



Estrategias para un cambio saludable

Strategies for healthy change

Nidia María Tejada Rivera



Estrategias para un cambio saludable
Strategies for healthy change

Resumen

Este libro quiere dar a conocer una metodología para promover la adopción de estilos de vida saludables, plasmada en cinco estrategias educacionales (“Lava tu pila y hazle imposible la vida al zancudo”, “Una niñez sana, qué vacanería”, “Separa lo que botes antes de echarlo al pote” “Amar para vivir, una estrategia llena de amor para ti y los tuyos” “Pa’ comer bien, pa’ correr con ganas, Paco la mejor compañía”) que tuvieron origen en el desarrollo de un proyecto investigativo de extensión y proyección comunitaria de intervenciones efectivas en el área de salud pública, realizado en una comuna de Bucaramanga (Santander, Colombia). Para lograr este cambio se requiere un proceso que esté acompañado de motivación, que involucre metodologías participativas y la implementación de estrategias educacionales que motiven a las personas para que adopten o mantengan comportamientos saludables. Las estrategias expuestas están en el marco de la educación y la comunicación para la salud, y responden a los principios orientadores, resumidos en la gestión y el fortalecimiento de la intersectorialidad, la interdisciplinariedad, el fomento de la participación comunitaria, el desarrollo de conocimientos y habilidades individuales y colectivas para la toma de decisiones y la creación de ambientes favorables físicos y sociales. Esto se convierte en una herramienta pedagógica orientadora de una metodología de salud pública, para comunidades que presenten esta situación de salud, en un ámbito de concertación y coordinación con las autoridades responsables de establecer acciones de promoción y prevención; además, se ajusta a métodos, técnicas e instrumentos para el cumplimiento de los resultados esperados y el logro de la efectividad de las acciones desarrolladas, que conduzcan a medir su impacto.

Palabras claves: estrategia, educación, comunicación, comportamientos, estilos de vida.

Abstract

This book presents a methodology to promote the adoption of healthy lifestyles, embodied in five educative strategies (“Wash your battery and make life impossible for the mosquito”, “A healthy childhood, what a cowardice”, “Separate what boats before throwing it into the pot”, “Love to live, a strategy full of love for you and yours”, “Pa’ eat well, pa’ run with desire, Paco the best company”), that originated in the development of a project extension research and community projection of effective interventions in the area of public health, carried out in a Commune of Bucaramanga (Santander, Colombia). To achieve this change, a process that is accompanied by motivation is required, which involves participatory methodologies and the implementation of educative strategies that motivate people to adopt or maintain healthy behaviors. The exposed strategies are within the framework of education and communication for health and respond to the guiding principles, summarized in the management and strengthening of intersectorality, interdisciplinarity, promotion of community participation, knowledge development and individual and collective skills for decision making and the creation of favorable physical and social environments. This becomes a pedagogical tool that guides a public health methodology, for communities that present this health situation, in an area of consultation and coordination with the authorities responsible for establishing promotion and prevention actions; In addition, it conforms to methods, techniques, and instruments for the fulfillment of the expected results and the achievement of the effectiveness of the actions developed, which lead to measure their impact.

Keywords: strategy, education, communication, behaviors, lifestyles.

¿Cómo citar este libro?

How to cite this book?

Tejada Rivera, N. M. (2019). *Estrategias para un cambio saludable*. Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. <https://dx.doi.org/10.16925/9789587602098>

Estrategias para un cambio saludable

Strategies for healthy change

Nidia María Tejada Rivera

Grupo de Investigación para el Fortalecimiento de
la Salud y el Bienestar (Gifosabi)
Universidad Cooperativa de Colombia



Estrategias para un cambio saludable

© Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia, Bogotá, marzo de 2020

© Nidia María Tejada Rivera

ISBN (impreso): 978-958-760-207-4

ISBN (PDF): 978-958-760-208-1

ISBN (EPUB): 978-958-760-209-8

DOI: [https://dx.doi.](https://dx.doi.org/10.16925/9789587602098)

[org/10.16925/9789587602098](https://dx.doi.org/10.16925/9789587602098)

Colección Investigación en educación

Proceso de arbitraje doble ciego

Recepción: junio de 2018

Evaluación de contenidos: octubre del 2018

Corrección de autor: mayo de 2019

Aprobación: 9 de agosto de 2019

Nota legal

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en algún sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio –mecánicos, fotocopias, grabación y otro–, excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa y por escrito del Comité Editorial Institucional de la Universidad Cooperativa de Colombia.

Fondo Editorial

DIRECTOR NACIONAL EDITORIAL

Julián Pacheco Martínez

ESPECIALISTA EN GESTIÓN EDITORIAL

Daniel Urquijo Molina

ESPECIALISTA EN PRODUCCIÓN EDITORIAL (LIBROS)

Camilo Moncada Morales

ESPECIALISTA EN PRODUCCIÓN EDITORIAL (REVISTAS)

Andrés Felipe Andrade Cañón

ANALISTA EDITORIAL

Claudia Carolina Caicedo Baquero

ASISTENTE ADMINISTRATIVA

Yeraldin Xiomara Sua Páez

Proceso editorial

CORRECCIÓN DE ESTILO Y LECTURA DE PRUEBAS

Nathalie De la Cuadra N.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Diego Abello Rico

IMPRESIÓN

Imageprinting Ltda.

