

**Prevención de enfermedades del sistema circulatorio en población joven de la ciudad de  
Bogotá**

Alejandra Johana Romero Galindo

Jeny Maritza Cristiano Piñeros

Norma Constanza Ramírez Páez

Villa Cristina Villadiego Navarro

Yuri Rocío Páez Quiroga

Asesor

Martha Lucía Ospina Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

Administración en Salud

2023

## Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo en primera instancia identificar el tipo de hábitos que tiene la juventud de la ciudad de Bogotá en la actualidad ya que de acuerdo con el ASIS departamental 2022 la principal causa de mortalidad para el departamento son las enfermedades circulatorias por tal motivo se realizó una encuesta a la población Joven de la ciudad de Bogotá donde se tomó una muestra aleatoria de 40 personas entre las edades de 14-30 años conformada por conocidos y familiares de los integrantes del grupo.

Una vez analizada y organizada la información se tendrán en cuenta los resultados más críticos con el fin de crear una campaña publicitaria compuesta principalmente por carteles y videos informativos que se difundirán en redes sociales tales como YouTube Facebook, Tik Tok, Instagram entre otras donde se incentive a los jóvenes a tomar conciencia en la implementación de hábitos saludables que ayuden a mejorar las condiciones de vida en las etapas de adultez y vejez.

Esta información pretende que los jóvenes comprendan la importancia de implementar hábitos saludables desde las etapas tempranas de la vida y cambien esa percepción de que las enfermedades solo son tema de la vejez si no por el contrario entiendan que cuidarse en la juventud garantiza una vida saludable para el resto de la vida.

***Palabras clave:*** Jóvenes, Encuesta, Enfermedad, Hábitos, Conciencia.

### **Abstract**

The objective of this work is, in the first instance, to identify the type of habits that the youth of the city of Bogotá currently have, since according to the departmental ASIS 2022, the main cause of mortality for the department are circulatory diseases for this reason. A survey was carried out on the young population of the city of Bogotá where a random sample of 40 people between the ages of 14-30 years made up of acquaintances and relatives of the members of the group was taken.

Once the information has been analyzed and organized, the most critical results will be taken into account in order to create an advertising campaign composed mainly of posters and informative videos that will be disseminated on social networks such as You Tube, Facebook, Tik Tok, Instagram, among others where encourage young people to become aware of the implementation of healthy habits that help improve living conditions in the stages of adulthood and old age. This information is intended for young people to understand the importance of implementing healthy habits from the early stages of life and change the perception that diseases are only a matter of old age if not, on the contrary, they understand that taking care of themselves in youth guarantees a healthy life for the rest of life.

***Keywords:*** Youth, Survey, Illness, Habits, Awareness.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	6
Metodología Y Desarrollo De La Propuesta Para La Prevención De Enfermedades Cardiovasculares En Jóvenes De Bogotá.....	7
Análisis de la Situación Problema .....	7
Enfoque de Investigación y Encuesta .....	8
Diseño de Investigación y Análisis de Resultado .....	9
Población y Muestra .....	10
Diseño Estrategia de Comunicación en Salud .....	10
Retos de la Comunicación en Salud y Ventajas de Comunicación 4.0 .....	15
Evaluación de Resultados de la Estrategia.....	16
Desarrollo Encuesta Primera Fase de la Estrategia.....	17
Resultados .....	17
Propuesta en Comunicación en Salud, Campaña de Hábitos Saludables .....	22
Carteles Informativos que se Presentaran en Facebook e Instagram .....	23
Video para Compartir por Tik Tok y Youtube .....	24
Presentación ilustrativa de la Propuesta.....	25
Conclusiones .....	26
Referencias Bibliográficas .....	27

## Lista de figuras

<b>Figura 1</b> <i>Rango de edades</i> .....	18
<b>Figura 2</b> <i>Horas de descanso diarias</i> .....	18
<b>Figura 3</b> <i>Alimentos que consume la población y muestra observada</i> -----	19
<b>Figura 4</b> <i>Frecuencia de ejercicio semanal</i> .....	20
<b>Figura 5</b> <i>Frecuencia de asistencia a exámenes médicos</i> .....	20
<b>Figura 6</b> <i>Cosumo de cigarrillos o bebidas alcohólicas</i> .....	20
<b>Figura 7</b> <i>Percepción tema de enfermedad</i> .....	22
<b>Figura 8</b> <i>Importancia de realizar actividad física diaria</i> .....	23
<b>Figura 9</b> <i>Importancia de comer saludable</i> .....	24

