



TRANSFORMANDO ESTILOS DE VIDA A TRAVÉS DE ACCIONES DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD EN EL HOGAR INFANTIL MI ABEJITA, MEMBRILLAL

AUTORA: ANGÉLICA MARÍA AHUMADA TEJERA. DOCENTE DE MEDICINA FAMILIAR.

RESUMEN

Esta experiencia se basó en fomentar los estilos de vida saludable en padres de familia y cuerpo docente del Hogar Infantil Mi Abejita, bajo el enfoque del proyecto “Niños, niñas escolares y adolescentes promotores de su autocuidado en salud en la comunidad de Membrillal”. Se plantearon tres intervenciones para el 2P-2022; se inició con la aplicación de la escala de estilos de vida previo a intervenciones, que fueron planeadas basadas en sus resultados. Se desarrollaron temáticas enfocadas a estilos de vida saludable con estrategias didácticas para reforzar los conocimientos y conceptos y de esta manera lograr impactar a la comunidad.

ABSTRACT This experience was based on promoting healthy lifestyles in parents and teachers of the Mi Abejita Children's Home, under the focus of the project “Boys, schoolgirls and adolescents promoters of their health self-care in the Membrillal community”. Three interventions were proposed for 2P-2022; It began with the application of the lifestyle scale prior to an emergency, which were planned based on its results. Themes focused on healthy lifestyles were developed with didactic strategies to reinforce knowledge and concepts and thus achieve an impact on the community. Palabras claves: Estilos de vida, promoción y mantenimiento de la salud, hábitos saludables.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida hacen alusión a la forma de vida de una persona, familia o comunidad, donde intervienen las conductas o los hábitos cotidianos realizados individual o colectivamente; y que pueden ser considerados un factor protector o un factor de riesgo, dependiendo de su influencia sobre el estado de la salud. (1,2). Las intervenciones que se realizaron fueron basadas en el Diagnóstico de Salud en el corregimiento de Membrillal del Distrito de Cartagena, realizado en los años 2017 y 2018, y los factores de riesgo encontrados que dependían de los estilos de vida de los padres de familia del Hogar Infantil Mi Abejita. Para las intervenciones en el segundo periodo del 2022, se implementó la aplicación de una escala de medición de estilos de vida previo al desarrollo de las temáticas de educación en salud con el fin de promover estilos de vida saludable en la población, incentivar la actividad física y ejercicios regulares en la población atendida y contribuir en el reconocimiento de los factores de riesgo a nivel de relaciones y apoyo interpersonal para su adecuada intervención a nivel escolar y familiar.

Los resultados de la escala pre-intervención arrojaron que de los 23 padres de familia asistentes, 5 tenían estilos de vida saludable, lo que representó un 22% de la población objeto.

Mientras que 18 de los padres restantes no tenían estilos de vida saludable, representando a un 78% de la población; los resultados permitieron establecer que la mayoría de los padres no tienen hábitos y estilos de vida saludable, por lo cual

se decidió establecer un cronograma de actividad direccionadas en educación para la salud a través de estrategias didácticas y lúdicas, con el fin de contribuir positivamente al cambio de los inadecuados hábitos saludables.

RESULTADOS

La metodología se desarrolló en 4 etapas: Etapa de diagnóstica: esta etapa se inicia con la presentación del Hogar Infantil Mi abejita, se conoce a la población objeto que en este caso fueron los padres de familia y cuerpo de docentes de los estudiantes del hogar infantil, y posteriormente se realiza junto con los estudiantes gestores sociales del programa de medicina la aplicación de la escala de estilos de vida. Al obtener los resultados de la aplicación de la escala se pudieron identificar factores de riesgo con respecto a los hábitos y estilos de vida, que permitieron establecer un cronograma de actividad direccionadas en educación para la salud a través de estrategias didácticas y lúdicas, con el fin de contribuir positivamente al cambio de los inadecuados hábitos saludables.

Etapa de planeación:

En esta etapa se realiza la planeación y organización de un cuadro de intervención con las diferentes fechas y temáticas según la población objeto.

