



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679



MIG-DHL

Migrants Digital Health Literacy

Manual

Módulo 2

Principales cuestiones sanitarias al aterrizar en un
nuevo país

Autores:

Karin Drda-Kühn, MediaK; Nikole Papaevgeniou, Prolepsis



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella. Número de proyecto: 2020-1-DE02-KA204-007679.

Este manual para el módulo 2 forma parte del Programa MIG-DHL que contiene 6 módulos de aprendizaje en total, que ha sido desarrollado dentro de la Asociación Estratégica Erasmus+ **MIG-DHL- Migrants Digital Health Literacy**.

Los contenidos de la formación en un vistazo:

Programa MIG-DHL

Módulo 1: Qué es la alfabetización digital sanitaria y su relevancia

Módulo 2: Principales cuestiones sanitarias al aterrizar en un nuevo país

Módulo 3: Servicios de salud

Módulo 4: Alfabetización digital

Módulo 5: Exploración de las herramientas de salud digital

Módulo 6: Ser activo en el entorno de la salud digital

Puede encontrar más información en la página web: <https://mig-dhl.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

Declaración sobre los derechos de autor:



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Usted es libre de:

- compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato
- adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material

bajo los siguientes términos:

- **Atribución** - Debe dar el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se hicieron cambios. Puede hacerlo de cualquier forma razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciente lo respalda a usted o a su uso.
- **No comercial** - No puede utilizar el material con fines comerciales.
- **ShareAlike** - Si remezclas, transformas o construyes sobre el material, debes distribuir tus contribuciones bajo la misma licencia que el original.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

Contenido

2.0 Introducción	3
2.1 Apertura	4
2.2 Factores de riesgo de problemas de salud según las diferentes etapas migratorias	5
2.3 Explorar la salud física y mental de los inmigrantes	6
2.4. Estrategias de prevención	8
2.5 Referencias	9



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

2.0 Introducción

El siguiente manual pertenece al resultado intelectual 2 del proyecto MIG-DHL. Este manual abarca los seis módulos:

- 1.) ¿Qué es la alfabetización digital sanitaria y su relevancia?
- 2.) Principales problemas sanitarios al aterrizar en un nuevo país**
- 3.) Servicios de salud
- 4.) La alfabetización digital
- 5.) Explorar las herramientas de salud digital
- 6.) Ser activo en el entorno digital

El manual en sí está dirigido específicamente a los formadores y a los colaboradores (trabajadores sociales, profesionales de la salud, etc.). La idea es proporcionar un conocimiento más profundo sobre los temas tratados en las sesiones de formación, de modo que el contenido de los materiales de formación resulte más claro para el formador. Además, el formador está preparado para responder a las preguntas, que son más detalladas que la información dada en los materiales de formación. Por lo tanto, este manual proporciona un conocimiento más profundo y enlaces a recursos adicionales relacionados con el contenido, principalmente para los formadores, pero por supuesto también para otras personas que quieran aprender más sobre los temas.

La estructura del manual está orientada a la estructura del programa de formación. Cada módulo tiene un capítulo de unas 6-8 páginas.

Esta parte concreta del manual contiene información relativa al **Módulo 2: Principales cuestiones sanitarias al aterrizar en un nuevo país**. Por lo tanto, aquí encontrará la información teórica necesaria para apoyar los contenidos y actividades del **DPTA_2**. El **Módulo 2 "Principales problemas de salud al aterrizar en un nuevo país"** está relacionado con la concienciación sobre los problemas de salud a los que son especialmente propensos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

los inmigrantes al llegar a un nuevo país. El material de formación se centra en los factores que influyen en la salud antes, durante y después de la llegada de los inmigrantes al país de acogida. Cada una de estas fases influye en la salud física y mental de los migrantes y, en algunos casos, están interrelacionadas y son mutuamente dependientes.

Los problemas de salud no sólo se manifiestan en los síntomas de la enfermedad. También tienen que ver con el lenguaje y los términos, y con las diferentes formas de tratar la enfermedad. Detrás de los síntomas y su descripción, a menudo también hay narrativas específicas de la cultura, por lo que los inmigrantes, así como sus médicos, también deben ser sensibilizados hacia este tipo de disparidad. El módulo describe las enfermedades más comunes y los tratamientos correspondientes a los que puede enfrentarse un inmigrante en el país de acogida y cómo pueden abordarse con medios digitales. Otro objetivo del módulo es explorar los principales comportamientos determinantes de la salud que están relacionados con la salud y los resultados sanitarios e influyen en ellos. Además, el módulo pretende describir las estrategias de prevención de primera línea que los migrantes deben conocer al llegar al país de acogida.

