

## Adolescentes nos hablan de salud a través de imágenes

*Una imagen vale tanto o más que mil palabras.*

Conocí a [Cristina Martínez](#) en una exposición de pintura sobre hábitos saludables. Me dijo que era profesora de arte en un instituto y recordé una película que había visto recientemente en la tele que me atrapó. No recuerdo su nombre, pero la protagonista era *Juliette Binoche*. Ella interpreta a una pintora con artritis reumatoide que da clases en un instituto. Conoce a un profesor de lengua antipático que bebe como nadie. Ella piensa que una imagen transmite más que mil palabras. Él llega a plagiar un poema de su hijo y ella invita a sus alumnos a pintar sobre lo que las palabras del poema sugieren. Emociona ella cuando se ata los pinceles a las muñecas, al no poder sostenerlos con los dedos; emociona él intentando dejar de beber. Emocionan ambos al intentar transmitir su pasión a sus alumnos. Imágenes y palabras se funden y ambas te hacen sentir, vibrar.

Propuse a Cristina Martínez que sus alumnos pintaran sobre lo que estábamos viendo, hábitos saludables y tres meses después me sorprendió, me emocionó. Una imagen vale tanto o más que mil palabras. Eso es lo que yo he entendido al ver los trabajos de estos **alumnos de Bachillerato de Arte del IES María Zambrano de Leganés**, que han plasmado sus mensajes para ayudarnos a mejorar nuestros hábitos de salud.

Cristina saca lo mejor de sus alumnos. Para subir nota, me contó, no solo tienen que ir a los museos, tienen que traer la entrada y hacerse un “selfie”, es decir, una foto en su entrada.

Detrás de estas imágenes hay mucho trabajo. *¿Qué tema elijo? ¿Cómo lo transmito a esos niños que llevan zumos y bollos al recreo, a esos adolescentes a los que se les ofrece tabaco, a esas personas que están pensando en dejar de fumar, a esa madre que quiere amamantar...? Que llegue, que impacte, que haga pensar...*

Nos hablan de salud.

Nos enseñan y enseñar no es informar; enseñar es ayudar a aprender.

¡Cuánta imaginación, creatividad, sentimiento, belleza...!

Este trabajo no ha sido otro trabajo más de clase, este trabajo nos ayuda a los demás a ser más conscientes de nuestro cuidado, de cuidar nuestra alimentación, de llevar fruta al recreo, de hacer ejercicio, de no fumar, de amamantar a nuestros hijos, en definitiva, de mantenernos más sanos. Sus pinturas invitan a la reflexión. Nos hablan de la muerte y del amor, del cuidado, del cuidarnos.

**([pincha sobre el título y podrás ver el dibujo](#))**

1. [Bonito futuro](#) (Diego Caballero Decena)

*¿Sabías que el cáncer de pulmón es el más frecuente del mundo? Sabemos que en España hay 20.000 personas diagnosticadas de cáncer de pulmón al año, entre 55 y 75 años. Todavía queda lejos ¿verdad? A mí no me va a tocar, pensamos. El 70% de los fumadores quiere abandonar el tabaco.*

2. [Decide tu futuro](#) (Jaime Cárceles Jiménez)

*Trabajamos para que los adolescentes no se inicien en el consumo de tabaco y con todos aquellos que quieran dejarlo y no sepan cómo.*

3. [Si quiere, puede](#) (Gilbert Saavedra Morón)

*Sabemos que fumar es una adicción y no siempre se consigue dejar en el primer intento. Por eso, ofrecemos nuestra ayuda para aquellos que quieran dejarlo. Nunca es tarde para dejar de fumar. Ahorrará dinero, se cansará menos, ganará en salud, la suya y la de su familia. Si quiere, puede.*

4. [Fumar mata](#) (Pedro Luis Martínez)

*El tabaco contiene nicotina, un componente que provoca adicción. Por eso, resulta difícil dejar de fumar. El tabaco también contiene otros compuestos tóxicos como el alquitrán, el arsénico y el amoníaco, que pueden provocar cáncer de pulmón y enfermedades en el corazón.*

5. [No son la solución a tus problemas](#) (Sara Ignat)

