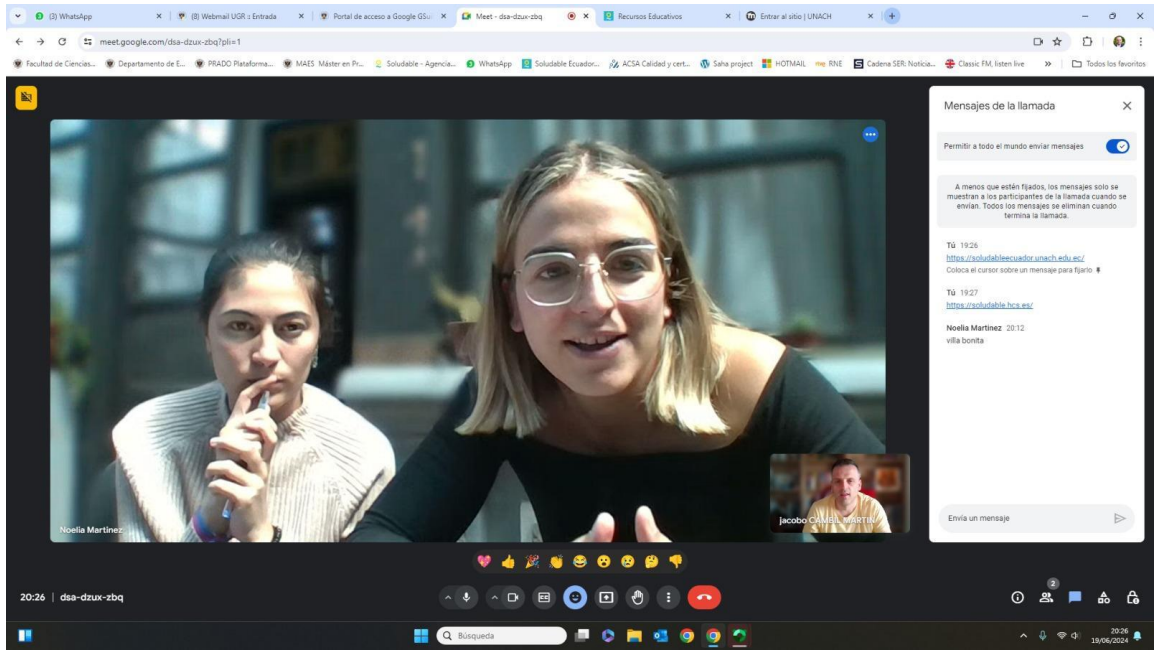
Evaluación comprometida con el aprendizaje	Evalúo el logro de los aprendizajes esperados utilizando criterios claros y conocidos por el estudiante. Ofrece retroalimentación de forma sistemática y en un plazo razonable. Implica a los estudiantes en su propia evaluación (autoevaluación y evaluación por pares).	Evalúo el logro de los aprendizajes esperados utilizando criterios claros y conocidos por el estudiante. Ofrezco retroalimentación de forma sistemática y en un plazo razonable.	No evalúo adecuadamente el logro de los aprendizajes esperados y/o no utilizo criterios claros y conocidos por el estudiante.
La planificación de la docencia (objetivos, metodologías, sistemas de evaluación)	Planifico y organizo mi curso de forma adecuada para conseguir unos objetivos de aprendizaje que están claros para mis alumnos. No improviso en mis clases. Elijo metodologías y sistemas de evaluación docentes que son coherentes con los objetivos propuestos y son conocidas por mis alumnos. Implico a mis alumnos en la decisión de los procesos anteriores y demuestro flexibilidad para adaptarlos a las circunstancias del grupo.	Planifico y organizo mi curso de forma adecuada para conseguir unos objetivos de aprendizaje que están claros para mis alumnos. No improviso en mis clases. Elijo metodologías y sistemas de evaluación docentes que son coherentes con los objetivos propuestos y son conocidos por mis alumnos.	Planifico y organizo mi docencia de forma insuficiente. Existe un alto grado de improvisación en mis clases. No comunico de forma clara los objetivos, metodología y sistema de evaluación de mis asignaturas.
Dominio en área de conocimiento	Poseo un conocimiento profundo y actualizado de mi disciplina o arte y soy capaz de comunicarlo y resolver las dudas planteadas de forma satisfactoria. Mi dominio de la materia me permite relacionarla con otras disciplinas o artes y ponerla en un contexto coherente con los objetivos del Título.	Poseo un conocimiento profundo y actualizado de mi disciplina o arte, soy capaz de comunicarlo de forma clara y ordenada y resuelvo las dudas que se me plantean de forma satisfactoria.	No poseo un conocimiento profundo y actualizado de mi disciplina o arte.