2.1 Apertura

Durante la apertura, usted como formador debe explicar los objetivos de la sesión, la duración, la organización y las actividades. Tenga en cuenta que los alumnos pueden provenir de entornos educativos muy diferentes y no estar necesariamente acostumbrados a un entorno de aprendizaje (ya). Por lo tanto, puedes abrir la sesión con una mesa redonda en la que les preguntes por su formación y sus intereses. Intente averiguar más sobre su nivel educativo, si no lo conocía antes de la formación.

Para este módulo, partimos de la base de que los alumnos están alfabetizados y dominan suficientemente la escritura, la lectura y la comprensión, y de que han tenido una trayectoria escolar que les ha proporcionado las competencias básicas. Suponemos además que están familiarizados con



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

el uso de dispositivos digitales móviles. Pregunte a su grupo de alumnos sobre esto para poder evaluar mejor cualquier déficit y adaptar la formación en consecuencia.

Para la formación, es necesario que los alumnos tengan acceso a una herramienta digital que puede ser su teléfono móvil, una tableta o un PC.

Explique claramente las normas de la sesión, por ejemplo, no se puede hablar por teléfono ni chatear. Fomente la participación activa y preste especial atención a quienes no participen activamente en la sesión. Puede haber diferentes motivos, como la timidez o la falta de conocimientos lingüísticos.

Presente las actividades prácticas y formule claramente sus expectativas de participación activa al principio, ya que esta formación no se centra en la escucha, sino en el ejercicio y el aprendizaje mediante la participación activa. Tenga en cuenta que sus alumnos pueden no estar familiarizados con este concepto didáctico.

2.2 Factores de riesgo de problemas de salud según las diferentes etapas migratorias

Los riesgos para la salud de los migrantes surgen en todas las etapas de la migración, empezando por el país de origen (especialmente si vienen de situaciones inestables o conflictos). También pueden surgir diversos riesgos durante el viaje y en el país de destino o de tránsito, pero también en la fase de reubicación. Por lo tanto, pida a los alumnos que reflexionen sobre los diversos riesgos para la salud que pueden surgir de la migración, con o sin definir las etapas. En el material de formación, se pide a los alumnos que anoten sus experiencias según las etapas. Deje que utilicen rotafolios o tableros para anotar todo lo que les resulte interesante. Se sugiere mostrar el vídeo introductorio incluido, seguido de una explicación detallada de los riesgos para la salud según las etapas.

Hay deberes digitales directamente relacionados con esta parte de la formación y se pide a los alumnos que creen su propia guía de bolsillo sobre temas de salud según sus necesidades e intereses. A través de la plataforma de formación, podrás comprobar los deberes realizados y también estar en contacto con los alumnos.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

2.3 Explorar la salud física y mental de los inmigrantes

Las poblaciones migrantes corren el riesgo de padecer problemas específicos de salud física y mental. En la formación, se presentará a los alumnos los síntomas de los problemas de salud y de salud mental que son más frecuentes en la población inmigrante. A continuación, facilitará un debate de grupo, explorando las narrativas de enfermedad de los alumnos, con el objetivo de superar las barreras culturales que pueden influir en la alfabetización sanitaria. Puede iniciar un debate sobre, por ejemplo, los síntomas de los problemas de salud y de salud mental que son más frecuentes en la población inmigrante.

La percepción de la enfermedad y la forma de tratarla pueden ser muy diferentes según el entorno cultural. Los síntomas de la enfermedad se interpretan de forma diferente y el momento en que se requiere ayuda médica también puede variar. La valoración de cuándo son suficientes los remedios caseros y cuándo se debe consultar a un médico puede diferir culturalmente. La comunicación de las enfermedades también varía: Hay enfermedades que se comparten con los amigos y otras que se tratan como un tabú. El proceso de recuperación también está sujeto a diferentes características: por ejemplo, ¿se aparta el enfermo de la vida familiar o la familia desempeña un papel en la recuperación? ¿Qué papel juega la ayuda digital y cómo se utiliza? Para su propia preparación, se sugiere que intente recabar alguna información de sus colegas o de las organizaciones de apoyo a los inmigrantes para sensibilizarse.