*“Si me hubieran contado todo lo que ahora sé sobre el tabaco, quizás no hubiera empezado a fumar, pero ya ven, tengo 70 años y vivo conectado a una bombona de oxígeno”. ¿Por qué sabiendo lo que sabemos damos una primera y después una segunda calada? Produce adicción, te engancha y la fuerza de voluntad a veces, no es suficiente para decir... ¡No!*

6. [Di no a las drogas](#) (Daniel Beceiro Cantero)

*“Me gustaría tener un infarto para dejar de fumar. Eres un jodido esclavo. Recaí por exceso de confianza. En una semana fumaba más que antes.” A un desliz se le puede sacar mucho partido. Aprendemos de nuestros errores. Cuantas más veces se intenta dejar de fumar, más posibilidades hay de conseguirlo. Hoy... ¡no fumo!, mañana... no sé.*

7. [Elige lo correcto](#) (Mihaela)

*“Mi hija me pide que deje de fumar; desde que cumplió el año, “caca” me decía. Ahora tiene 18 años y lo voy a intentar con todas mis fuerzas. Tengo poca fuerza de voluntad”.*

8. [Drogas](#) (Luis Salazar)

*Las drogas influyen en la voluntad de las personas y hace que se vuelvan dependientes, es decir, que necesiten tomar esas sustancias para sentirse bien. El tabaco contiene nicotina, un componente que provoca adicción. Por eso, resulta difícil dejar de fumar.*

9. [Haced caso a Mario: fumar es perjudicial para la salud](#) (Arturo Fernández)

*El tabaco es una droga. Nadie se droga tanto como el que fuma. La vida es mucho mejor sin tabaco. La vida sin humo sabe mejor. Gracias por cuidar de ti.*

10. [Mejor jugar que fumar](#) (Rodrigo F)

*“Empecé a fumar con 13 años... me gusta fumar, me ha gustado siempre, pero me jode toser delante de mis nietos. He intentado dejarlo, pero no puedo. Todas las noches me digo “este es el último”, pero lo primero que hago al levantarme es encender un cigarro. Sé que huelo mal”. Con todo lo que sabemos, ¿por qué empezar? Una cosa es tener la información y otra muy diferente es llevarla a la práctica.*

11. [Fumar mata](#) (Samuel Stihl)

*Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tabaquismo está aumentando entre los jóvenes. Se empieza a fumar a los 13 años, algunos antes. El 15% de los adolescentes fuma a diario. Nos atrae lo prohibido... La nicotina es adictiva, produce dependencia. El tabaquismo es una enfermedad, una enfermedad crónica. Hay que tratar el tabaquismo como una enfermedad adictiva y no como un mal hábito.*

12. [Contra la obesidad](#) (Christian Gómez)

*Los hábitos saludables protegen y mejoran nuestra salud. ¿Has escuchado el refrán “más vale prevenir que curar”? Significa que no conviene esperar a que estemos enfermos para cuidar nuestra salud. En gran medida, tu salud depende de ti.*

13. [Mamá, negociemos](#) (Juan Silveira)

*Hay comportamientos o hábitos que ayudan a que estemos sanos. Estos hábitos saludables reducen el riesgo de enfermedades y accidentes. Si incorporas estos hábitos saludables a tu vida, ayudarás a que tu cuerpo funcione mejor.*

14. [¡Tú decides!](#) (Adrián Talavera)

*Alimentación equilibrada: verduras, frutas, cereales, legumbres, pescado, aceite de oliva... Conviene moderar el consumo de grasas, sal y dulces.*

15. [Come verdura con sabrosura](#) (Lucía Sánchez García)

*¿Conoces la pirámide de la alimentación? Toma todos los días frutas, verduras y hortalizas. Se recomiendan cinco raciones al día. Vivimos en el país de la fruta y la verdura.*

16. [Come sano](#) (Sara Labrado)

*Los cereales ([pan](#), pasta, arroz, maíz...), patatas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria. Pan en todas las comidas. Los cereales, mejor si son integrales.*

17. [Amigo de la fruta](#) (Ángel Miguel Felipe)