## Introducción

“Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que afectan el corazón o los vasos sanguíneos de acuerdo a la organización panamericana de la salud” (S,F) , las enfermedades del sistema circulatorio son la causa más común de muertes en la ciudad de Bogotá tal como lo indica su análisis de situación de salud ASIS 2022, por otro lado el riesgo de adquirir una enfermedad cardiovascular aumenta debido a los hábitos de los individuos como lo son mala alimentación caracterizada por el bajo consumo de frutas y verduras, consumo excesivo de sal, grasas y azúcares , además de la ausencia o poca práctica de actividades deportivas lo cual conlleva a desarrollar factores de riesgo que se manifiestan posteriormente en afecciones de salud que en ocasiones pueden ser irreversibles, por lo tanto es deber de la comunicación en salud crear estrategias encaminadas a la implementación y adopción de cambios que impacten positivamente la población generando una calidad de vida alta.

El presente trabajo permite identificar cuáles son los hábitos actuales de la población con el fin de llevar a cabo una estrategia para la creación de una propuesta que lleve a tomar conciencia en los jóvenes sobre la importancia adoptar hábitos saludables contribuyendo de esta forma a disminuir los factores de riesgo que desencadenan en enfermedades circulatorias.

## **Metodología Y Desarrollo De La Propuesta Para La Prevención De Enfermedades Cardiovasculares En Jóvenes De Bogotá**

### **Análisis de la Situación Problema**

Las enfermedades circulatorias son la principal causa de muerte a nivel mundial y en las Américas, cobrando la vida de más de 17.8 millones de personas a nivel mundial. De acuerdo con la organización mundial de salud (OMS), los factores de riesgo de las enfermedades coronarias son principalmente: tabaquismo, diabetes, presión arterial alta, obesidad, contaminación del aire, alimentación poco saludable, consumo excesivo de alcohol, sedentarismo y colesterol LDL elevado. Los anteriores factores de riesgo son prevenibles y controlables en su mayoría, con la adopción de hábitos saludables, significando que una adecuada estrategia para promocionar estilos de vida saludables puede llevar a salvar millones de vidas, al reducir la incidencia de las enfermedades. Por lo tanto, las estrategias de comunicación para prevenir este tipo de enfermedades deben enfocarse, en que las personas comprendan la importancia de la adopción de hábitos y estilos de vida saludable, para evitar que en el futuro aparezcan enfermedades del sistema coronario.

En la ciudad de Bogotá, de acuerdo con el Plan Territorial de Salud de Bogotá D.C., la morbilidad en la ciudad entre los años 2009 y 2018, está encabezada por las enfermedades no transmisibles, lideradas por las enfermedades crónicas-degenerativas, como: enfermedades coronarias, diabetes, cáncer de mama, útero y próstata. Las anteriores enfermedades, representan más del 60% de la morbilidad de la población joven de la ciudad (entre 14 y 26 años) y más del 80% de la morbilidad de la población de adultos mayores (mayores de 60 años). Adicionalmente, las enfermedades del sistema circulatorio representan la principal causa de muerte en la ciudad, con una tasa de 131.5 decesos por cada 100.000 habitantes (año 2017). Por consiguiente, es

necesario que en la ciudad de Bogotá se implemente programas dirigidos a la prevención de enfermedades coronarias para bajar su incidencia y reducir los años perdidos por mortalidad.

Teniendo en cuenta lo anterior también se ha podido determinar que la mayoría de enfermedades crónicas o no transmisibles como las del sistema circulatorio son prevenibles principalmente en las etapas de adolescencia y juventud pues del estilo de vida que se opte por implementar en estas etapas de la vida depende en gran medida la salud de la adultez y vejez, por tal motivo es importante la implementación de estrategias que ayuden a concientizar a la juventud sobre temas de autocuidado y hábitos saludables con el fin de disminuir la mortalidad en la ciudad de Bogotá por este tipo de enfermedades.