Según la OMS, la Organización Mundial de la Salud, sobre todo las enfermedades infecciosas como la tuberculosis, la infección por el VIH y la hepatitis vírica, las enfermedades respiratorias y las transmitidas por vectores son las más comunes en las comunidades de inmigrantes. Las siguientes enfermedades se observan de forma desproporcionada: enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades pulmonares crónicas,



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

muchas de las cuales requieren la prestación de cuidados continuos durante mucho tiempo, a menudo durante toda la vida. Probablemente sus alumnos son conscientes de las enfermedades que se presentan con mayor frecuencia, pero no siempre está claro cómo tratarlas para maximizar las posibilidades de recuperación. Tampoco suele estar claro en qué momento la ayuda médica y la medicación son absolutamente necesarias para aliviar los síntomas y evitar los daños posteriores a la salud. Concienciar sobre ello es también un objetivo de su formación.

Sugerir acciones sanitarias específicas es tarea de un médico, pero debe hacer saber que el tratamiento médico puede proporcionarse de diferentes maneras: en una farmacia, en la consulta de un médico, por un médico que visita a una persona enferma en su casa, en la sala de urgencias de un hospital y digitalmente. Los alumnos deben saber que cada vez más médicos ofrecen también tratamiento digital, especialmente en tiempos de pandemia. Sin embargo, hay requisitos previos para ello y, por regla general, el médico tiene que registrar un estado de salud a la vez. Para sus alumnos, el tratamiento digital puede tener algunas ventajas, ya que puede recibirse a través de un teléfono móvil y el emigrante no tiene que acudir a la consulta del médico.

Hablar de salud mental puede ser un tema muy delicado y para algunos grupos (por ejemplo, los refugiados) el acceso a asesoramiento, tratamiento y terapia (presencial y en línea) no siempre es posible a corto plazo. Los refugiados con estrés postraumático son un grupo vulnerable para el que existen pocas medidas preventivas y terapéuticas. Los enfoques integradores y culturalmente sensibles para tratar a los refugiados se enfrentan a retos complejos, como las barreras culturales y lingüísticas, que requieren la especialización de los expertos médicos. Sin embargo, mientras tanto, es bien sabido que los trastornos mentales son un problema en las comunidades de inmigrantes y, si es posible, debería tratarse en su formación. El material de formación incluye varios ejercicios y recomendaciones sobre los pasos a seguir.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

En todo momento, debe dejar claro que los alumnos deben consultar siempre a su médico para el diagnóstico y el tratamiento.

2.4. Estrategias de prevención

Esta parte de la formación se centra en el aprendizaje de la prevención de enfermedades, el estudio de las estrategias de prevención más comunes y la comprensión de la importancia de adoptar estrategias de prevención. Su papel como formador es comunicar la información respectiva (por ejemplo, sobre temas importantes como la vacunación, las enfermedades prevenibles por vacunación, la nutrición (incluido el tratamiento y la prevención de la malnutrición), el impacto negativo del alcohol y el tabaco, la importancia de adoptar la actividad física a lo largo de su vida, y las pruebas de detección recomendadas para las enfermedades crónicas y otras. Seguir las normas de higiene es una importante estrategia de prevención primaria y fácil de seguir que también se discutirá.

Te animamos a iniciar un debate sobre su percepción de los hábitos nutricionales adecuados y a profundizar en sus propios hábitos nutricionales y si utilizan los medios digitales para obtener información, consejos saludables, recetas y consultas dietéticas.

También se les anima a iniciar una conversación sobre sus conocimientos en torno a la vacunación recomendada tanto en su país de origen como en el de acogida y sobre la confianza que tienen para buscar el programa nacional de vacunación del país de acogida tanto para niños/adolescentes como para adultos.

En caso de que su grupo de alumnos esté compuesto principalmente por mujeres, considere la posibilidad de centrarse en temas especiales como la prevención de la salud de la mujer, el embarazo, el bebé y el cuidado de los niños, que pueden encontrarse en los anexos del módulo.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

En caso de que su grupo de alumnos tenga un interés especial en la salud mental, la formación incluye material sobre la identificación de problemas de salud mental y el fomento de la resiliencia de la salud mental también se encuentra en los anexos.

2.5 Referencias

Para una mayor lectura, se recomienda la siguiente bibliografía:

Bryce, E., Mullany, L.C., Khatri, S.K. et al. 2020. Cobertura de los cuatro elementos esenciales de atención al recién nacido de la OMS y su asociación con la supervivencia neonatal en el sur de Nepal. BMC Pregnancy Childbirth 20, 540 <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03239-6>

Carr T.P et al. 2016. Nutrición avanzada y metabolismo humano. Cengage Learning.

Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) n.d.

<https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/prevention.html>

Comisión Europea. 2020. Los beneficios de la vacunación para la salud.

https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/fs_20_2364.