<p>Innovación docente. Motivación de aprendizaje</p>	<p>Muestro un sólido compromiso por responder a los distintos ritmos de aprendizaje de mis estudiantes creando las condiciones necesarias para ello. Promuevo un aprendizaje significativo, relacionando la disciplina o arte con sus aplicaciones reales, con la experiencia de los estudiantes, con los problemas de la profesión y con alguna de las preguntas más fundamentales del ser humano.</p>	<p>Muestro compromiso con el aprendizaje de mis estudiantes creando las condiciones necesarias para ello. Promuevo un aprendizaje significativo, relacionando su disciplina o arte con sus aplicaciones reales, con la experiencia de los estudiantes y con algunos problemas de la profesión.</p>	<p>No muestro compromiso con el aprendizaje de mis estudiantes y/o no creo las condiciones necesarias para estimular el proceso de aprendizaje.</p>
<p>Atención al alumno</p>	<p>Valoro las opiniones de los alumnos, les animo a participar en tutorías y genero espacios de encuentro interpe­lándoles con preguntas o propuestas. Acompaño a los alumnos potenciando su madurez intelectual, personal y afectiva.</p>	<p>Valoro las opiniones de los alumnos, les animo a participar en tutorías y genero espacios de encuentro interpe­lándoles con preguntas o propuestas.</p>	<p>No considero las opiniones de los alumnos y no facilito la organización de tutorías.</p>
<p>Interacción con el grupo de clase</p>	<p>Fomento la interacción con los alumnos para confirmar si están alcanzando los objetivos de aprendizaje. Fomento el protagonismo del alumno en su propio proceso de aprendizaje, así como la reflexión y el debate sobre los temas tratados.</p>	<p>Fomento la interacción con los alumnos para confirmar si están alcanzando los objetivos de aprendizaje. En ocasiones fomento el protagonismo del alumno en su propio proceso de aprendizaje.</p>	<p>No fomento la interacción con los alumnos en los procesos de aprendizaje.</p>

Anexo VII. Evidencia del Diario de Campo.









Ministerio de Salud Pública
Hospital Provincial General Docente de Riobamba

Cartelera de Servicios

CIRUGÍA	MEDICINA INTERNA	PEDIATRÍA
<ul style="list-style-type: none"> Urología Oftalmología Neurocirugía Traumatología Cirugía Plástica Cirugía General Cirugía Vascular Otorrinolaringología Cirugía Cardiorrespiratoria 	<ul style="list-style-type: none"> Geriatría Nefrología Neurología Cardiología Salud Mental (Psiquiatría y Psicología) Diabetología Dermatología Endocrinología Gastroenterología 	<ul style="list-style-type: none"> Pediatría - Neonatología Cirugía Pediátrica NUTRICIÓN Y DIETÉTICA GINECOLOGÍA ODONTOLOGÍA AUDIOLÓGIA BANCO DE LECHE
<ul style="list-style-type: none"> Imagenología Laboratorio Clínico Rehabilitación y Terapia Física 	<ul style="list-style-type: none"> Farmacia Emergencia 	<p>OTROS SERVICIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Unidad de Atención Integral Cuidado de Pie Diabético Estrategia de prevención de Tuberculosis