La metodología que se va a usar para la propuesta sobre una alternativa de comunicación para la campaña de prevención de enfermedades isquémicas en la población joven de la ciudad de Bogotá va a ser usando la tecnología, basada en la *salud 4.0. y la teoría de cambio de comportamiento: Psicología Conductual de la Comunidad*. En esta metodología se va a estudiar los hábitos saludables que tiene la población joven de la ciudad y como estos influyen en la incidencia de las enfermedades coronarias e isquémicas. Lo anterior, se va a realizar a través de una investigación de recolección de datos mediante encuestas a muestras representativas de la población Joven. A partir de la información recolectada se diseñará las campañas de comunicación usando la tecnología y redes sociales, para llegar a la mayor audiencia joven y se permita la participación ciudadana en la campaña de comunicación:

### **Enfoque de Investigación y Encuesta**

Esta investigación tiene un enfoque metodológico el cual será cuantitativo, ya que se someterá a prueba las hipótesis mediante el empleo de los diseños de investigación, este enfoque permite recolectar la información de datos para probar su hipótesis con base a la medición datos

de manera científica, más específicamente en forma numérica, generalmente con ayuda de herramientas del campo de la estadística. Este diseño permite cuantificar cada estrategia enfocada a mejorar a los hábitos que tiene la población juvenil de la ciudad de Bogotá para prevenir enfermedades del sistema circulatorio. Los pasos que se realizara son:

Elaboración de encuesta o cuestionario.

Realizar estudio piloto y prueba del instrumento (encuesta)

Recopilación de la información.

Procesamiento de la información

Elaboración de consolidados que reflejen los resultados de las variables procesada  
(Gráficos estadísticos)

Elaboración de publicidad recordativa (campañas de hábitos saludables)

### **Diseño de Investigación y Análisis de Resultado**

A partir de los datos recolectados, se estudiará la prevalencia de los hábitos saludables en la población joven, como es la alimentación saludable, la actividad física diaria, horas de sueño, consumo de alcohol y cigarrillo, etc. Lo anterior, con el fin de evaluar cuáles son los hábitos saludables de mayor aceptación en la población joven y cuáles son los de menor aceptación para enfocar la campaña de comunicación y promocionar aquellos hábitos saludables. Las comunicaciones deben enfocarse en prevenir aquellos hábitos que contribuyen a la incidencia de las enfermedades coronarias e isquémicas y promover aquellos cambios de comportamiento y hábitos saludables que prevengan las enfermedades cardiacas. Es importante resaltar que, el éxito en la disminución de enfermedades isquémicas y coronarias se logra con un cambio de comportamiento hacia la adopción de hábitos saludables.

## **Población y Muestra**

Se realizará una muestra de 40 participantes compuesta por jóvenes entre 14-30 años conformada por familiares y amigos de cada uno de los integrantes del grupo en la ciudad de Bogotá, como insumo para los resultados se desarrolló un cuestionario en la aplicación de GoogleForms con preguntas enfocadas a conocer la percepción de la juventud respecto a enfermedades no transmisibles y determinar sus hábitos de alimentación, descanso, actividad física.

La presentación es una muestra probabilística sistemática ya que toda la población en las edades relacionadas se realizará de manera aleatoria y así poder tener una información más detallada a la hora de aplicar el instrumento a cada participante para poder ejecutar cada estrategia planteada para la elaboración de las campañas publicitarias.

## **Diseño Estrategia de Comunicación en Salud**

Para la estrategia de comunicación en salud, inicialmente se usará la propuesta de dos modelos unilineal y dialógico, con el objetivo de llegar a un público mayor de lo esperado, por tal motivo lo primero será implementar una herramienta tipo encuesta con el fin de identificar qué tipo de hábitos actualmente están manejando el público objetivo, para la recolección de la información se compartirá por medios digitales el link de la encuesta con conocidos y amigos que se encuentren dentro de las edades de 14-30 años para su diligenciamiento. Posteriormente y una vez se tengan los resultados y habiendo realizado su respectivo análisis se lanzara una campaña en redes sociales tales como YouTube, Facebook, Instagram, Tik Tok principalmente teniendo en cuenta que este tipo de población pasa mucho tiempo en este tipo de plataformas y va hacer una forma fácil de captar su atención, con el fin de difundir la campaña a la mayor

cantidad de personas cada una de las integrantes del grupo enviara el link a sus contactos solicitando compartir con sus familiares y amigos.

La campaña se basará en la creación de carteles informativos tipo infografía y videos que permitan brindar información a la población objetivo en temas sobre autocuidado por medio de la aplicación de hábitos saludables con temas como alimentación, ejercicios y visitas periódicas al médico con el fin de crear conciencia en este tipo de población sobre la importancia de implementar estos pequeños hábitos en sus vidas y haciendo énfasis en que la mayoría de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial se pueden prevenir en la juventud y adolescencia solo cambiando pequeños hábitos. Las fichas educativas e informativas se harán de una manera entendible, didáctica, interesante y practica teniendo en cuenta que la población objeto quieren todo de forma rápida y lo que no les genere interés prácticamente no le prestan atención. De esta manera, la finalidad de la campaña de comunicación y el mensaje transmitido pueda llegar a un mayor número de personas inicialmente en la ciudad de Bogotá, dando oportunidad de expandir la información a nivel nacional.

