

**UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA**  
**CENTRO DE INVESTIGACIONES**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TIPO DOCUMENTO:** Informe final Taller de Investigación

**TIPO DE IMPRESIÓN:** Procesador de texto

**NIVEL DE CIRCULACIÓN:** Biblioteca UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA

**TITULO:**

**DESARROLLO DE UN MODELO INVESTIGATIVO DE EXTENSION Y PROYECCION COMUNITARIO DE INTERVENCIONES EFECTIVAS EN EL AREA DE LA SALUD PUBLICA, PARA LA ADOPCION DE HABITOS O ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA POBLACION DE LA COMUNA 9 DEL MUNICIPIO DE BUCARAMANGA DURANTE LOS AÑOS 2002-2008”  
IV FASE DE EJECUCIÓN.**

**NOMBRE DE LA ESTRATEGIA:**

**PACO: “PA” comer bien, “PA” correr con ganas, Paco tu mejor compañía.**

**AUTORES:**

Directoras de Proyecto      NIDIA MARIA TEJADA RIVERA  
e investigadoras:            MARÍA ENORIS ARANGO VASCO

MIRIAM CECILIA ESCOBAR

**COINVESTIGADORES:** Paola Alexandra Abella Mariño  
Angélica Álvarez Estepa  
Annidirley Ardila Carreño  
Gloria Inés Herrera Higuera  
Yuli Milena Salcedo Oyola  
Lina Marcela Santamaría Dueñas  
Betty Villamizar Duran

**PUBLICACION:** Bucaramanga, UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA, 2006, Pág. 300.

**UNIDAD PATROCINANTE:** Universidad Cooperativa de Colombia y recursos propios.

**TEMAS RELACIONADOS:** Implementación de estrategias, Participación comunitaria, estrategias educativas y comunicativas, Trabajo interinstitucional, Riesgo cardiovascular, Promoción de la salud, estilos de vida saludables (actividad física y alimentación saludable)

**PALABRAS CLAVES:** Implementación, estrategias, salud, educación, comunicación, comunidad, promoción, prevención.

**DESCRIPCION DE LA INVESTIGACIÓN:**

Como parte del macroproyecto: Desarrollo de un modelo investigativo, de extensión y proyección comunitaria de intervenciones efectivas en el área de salud pública, para la adopción de hábitos o estilos de vida saludable y sentido de vida, en la población de la comuna 9 del municipio de

Bucaramanga durante los años 2002-2008” En este **trabajo** se describe la parte correspondiente a la IV fase de desarrollo del proyecto, con la implementación de la estrategia PACO, En los barrios: Antonia Santos y Sol I, de la Comuna 9 del Municipio de Bucaramanga en el segundo semestre del 2006.

**PACO** invita a la comunidad adulto joven a realizar actividad física de forma regular, es decir 5 días a la semana por un periodo de 30 minutos al día., además invita a la compra, consumo y suministro de alimentos nutritivos, económicos, apetitosos y de fácil preparación, en donde se incluya principalmente la ingesta de frutas, verduras, hortalizas y leguminosos. En el barrio Antonia Santos la implementación se inició en el segundo semestre del año 2005 obteniéndose una cobertura hasta ahora del 4.4%, en el barrio Sol I, se inició la implementación de la estrategia en el primer semestre del 2006, obteniéndose una cobertura para el segundo semestre del mismo año del 10%.

Se continuo con la realización de actividad física domiciliaria en el caso de la población de adulto joven, población objeto de la estrategia (metodología validada por el grupo a cargo de la estrategia en el primer semestre del 2006), en la cual las actividades contempladas en la estrategia fueron adaptadas a las necesidades, preferencias y sugerencias de los participantes, con una intervención mas personalizada, se fortaleció las acciones con el público aliado (adulto mayor y niños) con el fin de facilitar y apoyar la adopción del comportamiento deseado en los adultos jóvenes los cuales por circunstancias personales y culturales establecen barreras para la práctica de la actividad física y alimentación saludable, además, el grupo cooinvestigador implemento, dentro del componente de alimentación saludable, la estrategia cinco al día, como su nombre lo indica propone el consumo de mínimo 5 porciones entre frutas y verduras al día.

Como metodología, se convocó la comunidad de manera permanente, se acompañó a la comunidad en el desarrollo de las actividades durante 5 días a la semana en los dos barrios y se educó, según las características y necesidades de los participantes.