Etapa de ejecución:

- 16/09/2022: 1era Intervención: se realiza primera intervención con la participación de 46 padres de familia, de los cuales solo 23 aceptaron participar dentro de la medición de la escala de estilos de vida, se inicia con la presentación de la docente encargada, quien da la bienvenida y da introducción a la intervención y temáticas que se desarrollaran dentro del proyecto “Niños, niñas escolares y adolescentes promotores de su autocuidado en salud en la comunidad de Membrillal”; los estudiantes gestores sociales proceden a aplicar instrumento de medición de escala de estilos de vida saludable; posteriormente realizan charla educativa sobre la importancia de la Estrategia 4 x 4, enfatizando en la alimentación saludable.



Consecutivamente se realizó actividad lúdica denominada “haz tu mercado y crea tu plato saludable”, donde los padres de familia debieron tomar unas fichas que se entregaron con imágenes de alimentos y crear un plato saludable. Por último, se realizó tamizaje de peso y talla para determinar índice de masa corporal, con el fin de concientizar sobre la importancia que tiene el sobrepeso y obesidad sobre la salud, y el factor de riesgo que esto significa para las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles.

- 30/09/2022: 2da intervención: se realiza segunda intervención con la participación de 16 docentes del hogar infantil Mi abejita, se da comienzo a la actividad con la presentación de la docente encargada, quien da la bienvenida y da introducción a la intervención y temáticas; los estudiantes gestores sociales proceden a realizar charla educativa sobre la importancia de la actividad física y ejercicio y su impacto en la salud. Posteriormente se les coloca un video demostrativo de cómo se puede realizar actividad física dentro de su cotidianidad sin necesidad de acudir a un gimnasio y los diferentes ejercicios que pueden aplicar en casa; seguidamente se realiza demostración con un utensilio hogareño, el palo de la escoba, que les permite darse cuenta lo fácil que es hacer actividad física y ejercicio en el hogar.

Por último, teniendo en cuenta la importancia de la actividad física y los beneficios cardiovasculares que trae a la salud, se realiza tamizaje de tensión arterial



y se les instruye sobre la técnica de toma de presión arterial, debido a que las docentes manifiestan que ellas tienen dentro del hogar infantil un tensiómetro, pero ninguna sabía usarlo, de manera que se aprovechó para hacerle una enseñanza de la toma de presión arterial y tuvieron la oportunidad de realizar práctica en compañía de docente encargada y estudiantes gestores sociales del programa de medicina.

- 14/10/2022: 3era Intervención: se realiza tercera intervención con la participación de 23 padres de familia, se inicia la actividad con la presentación de la docente encargada, quien da la bienvenida y da introducción a la intervención y temáticas que se desarrollaran dentro de la misma; previamente al desarrollo de la temática, se realiza un refuerzo del contenido desarrollado en la primera intervención, la estrategia 4 x 4, enfatizando en los factores protectores como alimentación saludable, actividad y ejercicio físico, evitar el consumo de alcohol y evitar el consumo de cigarro.

Posteriormente procede a realizar charla educativa sobre el apoyo y la importancia de las relaciones interpersonales y manejo del estrés, y cómo esto repercute en la salud cuando no se cuenta con una red de apoyo. Se utilizan ejemplos de cotidianidad donde puedan reflejarse y autoevaluarse para tomar medidas correctivas y ponerlas en práctica en el hogar y en su entorno social. Toda la temática desarrollada buscó la autoevaluación sobre la responsabilidad en salud y si realmente están siendo responsables a través de la práctica de los estilos de vida saludable en su día a día. Por último, se aplica la escala de estilos de vida, se dan las gracias al hogar infantil, docentes y padres de familia y se da el cierre de las intervenciones del proyecto.

Etapa de evaluación:

Teniendo en cuenta la planeación, las temáticas fueron desarrolladas de manera oportuna en los tiempos establecidos, donde posteriormente se aplicó la escala de estilos de vida, con el objetivo de lograr medir el impacto generado por la intervenciones en los hábitos y estilos de vida en los padres de familia.