Finalmente lo que se pretende lograr con esta estrategia es dar a entender a la juventud que no hace falta realizar dietas ,solo comer frutas y verduras o matarse en un gimnasio para disminuir las enfermedades circulatorias, si no que por el contrario implementando pequeños cambios en su estilo de vida como disminuir el consumo de azucres y alimentos procesados, caminar aunque sea diez minutos al día y asistir al médico para chequeos periódicos se pueden lograr grandes avances para tener una vida sana durante su adultez y vejez, de igual forma también es importante que entiendan que las enfermedades no son cosas de la edad y que ser jóvenes no significa vida eterna y por el contrario empiecen a tomar conciencia sobre la importancia del autocuidado en las etapas tempranas de la vida.

### ***Teoría Cambio de Comportamiento: Psicología Conductual de la Comunidad***

La teoría de cambio de comportamiento que se va a usar para el desarrollo de la propuesta es la *Psicología Conductual de la Comunidad*, basada en que en que las personas pueden tener una mejor recepción o interés al cambio de un comportamiento, si a cambio recibe una recompensa o espera que suceda algo bueno (Revista Panamericana de Salud Pública, 1998). Adicionalmente, este cambio de comportamiento se refuerza (reforzamiento), si esta promoción de cambio de comportamiento se hace a gran escala y en simultaneo, donde el individuo perciba no solo los beneficios, sino que todo su entorno está cambiando hacia este comportamiento. Por lo tanto, la propuesta y la campaña de comunicación se basarán en mostrar los beneficios de adoptar hábitos saludables en los jóvenes de Bogotá, para que a futuro no sufran de enfermedades coronarias y cardiovasculares. Las campañas tendrán que resaltar en sus publicaciones los beneficios de llevar una dieta balanceada, hacer actividad física, dormir lo suficientes, entre otros, que no solo previenen las enfermedades isquémicas, sino que contribuyen a beneficios de alto interés de los jóvenes como mejorar su apariencia física, tener un mejor rendimiento deportivo, más energía, etc. Igualmente, en estas campañas de comunicación se puede resaltar los efectos negativos de continuar con los hábitos perjudiciales por parte de los jóvenes y reforzar como esto puede cambiar al adoptar un estilo de vida saludable, que iría en línea con la teoría Psicología Conductual de la Comunidad, al mostrar como estímulo para el cambio de comportamiento, los efectos negativos de continuar con su estilo de vida actual y compararlos con los beneficios del estilo de vida saludable.

La campaña de comunicación y publicaciones de la propuesta se basarán en redes sociales y medios tecnológicos de la comunicación 4.0, que está en línea con esta teoría de cambio de comportamiento, donde se menciona que las personas van a tener una mayor

aceptación al cambio de comportamiento si perciben los beneficios y el entorno gira hacia estos cambios a gran escala. En consecuencia, al usar las redes sociales, que tienen un gran alcance, acompañadas publicación de vida saludable e influenciadores de estos estilos de vida, donde motiven a los jóvenes a usar hábitos saludables y promocionen sus beneficios, se podrá contribuir a que los jóvenes de la ciudad adopten estos hábitos saludables.

Igualmente, desde la Teoría de comportamiento: Psicología Conductual de la Comunidad, los jóvenes van a sentir un “bombardeo a gran escala” en sus redes sociales por estilos de vida saludable y sus beneficios, lo cual va estimular a que estos se interesen por adoptarlos. Lo anterior, se va conseguir con publicaciones continuas, donde se reforzarán estos cambios de comportamiento en forma simultánea, hasta lograr que los jóvenes adopten estos hábitos e influyan a otros a que lo hagan, haciendo que el entorno en que están estos jóvenes sirva de motivación para la adopción de hábitos que prevengan las enfermedades coronarias.