*Como postre, ¡fruta! Tomarás vitaminas, minerales y muy pocas calorías. La fruta fresca no debe sustituirse por los zumos envasados. Al cole, fruta, nada de zumos envasados.*

18. [Comer mejor para crecer bien](#) (Verónica Sánchez)

*¿Conoces la pirámide de la alimentación? Más pescado que carne. Quita la grasa visible y el pollo, sin piel. No te olvides de los huevos, proteínas buenas y baratas. Modera el consumo de grasa, especialmente las de origen animal. Es donde están las grasas saturadas. Evita pastillas de caldo, sopas preparadas, manteca, margarina, mantequilla, nata... ¿Lees las etiquetas? Usa aceite de oliva para cocinar y aliñar, tu corazón te lo agradecerá.*

19. [Se busca gente sana](#) (Diego Rodríguez)

*Llevar una alimentación saludable es para toda la vida. ¿Qué necesitas para empezar a cuidarte?*

20. [Cepillado de dientes](#) (Natalia Baqueir)

*Los dulces y salados (helados, golosinas, chocolate, azúcar, bollería industrial, pasteles, zumos envasados, refrescos) deben tomarse con moderación. Además el azúcar favorece la caries. Hay que lavarse los dientes después de comer, también lo sabes.*

21. [¿Saludable o poco saludable?](#) (María Torrico)

*Evita la comida precocinada (hamburguesas, pizzas...) pues contiene más grasas saturadas, azúcares y sal. Evita los restaurantes de comida rápida.*

22. [Quiérete, quiérete](#) (Pablo Benito López)

*Nuestro objetivo es mejorar las tasas de lactancia. Pretendemos apoyar a las madres que quieran amamantar y también a aquellas que no pueden o no quieren, después de haber recibido una información adecuada.*

23. [Donde hay amor, hay vida](#) (Patricia Pulgar)

*En la Comunidad de Madrid, las tasas de lactancia materna a los 6 meses son del 23,5%, es decir, solo uno de cada cuatro niños sigue con lactancia materna a los 6 meses de vida. Sabemos que las bajas tasas actuales de duración de la lactancia materna son un problema de salud pública. El pecho es más que un alimento, es fuente de consuelo. La lactancia materna es compatible con un nuevo embarazo y se puede ofrecer el pecho a los dos hijos, dando prioridad al más pequeño, al recién nacido.*

24. [Una nueva vida](#) (Lucía del Pozo)

*La IHAN es una Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la lactancia materna que surgió en 1995 y ha demostrado aumentar las tasas y la prevalencia de la lactancia materna. El galardón IHAN es una acreditación que concede la OMS/UNICEF (Organización Mundial de la Salud /Fondo de Naciones Unidas para la Infancia) y certifica la calidad de la atención de salud dirigida a las madres, los lactantes, niños pequeños y sus familias, en los Centros de Atención Primaria.*

25. [Una buena alimentación es su mejor armadura](#) (Ana Orozco Vinaroz)

*Sabemos que la mejor leche para un niño es la de su madre y cuanto más tiempo se amamanta, más beneficios para la salud se obtienen, disminuyen las infecciones en los niños y protege a la madre del cáncer de mama y de ovario.*

26. [Amamanta](#) (Beatriz Montalvo Horcajada)

*Amamantar no genera residuos. Los grupos de apoyo a la lactancia materna constituyen pilares fundamentales donde las madres aprenden, comparten experiencias, aclaran dudas y resuelven dificultades en torno a su lactancia y cuidado de sus hijos.*

27. [Ser un super héroe de verdad implica beber leche de mamá](#) (Sara Phillips Durán)

*El padre también es un apoyo fundamental en la lactancia. ¿Hasta cuándo debe durar la lactancia? Hasta que la madre o el niño deseen. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y junto a la alimentación complementaria (también el pan) hasta los 2 años como mínimo.*

28. [Dale el pecho, dale la vida](#) (Melisa Fernández)

*En el hospital Doce de Octubre y en nuestro hospital Severo Ochoa hay un banco de leche materna. Algunas mamás donan su leche para otros bebés que nacen antes de tiempo. Cuanta más leche se extrae, más leche se produce.*

### **Tras la exposición...**

Después de haber expuesto sus trabajos sobre hábitos saludables en el Centro de Salud "María Jesús Hereza" de Leganés, que nos dejaron a todos con la boca abierta, fui a dar las gracias a los chicos del instituto y me quedé impresionada. Pintan la realidad que viven.