El desarrollo de las actividades contempladas en la estrategia y los indicadores de proceso establecidos, permitió evaluar los resultados alcanzados a la fecha y de esta forma establecer los avances en los cambios de conducta, apoyar la toma de decisiones frente a la continuidad de la estrategia y a nivel personal permitió comprender y reforzar el rol de la enfermera en el campo comunitario, a través del acercamiento, el compartir y la vivencia reflexiva.

**FUENTES:** Trabajo de campo y revisión de la estrategia.

## **CONTENIDOS**

### **- JUSTIFICACION:**

Dando continuidad al proceso iniciado en el año 2002, corresponde en esta parte del proyecto la implementación de la estrategia y la ampliación de cobertura en los barrios objeto de intervención, complementando lo realizado por un grupo igualmente integrado por estudiantes de taller de grado de enfermería en el primer semestre del año 2006, quienes realizaron la implementación de la estrategia, en cumplimiento a los requerimientos técnicos del proyecto macro.

El modelo tiene establecido en su diseño unas fases de ejecución como son: la inserción comunitaria (conocimiento y convocatoria), fase diagnóstica participativa, el diseño de intervenciones (programación y validación de acciones), la fase de implementación y por último la fase de evaluación y retroalimentación.

. Las acciones realizadas fueron: continuación de visitas domiciliarias, educación personalizada dirigidas al público objetivo y público aliado residentes en los barrios de intervención de la comuna 9 de Bucaramanga e implementación de la estrategia cinco al día.

#### - ANTECEDENTES

El programa de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia, establece la línea de investigación llamada "Cuidado en Enfermería" con las siguientes áreas: **Fomento de la salud**, Gestión y área clínica en enfermería con el fin de elaborar, desarrollar y validar la teoría que guíe el quehacer profesional en busca de aumentar la eficiencia y la eficacia en el Cuidado de la Salud.

**Desde el área del Fomento de la Salud** se pretende incrementar la prevención y fortalecer la capacidad de solución de problemas y conflictos, fortaleciendo el autocuidado, las redes de apoyo social, la capacidad de elección sobre las maneras más saludables de vivir y la creación de ambientes favorables a la salud.

El abordaje de la promoción de la salud permite conocer las verdaderas necesidades de la población, sus recursos, aspectos sociales, económicos, políticos, culturales y de esta forma establecer propuestas de mejoramiento posibilitando un desarrollo integral de las comunidades.

La operacionalización de la promoción de la salud se da a través de la utilización de herramientas, como la información, educación y comunicación para la salud, el mercadeo social, el fortalecimiento de la participación comunitaria, la creación de ambientes saludables y el empoderamiento

A partir de lo anterior se plantea este modelo el cual ya ha realizado 4 fases, que han dado como resultado los siguientes productos:

- Caracterización del escenario socio cultural de la comuna 9 del Municipio de Bucaramanga 2002.
- Análisis de las condiciones de salud de la comuna 9 en el segundo semestre del 2003 realizado a partir de la elaboración de los diagnósticos territorial, epidemiológico
- Formulación de proyectos de intervención en el área de la salud publica dirigida a la población prioritaria de los barrios de la comuna 9 del Municipio de Bucaramanga 2004.
- Diseños de Estrategias de Comunicación, educación para los barrios de la comuna 9 del municipio de Bucaramanga, 2004.
- Validación de estrategias de Comunicación, educación para los barrios de la comuna 9 del municipio de Bucaramanga, 2005.
- Implementación de estrategias de Comunicación, educación para los barrios de la comuna 9 del municipio de Bucaramanga, 2006.

- **FUNDAMENTOS TEORICO:**

- Estrategias de comunicación y educación
- Promoción de la salud
- Prevención de la enfermedad
- Factores de riesgo cardiovascular
- Estilos de vida saludables

- **METODOLOGIA**

El modelo se desarrollara aplicando el Modelo de gestión local-Planificación local y Participativa.

**TIPO DE ESTUDIO: IAP.** Investigación - Acción – Participación.

**METODO E INSTRUMENTO PARA RECOLECCION DE DATOS:**

La implementación de la estrategia se realizo directamente con la participación activa de la comunidad, desarrollando cada unas las acciones diseñadas desde los ejes de comunicación, educación, participación comunitaria y coordinación intersectorial.

- **ANALISIS DE RESULTADOS**

- Se logro la participaron de los 2 Hogares de Bienestar, del Jardín Bilingüe Palabritas y el Grupo de la Tercera Edad Las Camelias, en la actividad física.