Parlamento Europeo, Dirección General de Política Interior. 2017. Investigación para la Comisión CULT. Por qué el trabajo cultural con los refugiados. Recuperado de:

[http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA\(2017\)602004_EN.pdf](http://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/IDAN/2017/602004/IPOL_IDA(2017)602004_EN.pdf)

Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades. 2020. Orientación sobre la prevención y el control de la infección por coronavirus (COVID-19) en los centros de recepción y detención de migrantes y refugiados en la UE/EEE y el Reino Unido

Foro Científico Internacional de Higiene en el Hogar. 2018. Contener la carga de las enfermedades infecciosas es responsabilidad de todos: Un llamamiento a una estrategia integrada para desarrollar y promover el cambio de comportamiento en materia de higiene en el hogar y en la vida cotidiana [Libro



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

Blanco]. <https://www.ifh-homehygiene.org/sites/default/files/publications/IFH%20White%20Paper-10-18.pdf>.

John Hopkins Medicine. n.d. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/treatment-tests-and-therapies/screening-tests-for-common-diseases>

Johns Hopkins Medicine. n.d. - <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/abcs-of-eating-smart-for-a-healthy-heart>

John Hopkins Medicine .n.d. Malnutrición. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/malnutrition>

Matlin, S.A., Depoux, A., Schütte, S. *et al.* 2018. La salud de los migrantes y refugiados: hacia una agenda de soluciones. *Public Health Rev* 39, 27. <https://doi.org/10.1186/s40985-018-0104-9>

Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo. 2007. - Alcohol y tabaco <https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa71/aa71.htm>.

NSW Refugee Health Service y STARTTS (NSW Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors). 2014. *Trabajando con refugiados: una guía para trabajadores sociales*. Recuperado de: <https://www.startts.org.au/media/Resource-Working-with-Refugees-Social-Worker-Guide.pdf>

P.J. Shannon, E. Wieling, J.Simmelink-McCleary, E. Becher. 2014. *Beyond Stigma: Barriers to Discussing Mental Health in Refugee Populations*, Journal of Loss and Trauma International Perspectives on Stress & Coping, Taylor and Francis Online.

Saunders J, Smith T. 2010, Malnutrición: causas y consecuencias. *Clin Med*. 2010;10(6):624-627. doi:10.7861/clinmedicine.10-6-624

OMS. s.f. Capítulo 8 - Higiene personal, doméstica y comunitaria.

https://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/settings/hvchap8.pdf



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

OMS. s.f. Migración y salud: Key Issues.

https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/293270/Migration-Health-Key-Issues-.pdf

OMS. 2013. Aspectos básicos de la seguridad de las vacunas: Manual de aprendizaje.

SAFETY. https://www.who.int/vaccine_safety/initiative/tech_support/Vaccine-safety-E-course-manual.pdf

OMS. 2018. Nutrición. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/nutrition>

OMS. 2018. Informe sobre la salud de los refugiados y los migrantes en la Región Europea de la OMS: no hay salud pública sin la salud de los refugiados y los migrantes. ISBN 978 92 890 5384 6. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration-and-health/publications/2018/report-on-the-health-of-refugees-and-migrants-in-the-who-european-region-no-public-health-without-refugee-and-migrant-health-2018>

OMS. 2019. <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/immunization>

OMS. 2019. Vacunas e inmunizaciones. https://www.who.int/health-topics/vaccines-and-immunization#tab=tab_1

OMS. 2021. Vacunas e inmunización: ¿Qué es la vacunación? <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/vaccines-and-immunization-what-is-vaccination>.

UNICEF. 2020. Inmunización. <https://www.unicef.org/eca/health/immunization>.

ACNUR. 2015. *Cultura, contexto y salud mental y bienestar psicosocial de los sirios. Una revisión para el personal de salud mental y apoyo psicosocial que trabaja con sirios afectados por el conflicto armado*. Recuperado de: <https://www.unhcr.org/55f6b90f9.pdf>

ACNUR, OMI, MHPSS. 2015. *Salud mental y apoyo psicosocial para los refugiados, solicitantes de asilo y migrantes en movimiento en Europa. Una nota de orientación multiinstitucional*. Obtenido de: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-determinants/migration->



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MIG-DHL
Migrants Digital Health Literacy

Contrato nº 2020-1-DE02-KA204-007679

[and-health/publications/2016/mental-health-and-psychosocial-support-for-refugees,-
asylum-seekers-and-migrants-on-the-move-in-europe.-a-multi-agency-guidance-note-2015](#)