- Alguno habló de su problema con [las drogas](#); en el momento actual solo [fumaba tabaco](#).

- Una chica con el pelo teñido de verde y la nariz llena de [piercing](#) comentó que había empezado a [fumar a los 7 años](#), le quitaba los cigarrillos a su madre a escondidas e imitaba lo que ella hacía.

- Un chaval comentó que recibía 10 [euros de paga](#) a la semana, que su sueño era comprarse una cámara de fotos, pero que el dinero se le iba en dos cajetillas de tabaco a la semana, una para el fin de semana y la otra se la racionaba. Había compartido [porros](#), pero ahora los había dejado al no podérselo permitir. Al preguntar por qué me contaba todo eso, dijo "No te conozco y no te voy a volver a ver más". Le pedí que hablara con su madre, que fuera al centro de salud, que pidiera ayuda, que abriera la [página Salud Joven](#),...

- Pregunté a la chica que había hecho la preciosa [pirámide de alimentación](#) si ella comía [fruta y verdura](#) y me contestó que en su casa solo había pasta y carne y cuando alguna vez ha pedido fruta, sus padres han dado un golpe en la mesa y han dicho "[Esto es lo que hay](#)".

Al ver la exposición, un compañero médico ha escrito: "Gracias por compartir las imágenes y las historias, algunas muy duras. Son las víctimas de un entorno que no protege a sus menores. Yo también empecé a fumar a los 7 años, pero en un entorno sin conciencia social sobre el tema y lo que me costó dejarlo después ni te cuento... de

*hecho nunca he llegado a descolgarme del todo (uno ya es adicto de por vida, aunque no consuma o consuma solo esporádicamente, como es mi caso). Pero esto ya no debería estar pasando y si pasa es porque algo estamos haciendo mal. No estamos protegiendo bien a nuestros menores, como Verónica, que es capaz de escribir un mensaje para promover la alimentación saludable mejor que lo harían muchos "expertos" en nutrición y promoción de la salud, ella que no tiene la posibilidad de comer fruta ni verdura... Tenemos que trabajar más y mejor para cambiar esto...".*

La exposición también me ha hecho escribir esta pequeña historia (de E. Ruiz, la pediatra):

*Encendió su primer cigarro a los 7 años, se lo quitó a su madre. Siempre la había visto encenderlo y echar el humo por la boca; era algo que quería hacer, como mamá. Después de un cigarro, vino otro, hasta que se dio cuenta que no podía dejarlo. Según cumplía años, compartía las caladas con los amigos y alguna vez llegaron a fumar algo más que tabaco.*

*Se asustó cuando llevaron a Rebeca al hospital, había bebido tanto que había perdido tanto la noción del tiempo, como la del espacio.*

*Cristina, su profe, les había pedido un dibujo sobre los hábitos saludables. Hasta entonces no se había planteado en serio lo que estaba haciendo con su vida.*

*Sus compañeros se quedaron con la boca abierta. Cristina con lágrimas en los ojos le ofreció su ayuda. Pidió permiso para llamar a sus padres y ella asintió en silencio. Había dado el primer paso para salir del pozo, para volver a casa.*

Y añade Cristina (la profe):

*Me impactó lo que contaron en clase, y más delante de sus compañeros.*

*El móvil es como una maldición. En los descansos permito que se levanten, pero ahora con los móviles, todos se quedan en su sitio, con la mirada en la pantalla. No hablan entre ellos, la relación es muy superficial. No se sabe nada del otro. Mienten para no ser menos. En las fotos que cuelgan se les ve contentos.*

*Tienen los mismos problemas que hemos tenido nosotros, pero no se miran a los ojos, no se sinceran, no cuentan que lo están pasando mal. Cuelgan fotos para presumir de lo que hacen; el que no lo hace, es considerado el más tonto. Nadie publicita lo mal que lo está pasando, o si le ha dejado el novio.*