***Diseño de la campaña y aplicación del modelo unilineal y dialógico a través de la comunicación 4.0 y Uso de la Teoría de Psicología Conductual de la Comunidad para Cambio de Comportamiento***

La campaña será diseñada usando la información recopilada en la investigación, donde se tendrá como entrada al proceso los hábitos o estilos de vida que se requieren modificar en la población joven de Bogotá, con el objetivo de prevenir las enfermedades coronarias e isquémicas. A partir de estos datos y teniendo en cuenta el modelo unilineal, se van a diseñar comunicaciones, propagandas, videos y demás elementos comunicativos en redes sociales como Facebook, Instagram, Tik Tok y YouTube, para fomentar la adopción de hábitos saludables en beneficio de la prevención de enfermedades isquémicas y coronarias. El enfoque innovador de esta propuesta es publicitar sobre prevención de enfermedades en medios de alta difusión de la

comunicación 4.0, para llegar a la mayor audiencia posible y que el propio entorno sirva de motivación para el cambio de comportamiento (Psicología Conductual de la Comunidad). La comunicación 4.0 se enfoca en usar medios tecnológicos para difundir su mensaje, como las redes sociales, que son usadas por la mayoría de los jóvenes tal como lo demuestra el reportaje del tiempo “estas son las redes sociales que más usan los jóvenes donde se indica que la red social más usada por los jóvenes es YouTube con un 95% de tiempo en línea seguido de Tik Tok con un 67% y en tercer lugar Facebook con un 32%”(El tiempo,2022) y es un excelente medio para promocionar la salud cardiovascular.

Estas comunicaciones, no solo deben enfocarse en fomentar cambios de cultura hacia hábitos saludables, sino debe incluir también elementos llamativos o que capten la atención de los jóvenes. Por ejemplo, se pueden usar influenciadores, Reels cortos o comics para publicitar la adopción de hábitos saludables, explicando cómo hacerlo y su importancia. A partir de las herramientas de difusión y estadística que contiene las redes sociales, se puede evaluar el alcance efectivo de cada publicación, observando cuantas personas vieron o interactuaron con la publicación, cuantos likes y comentarios generó.

La adopción de redes sociales y medios tecnológicos puede facilitar la interacción del público con el emisor del mensaje, donde se recoja las opiniones y comentarios de la audiencia, a partir de estos se puede construir el mensaje que se desea transmitir. En la prevención de enfermedades coronarias y cardiovasculares, se puede buscar que las publicaciones en redes sociales recojan las interacciones de las personas y reformulen el debate para la adopción de prevención de enfermedades coronarias. Adicionalmente, toda esta información puede ser analizada usando inteligencia artificial para detectar los comentarios más relevantes o populares entre la audiencia. Por ejemplo, se puede conocer que opina los jóvenes sobre el consumo

sustancias psicóticas, alcohólicas y cigarrillo, con el fin de reformular las campañas publicitarias o comunicaciones a reforzar los comportamientos positivos y desinteresar los negativos.

Igualmente, para seguir estimulando la adopción de hábitos saludables, se puede realizar concursos a través de redes sociales, enfocados en estimular los hábitos saludables en los jóvenes, donde por ejemplo se promocióne el ejercicio en el cuidado del corazón, y quienes mayor acogida o cambios de hábito realicen, reciban una recompensa.

#### **Retos de la Comunicación en Salud y Ventajas de Comunicación 4.0**

La comunicación tradicional tiene la dificultad que su alcance es muy limitado y no puede llegar al alcance que puede tener las redes sociales. En los medios tradicionales, son de poca acogida por los jóvenes, por lo que un problema de usar un modelo tradicional, a través de medios clásicos como prensa, revistas, televisión, radio, etc. no va a tener el alcance o acogida por los jóvenes. En cambio, los nuevos medios o la comunicación 4.0, que usa redes sociales y medios IT, son comúnmente usados por la mayoría de los jóvenes, permitiendo llegar más fácil a esta población.

El segundo problema de la comunicación tradicional es que no permite la retroalimentación o interacción con la audiencia, lo que no garantiza la acogida del mensaje por el público receptor. Por otro lado, la comunicación 4.0 y redes sociales, permiten que los usuarios interactúen con las publicaciones, y a través de algoritmos de Inteligencia Artificial, se puede analizar estas interacciones y mejorar las comunicaciones para garantizar su adopción.

El tercer problema de la comunicación tradicional es la dificultad de realizar estadísticas o calcular la difusión de la comunicación, a cuantas personas llegó y si fue efectivo. En las comunicaciones 4.0, los medios tecnológicos almacenan estadísticas y datos sobre las personas que vieron o reaccionaron a las publicaciones, lo que facilita el análisis de la información de las

comunicaciones publicadas.

En general, la comunicación 4.0 y los medios tecnológicos solucionan los problemas de la comunicación tradicional, gracias a la adopción de la versatilidad y ayuda de la tecnología.