Impreso en Bogotá, Colombia. Depósito legal según el Decreto 460 de 1995

Catalogación en la publicación – Biblioteca Nacional de Colombia

Tejada Rivera, Nidia María

Estrategias para un cambio saludable = Strategies for healthy change / Nidia María Tejada Rivera. – Bogotá: Universidad Cooperativa de Colombia, 2020.

128 p. -- (Investigación en educación)

Incluye datos biográficos de la autora. -- Contiene referencias bibliográficas. -- Texto en español con resúmenes en inglés.

ISBN 978-958-760-207-4

1. Promoción de la salud 2. Estilo de vida 3. Educación en salud I. Título II. Serie

CDD: 613 ed. 23

CO-BoBN- a1055717

Contenido

Agradecimientos	11
Prólogo	13
Introducción	15
Capítulo 1. La salud pública y la enfermería	18
<i>Public health and nursing</i>	
Capítulo 2. Fundamentos pedagógicos para abordar comportamientos saludables	26
<i>Pedagogical foundations to address healthy behaviors</i>	
Modelos de educación y comunicación para salud	27
Modelos conceptuales de enfermería	31
Capítulo 3. Origen de las “estrategias para un cambio saludable”	36
<i>Origin of “strategies for healthy change”</i>	
Fases que dieron origen a las estrategias	38
Diseño de las estrategias	43
Métodos y técnicas de intervención	94
Discusión y conclusiones	99
Consideraciones finales	103
Referencias	107
Anexos	113

In memoriam

A la enfermera María Enoris Arango Vasco, amiga, soñadora, líder, con vocación de servicio, quien compartió durante diez años la experiencia comunitaria que dio origen a esta obra. Intentó plasmar el amor que siempre manifestó hacia la salud pública, en la búsqueda de sembrar salud y vida.

Mi cariño por siempre a un ser humano maravilloso, que se encuentra gozando de la Gloria de Dios.

Agradecimientos

Infinitas gracias a la enfermera Myriam Cecilia Escobar Ramírez, quien hizo parte del equipo interdisciplinario responsable del diseño, la implementación y la divulgación de resultados del proyecto de intervención comunitaria, así como de la implementación de las estrategias referidas en esta obra. En su momento, también reviso algunos apartes del contenido.

A la decana, Nelly Esperanza Jaimes Carvajal, y a la jefe del Programa de Enfermería, Martha Patricia Gómez Díaz, por la permanente motivación para culminar este libro que, además de constituirse en una satisfacción personal, es también un aporte a intervenciones en el campo de la salud pública y un testimonio del trabajo que se realiza en el programa y en la Universidad Cooperativa de Colombia.

Prólogo

Los cambios de comportamiento y adopción de conductas saludables han sido temas de interés para estudios permanentes, puesto que muchos de los problemas relacionados con la salud pública tienen que ver con los estilos de vida y las condiciones sociales, económicas y culturales de la población.

Lograr este cambio en las personas requiere un proceso que esté acompañado de una permanente motivación, y se deben involucrar metodologías participativas y la implementación de estrategias educativas que motiven a los individuos para que adopten o mantengan comportamientos saludables.

Estrategias para un cambio saludable es producto de la experiencia obtenida con un proyecto estructurado en un modelo de intervención y proyección comunitaria, que le permitió a la autora tener una vivencia clara de un proceso metodológico retroalimentado durante cuatro años. Gracias a esto se definieron unas estrategias, unos métodos y unas técnicas aplicadas, probadas y evaluadas, que al ser implementadas en poblaciones vulnerables y con características similares a la población estudiada aseguran la adopción de cambios comportamentales orientados a generar bienestar, cohesión social y a mejorar las condiciones de salud de las personas.

De manera concreta, se pretende con este libro alcanzar los siguientes propósitos:

- Difundir el proceso de cada una de las cinco estrategias educativas.
- Mostrar la metodología que dio origen a las estrategias.
- Orientar en el uso de técnicas y métodos para promover comportamientos en salud.
- Servir de referente para que otros facilitadores las conozcan y las implementen con comunidades que deseen promover y adoptar estilos de vida saludable.

La autora considera que el resultado de estos años de trabajo con la comunidad —con el enfoque de interdisciplinaria que enriquece este saber y contribuye al abordaje de problemas— y las vivencias obtenidas en la implementación, evaluación y retroalimentación desarrollada para llegar a la concreción de las estrategias planteadas son un conjunto de opiniones vivas y prácticas enriquecedoras en cuanto al trabajo con la comunidad, que tienen un encanto propio y especial. Son resultados que se busca compartir con los lectores, en especial con profesionales de

enfermería y en formación, quienes serán los encargados de ajustar la dimensión de este proceso metodológico planteado.

