

# 18

## EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA DEL TRABAJO COMUNITARIO CON POBLACIÓN EDUCATIVA, DESDE LA VIRTUALIDAD EN LA CIUDAD DE NEIVA

Viviana Caicedo Delgado

### PALABRAS CLAVES

Ejercicio, actividad, factor, riesgo, enfermedad.

### »»» INTRODUCCIÓN

La Fundación Universitaria María Cano lidera programas y estrategias que favorezcan los Estilos de vida saludable en todos los ciclos de vida en diferentes comunidades, el programa hábitos de vida saludable “Unidos por una comunidad más saludable”, surge como iniciativa a partir de los Objetivos de Desarrollo Sostenible – ODS – (OMS) y el fortalecimiento de la dimensión del Plan Decenal de Salud Pública (PDSP) «Vida Saludable y Condiciones no transmisibles», 2012-2021: en el marco estratégico de la Política de atención integral en Salud (PAIS), fundamentada en Atención Primaria en Salud con un fuerte énfasis en la promoción de estilos de vida saludable, como también da cuenta de las metas e indicadores contemplados en el Plan de Desarrollo Municipal «Mandato ciudadano territorio de vida y paz 2020 - 2024», cuyo componente de salud propone: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las edades; estrategia de la Secretaria de Salud y de la María Cano, la cual busca la promoción de la salud, la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles ENT, a través de acciones e intervenciones individuales, colectivas y poblacionales de fomento de estilos de vida saludable.

### OBJETIVO

Sensibilización a toda la comunidad académica de las instituciones educativas, sobre la importancia de adoptar hábitos de vida saludable con el fin de prevenir y disminuir factores de riesgo cardiovasculares en la comunidad educativa.

## »»» METODOLOGÍA

Las actividades realizadas para el desarrollo del programa de estilos de vida saludable fortalecen las políticas públicas en salud de orden nacional, regional y local las cuales tienen como objetivo sensibilizar en la población que los estilos de vida saludable disminuyen el riesgo de los factores cardiovasculares establecidos por la OMS como obesidad, diabetes, colesterol elevado, sedentarismo, tabaquismo, abuso del alcohol, hipertensión arterial, ansiedad y estrés, los cuales pueden ser modificados y disminuir el riesgo de padecerlos si ponen en práctica estilos de vida saludable adecuados en todas las edades del ciclo de vida.

### El programa se divide en dos etapas

La primera relacionada con el desarrollo de charlas educativas que sensibilicen a la comunidad educativa de su buena práctica.

### La segunda etapa del programa se divide en tres:

- Trabajo de calentamiento y estiramiento
- Trabajo dirigido de circuito
- Trabajo dirigido - entrenamiento físico

## »»» RESULTADOS

El desarrollo de la estrategia permitió desarrollar el Programa de Estilos de vida Saludable en la comunidad educativa del Colegio Reynaldo Matiz de la ciudad de Neiva en este I y II semestre de 2020.  
Promoción de la actividad física en niños y adolescentes.  
Identificación de factores de riesgo cardiovascular en niños y adolescentes.

### IMPACTO

Con el desarrollo de esta experiencia significativa se logró impactar a estudiantes (200), docentes, y padres de familia frente a la necesidad de adoptar los hábitos de vida saludable que promueven la identificación y manejo de factores de riesgo cardiovascular.

### CONCLUSIONES

La implementación de estas estrategias comunitarias en diferentes grupos poblacionales permite el desarrollo de programas que favorezcan la detección temprana de factores de riesgo cardiovascular a través de la práctica de estilos de vida saludable.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abel, L. (2018). Efectos del consumo de tabaco. Obtenido de [http://www.inen.sld.pe/portal/documentos/pdf/educacion/24092013\\_EFECTOS\\_DEL\\_TABACO\\_SOBRE\\_EL\\_ORGANISMO.pdf](http://www.inen.sld.pe/portal/documentos/pdf/educacion/24092013_EFECTOS_DEL_TABACO_SOBRE_EL_ORGANISMO.pdf)
- Alcaldía de Neiva. (01 de 03 de 2018). Alcaldía de Neiva. Obtenido de <http://www.alcaldianeiva.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Informacion-del-Municipio.aspx>
- Delgado, D. M. (1 de abril de 2015). Revista del Observatorio de salud pública. Obtenido de [http://web.observatorio.co/publicaciones/conozca\\_como\\_cuidar\\_salud\\_visual\\_bucal\\_auditiva\\_x\\_1\\_2015.pdf](http://web.observatorio.co/publicaciones/conozca_como_cuidar_salud_visual_bucal_auditiva_x_1_2015.pdf)
- DONBOSCO. (abril de 2018). Material para la prevención del tabaco. Obtenido de [http://www.confedonbosco.org/sites/default/files/contenidos\\_materiales\\_tabaco\\_de\\_finitivo.pdf](http://www.confedonbosco.org/sites/default/files/contenidos_materiales_tabaco_de_finitivo.pdf)
- Huila, D. d. (09 de 11 de 2018). Diario del Huila. Obtenido de <https://www.diariodelhuila.com/en-neiva-existen-6-114-casos-de-diabetes>
- Huila, G. d. (2019). Boletines Epidemiológicos. Obtenido de <https://www.huila.gov.co/salud/publicaciones/8750/boletines-epidemiologicos-ano-2019/>
- Javeriana. (2011). Percepción de alimentación saludable. Obtenido de <http://www.javeriana.co>
- Kâ K, Rousseau MC, Lambert M, O'Loughlin J, Henderson M, Tremblay A, Alos N, Nicolau B (2013). Association between Lean and Fat Mass and Indicators of Bone Health in Prepubertal Caucasian Children. *Horm Res Paediatr* 28. [Epub ahead of print]
- La Nación. (20 de 10 de 2013). Sobrepeso y obesidad, problemas de 'talla grande'. Obtenido de <https://www.lanacion.com.co/2013/10/20/sobrepeso-y-obesidad-problemas-de-talla-grande/>
- Neiva, A. (27 de 05 de 2019). Primero Neiva. Obtenido de Tabaco: <http://www.alcaldianeiva.gov.co/NuestraAlcaldia/SalaDePrensa/Paginas/El-tabaco,-un-h%C3%A1bito-de-riesgo-de-enfermedad-y-muerte.aspx>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Obesidad y Sobrepeso: Retos en Salud Pública. Informe: organización Mundial de la Salud, 102.