### **Evaluación de Resultados de la Estrategia**

La evaluación de los resultados de la estrategia se hará mediante las estadísticas de los medios tecnológicos usados, como son las redes sociales, donde se va a ver la cantidad de personas que vieron la publicación, el número de interacciones y los comentarios relevantes. Lo anterior, se contrarrestará con la adopción de los hábitos saludables en los jóvenes, a través de nuevas encuestas y en la reducción de las enfermedades coronarias y cardiovasculares en el corto y largo plazo.

## **Desarrollo Encuesta Primera Fase de la Estrategia**

### **Encuesta Hábitos en la Juventud**

La siguiente encuesta se realiza con el fin de identificar los hábitos de autocuidado y salud que tiene actualmente la población Joven en la ciudad de Bogotá, pues teniendo en cuenta el ASIS departamental se puede identificar que la causa primordial de muerte son las Enfermedades Circulatorias las cuales son prevenibles principalmente en las etapas de la adolescencia y juventud solo con realizar la implementación de pequeños hábitos saludables.

Teniendo en cuenta lo anterior se decide tomar como muestra 40 jóvenes entre 14-30 años conformada por familiares y amigos de cada uno de los integrantes del grupo, como insumo para los resultados se desarrolló un cuestionario en la aplicación de GoogleForms con preguntas enfocadas a conocer la percepción de la juventud respecto a enfermedades no transmisibles y determinar sus hábitos de alimentación, descanso actividad física entre otros.

Por tal motivo se comparte link del cuestionario implementado y los resultados obtenidos con la interpretación de graficas ilustrativas

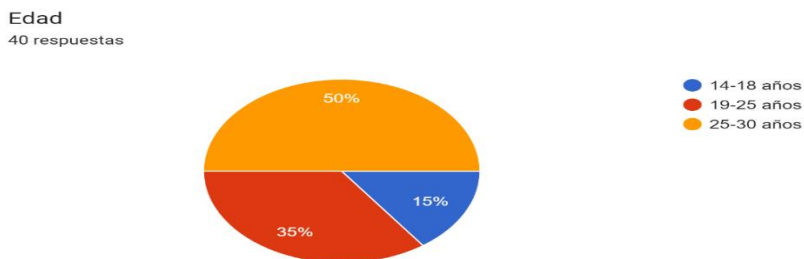
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmypVqD8\\_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy\\_Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmypVqD8_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy_Q/viewform)

### **Resultados**

Se puede evidenciar que las personas se encuentran dentro del rango de edad establecido en la muestra teniendo de esta forma que un 50% de los entrevistados se encuentran entre 25-30 años (20), un 35% entre las edades de 19-25 (14) y por último un 15% (6) entre 14 a 18 años conformando así la muestra de 40 personas tal como se muestra en la figura 1.

## Figura 1

### Rango de edades



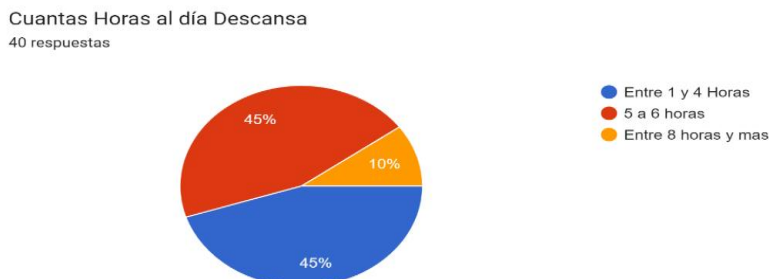
Fuente. Propia., 2023,

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmyvVqD8\\_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy\\_Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmyvVqD8_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy_Q/viewform)

En esta pregunta se puede identificar claramente el primer factor de riesgo y es que de los entrevistados solo un 10% de las personas descansan 8 horas diarias tal como lo recomiendan los expertos para tener una salud balanceada y descanso óptimo de cuerpo y mente en comparación con los demás que solo descansan entre 1 y 6 horas diarias que equivale al 90%. Observando sus resultados en la figura 2

## Figura 2

### Horas de descanso diarias



*Fuente. Propia., 2023,*

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmyVqD8\\_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy\\_Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmyVqD8_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy_Q/viewform)

Este tipo de pregunta va encaminada a identificar hábitos alimenticios encontrando que las personas principalmente se alimentan de productos altos en grasas, azúcares, harinas entre otros productos que generan daños a la salud y que además por su consumo constante a largo plazo producen aparición de enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión entre otros, pues al verificar la gráfica encontramos que un 44% consumen este tipo de productos en comparación a los demás, podemos evidenciar esta información en la figura 3