- Se logro desarrollar la estrategia con cada uno de los componentes propuestos, educación, comunicación, participación comunitaria y coordinación interinstitucional, tanto en las acciones y actividades definidas en la estrategia como las que fueron propuestas por el equipo responsable del desarrollo.
- La estrategia se desarrollo en los dos barrios asignados para el semestre, Antonia Santos y Sol I.
- El nivel de sedentarismo vario en el barrio Antonia Santos, en donde se observo un cambio de 2.2% (6 personas) de los adultos Jóvenes. Las coberturas alcanzadas de acuerdo a lo asignado para el semestre en el Barrio Antonia Santos fueron de adulto joven 9 personas (13.8%), Adulto Mayor 22 personas (46%).
- **SOL** Al aplicar la ficha diagnostica se identifico un 50% de participantes adultos jóvenes con alteraciones en su IMC, pero aparentemente saludables, lo cual muestra la necesidad de mostrar actividades de tipo preventivo y promoción de la salud, para disminuir la presencia de factores de riesgo y promover hábitos y estilos de vida saludable antes que la comunidad presente otro tipo de complicaciones. En el Barrio Sol I en un 22% de los participantes adultos jóvenes presentan alteración en su IMC con un diagnostico aparentemente saludable.
- Al aplicar la ficha diagnostica en el barrio Antonia Santos se identifico en la población de adulto joven factores de riesgo cardiovascular como el sedentarismo y antecedentes familiares de enfermedades crónicas como la Hipertensión y la Diabetes

principalmente, lo cual indica la necesidad fomentar actividades de tipo preventivo y hábitos de vida saludables, con el fin de disminuir la aparición de enfermedades crónicas y a su vez mejorar la calidad de vida de los participantes.

- La población objetivo de la estrategia en número y porcentaje en el Barrio Antonia Santos es de 272 (45.4%), y en el Barrio Sol I de 87 personas (41%).
- En ambos Barrios se conformo 2 grupos de actividad física con adulto joven, (1 grupo que asistió a la cancha y 1 grupo que realizo actividad física en casa) con los cuales se realizo actividad física de manera regular.
- En ambos barrios de logro conformar 1 grupo conformado por adulto mayor (población aliada), y 1 grupo conformado por los niños en edad escolar.
- En el barrio Antonia Santos se desarrollo la estrategia con 3 grupos de niños en edad preescolar, pertenecientes a los hogares de bienestar familiar y jardín ubicados en el barrio.
- En el Barrio Antonia Santos y Sol I se continuo con la realización de actividad física en casa con la población de adulto joven, con el fin de motivar y facilitar la actividad y de esta forma aumentar las coberturas con la población objeto de la estrategia.
- El desarrollar actividad física con los niños en los hogares de bienestar y el Jardín infantil es una estrategia que puede fortalecer

a PACO y poco a poco ir ganando más aceptación a la actividad física.

- **RECOMENDACIONES**

- Mayor gestión para lograr el apoyo y participación de recurso humano (estudiantes de Educación Física de la UCC)
- Como forma diagnóstica el grupo igualmente recomienda el uso del cuestionario PAR-Q & YOU, COMO UNA FORMA FACIL Y RAPIDA de identificar los problemas que las personas no hallan discutido con el personal de salud.
- Realizar una vez por semana los talleres prácticos de alimentación saludable en cada uno de los barrios, ofreciendo alternativas sencillas y viables para el consumo de cada familia.
- Continuar con la estrategia de actividad física en casa, en ambos barrios.
- Capacitar a la persona encargada de preparar los alimentos en el Jardín Infantil y Hogares de Bienestar Familiar, sobre el tiempo de cocción y preparación de verduras, leguminosas y hortalizas.
- Emitir la propaganda de actividad física y alimentación saludable, en cada una de las actividades que se realicen.
- Continuar con el desarrollo de actividades, con los grupos de población aliada en ambos barrios.

- Realizar un convenio oportuno con la facultad de Deportes de la UCC, seccional Bucaramanga, para capacitar a los enfermeros del taller de grado sobre actividad física.
- Mayor gestión en cuanto a la solicitud del material necesario (megáfono, vinilos, papel, marcadores, grabadora entre otros) para el desarrollo de la estrategia con la Universidad Cooperativa de Colombia.
- Presentar al nuevo grupo de enfermeros los barrios en los cuales se esta implementando la estrategia PACO. (Empalme)

**LUGAR** UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA

**FECHA:** febrero de 2007