*Hay mundos que desconocen. Trato de poner mi granito de arena, para que sean más felices. Les enseñamos recursos que les acerquen al mundo del arte. Prefiero dar menos nivel y que todos me sigan. Nos reímos. Enlazamos la historia con el arte, se entusiasman. "Tenéis que saber lo más posible, tener un criterio."*

*Hago lo que me hubiera gustado hubieran hecho conmigo.*

Los adolescentes son una población que no acude (o acude poco) a los centros de salud, sin embargo, [les preocupa su salud](#). Pidieron a su profesora que les hablara de [anorexia](#), [depresión](#), [suicidio](#), [ansiedad](#), [abuso de drogas](#),.... Hay muchos temas que les interesan y voy encantada.

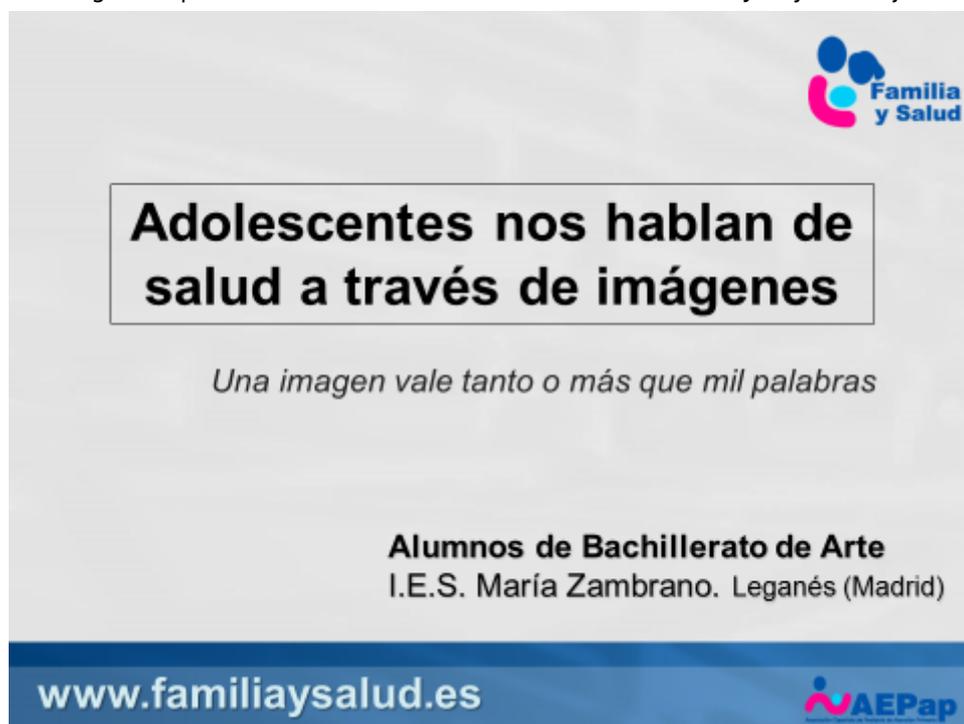
Quizás los pediatras y enfermeras deberíamos ir más a los institutos o establecer una comunicación más directa entre salud y educación. Una cosa es tener los conocimientos y otra es llevarlos a la práctica.

Y en un sentido inverso, nosotros tenemos que aprender mucho de las vías de comunicación que usan los adolescentes para mostrarnos sus intereses, sus inquietudes y sus preocupaciones: el peso actual de las nuevas tecnologías y de las imágenes, sus "silencios" y su lenguaje no verbal, sus interacciones en el seno de un grupo, por ejemplo el de una clase de instituto; etc,....

¡Gracias por vuestra ayuda, chicos! No olvidaréis a Cristina, que al conocerla, he querido haberla tenido yo también, de maestra. ¡Gracias Cristina por tu implicación!

### Y más...

- Noticia publicada en el Diario *Vivir Leganés* (<https://goo.gl/WO0tfv>)
- Descárgate la presentación con la colección de todos los DIBUJOS y mensajes:



---

**Fecha de publicación:** 6-06-2017

**Autor/es:**

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Cristina Martínez Sánchez](#). Profesora. IES "María Zambrano". Leganés