### **Figura 3**

*Alimentos que consume la población y muestra observada*

Los alimentos que mas consume son  
40 respuestas



*Fuente. Propia., 2023,*

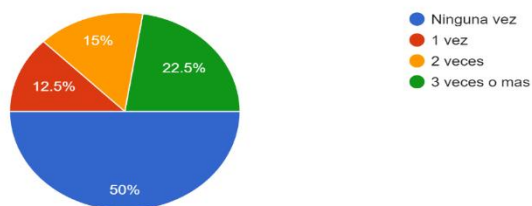
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmyVqD8\\_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy\\_Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmyVqD8_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy_Q/viewform)

Otro de los temas preocupantes en el desarrollo de esta actividad ya que la mitad de las personas entrevistadas no realizan ninguna actividad física y otro 12,5% solo realizan una vez a la semana este tipo de actividades lo cual incrementa el riesgo de sufrir enfermedades tal como se evidencia en la figura 4

## Figura 4

### *Frecuencia de ejercicio semanal*

Cada cuanto realiza ejercicio durante la semana  
40 respuestas



Fuente. Propia., 2023,

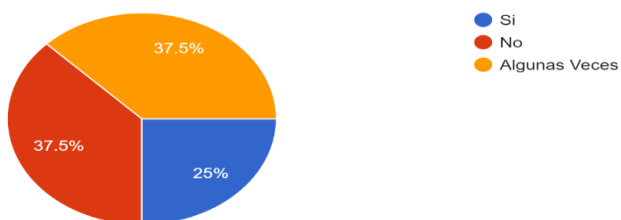
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmypVqD8\\_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy\\_Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmypVqD8_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy_Q/viewform)

Otro de los aspectos preocupantes ya que el 75% de las personas no asisten al médico o lo hacen algunas veces principalmente cuando tienen alguna afección de salud lo cual genera que las enfermedades no se detecten a tiempo debido a exámenes médicos regulares o periódicos tal como se evidencia en la figura 5

## Figura 5

### *Frecuencia de asistencia a exámenes médicos*

Asiste al medico regularmente  
40 respuestas



*Fuente. Propia., 2023,*

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmyVqD8\\_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy\\_Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmyVqD8_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy_Q/viewform)

Dato favorable ya que de 40 personas solo 15 consumen cigarrillos y bebidas alcohólicas sin embargo este tipo de personas ponen en riesgo la salud de los demás al convivir con otros que no realizan esta práctica ya que por lo menos el humo del cigarrillo es perjudicial para aquellos que consumen y no consumen el producto directamente convirtiéndolos en fumadores pasivos que también desencadenan afecciones de salud y contaminación del medio ambiente los resultados obtenidos los podemos evidenciar en la figura 6

### **Figura 6**

#### *Consumo de cigarrillos o bebidas alcohólicas*



*Fuente. Propia., 2023,*

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmyVqD8\\_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy\\_Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmyVqD8_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy_Q/viewform)

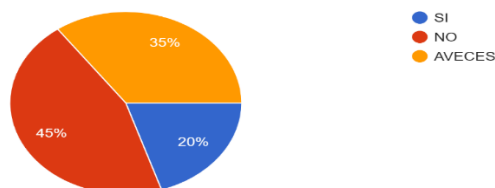
Como se puede evidenciar el tema de percepción también es preocupante en la población joven ya que mientras no se tome conciencia y entienda que las enfermedades son temas de todas las etapas de la vida del ser humano y se siga creyendo que son solo tema de la adultez y vejez

menos se entenderá la importancia de implementar hábitos saludables en etapas tempranas de la vida cabe destacar con evidencia de esto la figura 7

### Figura 7

#### Percepción tema de enfermedad

Cree que usted que las enfermedades solo se presentan en la vejez  
40 respuestas



Fuente. Propia., 2023,

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmypVqD8\\_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy\\_Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvUKgSmypVqD8_Hupom0UurT4iqOnZAI9Pvh7gsYHbiOyy_Q/viewform)

### Propuesta en Comunicación en Salud, Campaña de Hábitos Saludables

Según los hallazgos encontrados en la encuesta se propone realizar una campaña mediante imágenes ilustrativas y videos cortos, para lograr un impacto positivo y queden en la memoria de los jóvenes con el fin de crear conciencia de como los hábitos saludables disminuyen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Por tal motivo para la propuesta se han diseñado dos técnicas una enfocada en afiches informativos para la adopción de hábitos saludables que se pretenden difundir en las redes sociales que soporten este material tales como Facebook e Instagram y por otro lado la creación de videos, Reels para compartir en YouTube y Tik tok teniendo en cuenta que son las redes sociales donde más tiempo en línea se identifica pasan los jóvenes bien sea en busca de información escuchando música o solo divirtiéndose un poco.