Resultados cuantitativos de la

experiencia:

- Resultados de la aplicación Pre-Intervención: Número de personas encuestadas: 23 padres de familia Teniendo en cuenta los valores de referencia los resultados fueron: Saludables: 5 padres de familia No saludables: 18 padres de familia.
- Resultados de la aplicación Post-Intervención: Número de personas encuestadas: 23 padres de familia Saludables: 12 padres de familia No saludables: 11 padres de familia. Los resultados arrojaron que, dentro del pre test de la escala del estilo de vida, el 78% de los padres de familia no tienen buenos estilos de vida, mientras que el 22% si tienen buenos hábitos y estilos de vida saludables, dato importante y relevante para nuestra intervención debido a que hay una diferencia significativa, donde lo no deseado tiene mayor valor.

Posterior a las intervenciones, se consigue un resultado favorable dentro del post test de la escala del estilo de vida, obteniendo como resultado que el 48% de los padres no tienen buenos estilos de vida, valor que se reduce en comparación con el pretest. Por su parte, el 52% de los padres tienen buenos hábitos y estilos de vida saludable, aumentando un 30% en comparación con el pre – test.

Teniendo en cuenta los resultados de la evaluación pre intervenciones y post – intervenciones se puede concluir que el impacto fue significativo positivamente. Resultados cualitativos de la experiencia:

- Reconocimiento y aceptación de los inadecuados hábitos y estilos de vida por parte de los padres de familia
- Interés en la implementación de las técnicas planteadas en las charlas por parte de los padres de familia.
- Algunos padres de familia refirieron que muchos de los hábitos y estilos de vida vienen heredados de las costumbres de generaciones pasadas y manifestaron sentirse satisfechos con las temáticas tratadas.
- Con el cuerpo de docentes, se logró estimular el interés por aprender el procedimiento de toma de presión.

CONCLUSIONES

En esta experiencia exitosa se logró promover estilos de vida saludable en la población, incentivando la actividad física y ejercicios regulares en la población atendida y contribuir en el reconocimiento de los factores de riesgo a nivel de relaciones y apoyo interpersonal para su adecuada intervención a nivel escolar y familiar. Por parte del Hogar Infantil Mi Abejita, estuvieron muy contentos y participativos con las intervenciones; se llevaron a cabo charlas que fueron para su parecer de interés público donde le sacaron máximo provecho, como sucedió durante la segunda intervención dentro del tamizaje de presión arterial, donde la coordinadora del hogar manifestó durante el tamizaje de presión arterial que ellos tienen dentro de su equipo de primeros auxilios un tensiómetro, sin embargo no sabían cómo utilizarlo, por lo cual solicitó la explicación y educación sobre el procedimiento de toma de presión y aprovecharon 2 docentes para su aprendizaje y práctica con algunas de sus compañeras, bajo la supervisión de la docente y las estudiantes gestoras sociales del programa de medicina. Con respecto a los padres de familia, se logró brindar acciones de promoción y mantenimiento de la salud al instruirlos sobre la importancia que tienen los estilos de vida saludables tanto individuales como colectivos, y cómo estos influyen como factores protectores para prevenir o disminuir la aparición de futuras enfermedades crónicas no transmisibles poniendo en práctica cada una de las estrategias que se les enseñaron. En general los padres se sintieron muy contentos y agradecidos con todas las intervenciones realizadas, donde se les explicó los diferentes estilos de vida saludables como la alimentación adecuada, la actividad física y ejercicio y se les estimuló para el buen manejo de su salud, estrés y relaciones interpersonales a través de diversas actividades lúdicas y estrategias didácticas.



TRANSFORMANDO ESTILOS DE VIDA A TRAVÉS DE ACCIONES DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD EN EL HOGAR INFANTIL MI ABEJITA, MEMBRILLAL

Referencias

- Suarez Villa, M. E., Navarro Agamez, M. D. J., Caraballo Robles, D. R., López Mozo, L. V., & Recalde Baena, A. C. (2020). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Ene*, 14(3), e14307. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000300007&lng=es&tlng=es
- Tala, Á., Vásquez, E., & Plaza, C. (2020). Estilos de vida saludables: Una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista Médica de Chile*, 148(8), 1189–1194. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189>