

**UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA
CENTRO DE INVESTIGACIONES
RESUMEN EJECUTIVO**

1. RESUMEN ANALÍTICO

TIPO DOCUMENTO: Informe final Taller de Investigación

TIPO DE IMPRESIÓN: Procesador de texto

NIVEL DE CIRCULACIÓN: Biblioteca Universidad Cooperativa De Colombia

2. 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” V FASE DE EJECUCIÓN.

NOMBRE DE LA ESTRATEGIA:

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

3. AUTORES:

Directoras de Proyecto e investigadoras:

- NIDIA MARIA TEJADA RIVERA
- MARÍA ENORIS ARANGO VASCO
- MIRIAM CECILIA ESCOBAR

Coinvestigadores:

- Judy Carolina Caro Ortiz
- Elizabeth Durán Espitia
- Andrea Milena Eslava Cerón
- Jenny López Arteaga
- Olga Janneth Mantilla Mantilla
- Annie Mondragón Sierra

4. PUBLICACIÓN:

Bucaramanga, UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA, 2008

5. UNIDAD PATROCINANTE:

Recursos propios.

6. 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.

7. DESCRIPCIÓN 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 VI 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 2007.

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%.

Las actividades contempladas en la estrategia fueron adaptadas a las necesidades, preferencias y sugerencias de los participantes, se fortaleció las acciones con la población aliada (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 coinvestigador 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.

8. FUENTES:

Trabajo de campo y revisión de la estrategia.

9. CONTENIDOS

JUSTIFICACIÓN:

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 2007, 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 y grupal 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.
- Diseño, validación y aplicación de la ficha diagnostica y clínica para identificación de factores de riesgo en los barrios de la comuna 9 del municipio de Bucaramanga, 2007.

9.3 FUNDAMENTOS TEÓRICOS:

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

9.4 METODOLOGÍA

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

TIPO DE ESTUDIO:

IAP. Investigación - Acción – Participación.

MÉTODO E INSTRUMENTO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS:

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

ANÁLISIS DE RESULTADOS

- Se logró la participación de un Hogar de Bienestar El Principito y Jardín Bilingüe Palabritas, y el Grupo de la Tercera Edad Las Camelias – Tres Soles, en la actividad física.
- Se logró 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 desarrolló en los dos barrios asignados para el semestre, Antonia Santos y Sol I.
- El nivel de sedentarismo varió en el barrio Antonia Santos, en donde se observó un cambio de 4% (5 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 6 personas (35%), Adulto Mayor 31 personas (50%).
- El nivel de sedentarismo varió en el barrio Sol I, en donde se observó un cambio de 5% (5 personas) de los adultos Jóvenes. Las coberturas alcanzadas de acuerdo a lo asignado para el semestre en el Barrio Sol I fueron de adulto joven 8 personas (88%), Adulto Mayor 32 personas (50%).
- **SOL I:** Al aplicar la ficha diagnóstica se identificó 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.
- **ANTONIA SANTOS:** Al aplicar la ficha diagnóstica en el barrio se identificó 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 de 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 conformó 1 grupo de actividad física con adulto joven, con los cuales se realizó actividad física de manera regular.
- En ambos barrios se logró conformar 1 grupo de adulto mayor (población aliada), y 1 grupo conformado por los niños en edad escolar.
- En el barrio Antonia Santos se desarrolló la estrategia con 2 grupos de niños en edad preescolar, pertenecientes al hogar de bienestar familiar y jardín ubicados en el barrio.
- El desarrollar actividad física con los niños en el hogar 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.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Mayor gestión para lograr el apoyo y participación de recurso humano (estudiantes de Educación Física de la UCC)
- 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 las visitas domiciliarias a cada uno de los participantes de los diferentes grupos en cada barrio para motivarlos a que continúen participando activamente en cada una de las actividades que propone la estrategia.
- Capacitar a la persona encargada de preparar los alimentos en el jardín Infantil y Hogares de Bienestar Familiar, sobre manipulación y conservación de alimentos.
- 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.

- La práctica regular de la actividad física y la modificación de los hábitos alimenticios están relacionados con la disminución de peso lo cual motiva y aumenta la autoestima de los participantes. La imagen corporal es uno de los elementos motivadores.
- La adopción y/o modificación de estilos de vida saludables es difícil ya que las costumbres gastronómicas y los escasos recursos económicos de la comunidad obstaculizan este proceso de cambio.
- La capacitación a personas de la comunidad garantiza la continuidad de las actividades de la estrategia PACO y su difusión a las familias de la comunidad además de ser una fuente de apoyo.
- Es posible cultivar hortalizas en macetas en medio de una ciudad y no hace falta grandes conocimientos ni grandes inversiones.
- 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 está implementando la estrategia PACO. (Empalme)

LUGAR: UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA

FECHA: Febrero de 2008