Al poner este libro a disposición de la comunidad universitaria se busca brindar un referente para lograr intervenciones efectivas en el área de la salud pública, con el ánimo de lograr un cuidado profesional, que exige una formación sistemática en los campos del saber, hacer y ser que aseguren a la población acciones de promoción y cuidado de la salud.

Introducción

Para lograr cambios de comportamiento es necesario abordar la educación para la salud, desde el rol de la enfermería. Esta se remonta a los inicios de la disciplina con Florence Nightingale, quien consideraba necesario impartir cuidados sanitarios preventivos para lograr la salud de los enfermos; para ello las enfermeras debían tener una formación completa compuesta de dos partes fundamentales: la instrucción en los principios científicos y la experiencia práctica para dominar las técnicas. Esto permitiría reconocer los problemas del entorno que para ella eran pieza primordial para mantener la salud de las personas (Amaro Proa, 2004, p. 1).

Con el transcurrir de los años, el concepto de *educación para la salud* se ha fortalecido, y se ha considerado, cada vez más, el medio para aumentar el conocimiento de las personas e inculcarles la importancia de transformar la relación entre la salud y el medio físico y social; de esta manera, se ha incrementado el aporte a la ciencia en salud. Es importante considerar que la educación para la salud es un proceso activo orientado a reforzar conductas positivas y se fundamenta en la filosofía de que el ser humano tiene un gran potencial para aprender, pensar, crear, discernir y tomar decisiones, basado en aquello que le afecta de su relación con el entorno.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) la define como “un proceso activo de aprendizaje, donde las acciones están dirigidas a facilitar que los individuos obtengan control sobre los determinantes, el comportamiento y las condiciones que afectan su estado de salud y el de las demás personas” (citada por Fortuny y Gallego, 1998, p. 292). Es claro en estas apreciaciones que las personas adquieren un protagonismo que les permite en un momento dado construir saberes.

Complementando lo anterior, se puede decir que el propósito de la educación para la salud es contribuir al logro de la salud integral y al desarrollo humano, y así generar aprendizaje no solo para el autocuidado individual, sino también para el ejercicio de la ciudadanía, la movilización y la construcción colectiva de la salud, en la cual participan las personas y los diferentes sectores del desarrollo

(Proinapsa, 2014, citado por OMS y Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2017, p. 1).

Por tal razón, al hacer énfasis en las conductas y en los estilos de vida de las personas, también se deben tener en cuenta intervenciones desde la coordinación con organizaciones afines y la participación de la comunidad. Así, al combinar estas últimas con medidas educomunicativas se logra la efectividad de las acciones y, de esta forma, las situaciones y los problemas que se encuentren se asumirán de una manera integral.

Para lograr que la educación para la salud resulte efectiva y eficiente es importante realizar un trabajo interdisciplinario, participativo y coordinado, con el cual se puedan vivenciar los procesos educomunicativos que incluyan métodos, técnicas y diversidad de enfoques complementarios, que consigan una participación efectiva y concreta de la comunidad.

Este libro quiere dar a conocer cada una de las estrategias edocomunicativas en todo su proceso, para promover la adopción de estilos de vida saludable, que tuvieron origen en el desarrollo de un proyecto investigativo de extensión y proyección comunitaria de intervenciones efectivas en el área de salud pública, llevado a cabo en una comuna de Bucaramanga. Igualmente, este texto relaciona los métodos empleados, las técnicas desarrolladas y el proceso pedagógico y técnico que fueron más efectivos para obtener cambios de comportamiento y, por ende, hábitos y estilos de vida que mejoraron las condiciones de salud de las personas participantes y comprometidas.

El trabajo en equipo se asume desde una perspectiva interdisciplinaria en la cual la concepción metodológica hacia la promoción de estilos de vida saludable se convirtió en la herramienta integradora que facilitó la participación de la comunidad y el desarrollo de habilidades personales para el fomento de la salud. Esto se pudo evidenciar en conductas favorecedoras, que en su momento propiciaron cambios comportamentales y permitieron el fortalecimiento de la comunidad en su acción participativa.

Así, pues, objetivo de la autora es que esta edición se convierta en un manual orientador de una metodología de salud pública, para la intervención en comunidades con características similares a las estudiadas. Las condiciones de salud de las personas, las condiciones ambientales, las desigualdades sociales y las particularidades de su entorno hacen que el reto de los profesionales en Enfermería y otras disciplinas esté enfocado en el bienestar y la calidad de vida de la comunidad, y de esta forma generar conciencia de la importancia del cuidado

propio, de todos los miembros de la familia y, por ende, de la colectividad. Se espera que este libro sea el vehículo que, a través de ideas, guías y consensos, ayude a los profesionales del área de la salud y social que estén interesados en esta tarea.