## Carteles Informativos que se Presentaran en Facebook e Instagram

### Figura 8

*Importancia de realizar actividad física diaria (Construcción propia,2023)*



*Fuente. Propia*

La figura 8 se puede indicar la importancia de crear una cultura de ejercicio en la juventud para que entiendan que esta aparte de mantenerlos saludables los ayudara a tener más vitalidad para realizar sus actividades diarias y a su vez aclarar que no hace falta invertir muchas horas en un gimnasio solo basta con caminar 20 0 30 minutos al día.

**Figura 9**

*Importancia de comer saludable (Construcción propia,2023)*



*Fuente. Propia*

Por medio de la figura 9 se busca transmitir información sobre los beneficios de consumir alimentos saludables con el fin de que se implementen en las dietas de los jóvenes recalando la importancia que tienen estos productos para el adecuado funcionamiento del cuerpo.

**Video para Compartir por Tik Tok y Youtube**

<https://vm.tiktok.com/ZM26bvngb/>

**Presentación ilustrativa de la Propuesta**

LINK [https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/jmcristianop\\_unadvirtual\\_edu\\_co/EQWyOBS4zudAm0f2di\\_uB7cBwTBrK22YDNrPafXKWHI4rw?e=QQMiG4](https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/jmcristianop_unadvirtual_edu_co/EQWyOBS4zudAm0f2di_uB7cBwTBrK22YDNrPafXKWHI4rw?e=QQMiG4)

## Conclusiones

Se puede identificar claramente que la juventud a un no es consciente de los temas de autocuidado y la implementación de hábitos saludables para la conservación de su salud debido a que se evidencian hábitos de mala alimentación principalmente con el consumo de alimentos ricos en grasas, azúcares, harinas, colorantes entre otros, por otro lado el tema de actividad física no es muy diferente ya que la mayoría de ellos no realizan ninguna actividad física pero en cuanto a el descanso no es mucha la diferencia ya que la gran mayoría descansa menos de 8 horas que es el tiempo adecuado para que el cuerpo y la mente se renueven tal como lo indican los expertos.

Esto nos permite determinar que la población juvenil está en gran riesgo de padecer enfermedades no transmisibles debido a sus malos hábitos alimenticios, de ejercicio y descanso motivo por el cual es importante enfocarnos en la capacitación de ellos implementando estrategias que permitan tener conocimiento de estos riesgos pero sobre todo que entiendan la importancia que tiene la implementación de hábitos saludables en sus vidas todo esto con el fin de disminuir la mortalidad por enfermedades prevenibles como las circulatorias y a su vez mejorar la calidad de vida de las personas en su adultez y vejez.

### Referencias Bibliográficas

- Briggs, C. L. (2017). *Descubriendo una falla trágica en las políticas revolucionarias de salud: Desde las inequidades en salud y comunicación a la justicia comunicativa en salud / Uncovering a tragic flaw in revolutionary health policies: From health and communicative inequities to communicative justice in health*. *Salud Colectiva*, 13(3), 411–427. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.18294/sc.2017.1152>
- Bruno, D., & Demonte, F. (2015). *Comunicación y salud en América Latina: Un panorama de las perspectivas, los itinerarios teórico-prácticos y los desafíos actuales*. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/69795>
- Carlos, D., Valle, R., & Comunicar, L. A. (n.d.). *COMUNICAR LA SALUD*. Org.Mx. Retrieved May 5, 2023, from <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/comunicarsalud.pdf>
- El tiempo (2022). *Estas son las redes sociales que más usan los jóvenes*. Redacción tecnosfera <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/apps/redes-sociales-cuales-son-las-que-mas-usan-los-jovenes-694513>
- Freitas, F. V. de, & Rezende Filho, L. A. (2011). *Modelos de comunicação e uso de impressos na educação em saúde: uma pesquisa bibliográfica / Modelos de comunicación y uso de impresos en educación en salud: una pesquisa bibliográfica / Communication models and use of printed materials in healthcare education: a bibliographic survey*. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 15(36), 243–256. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.1590/S1414-32832010005000044>
- Gee, J.-P., & Esteban-Guitart, M. (2019). *El diseño para el aprendizaje profundo en los medios de comunicación sociales y digitales*. *Comunicar*, 27(58), 9–18. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.3916/C58-2019-01>

- Green, L.W. (1989). *Making health communication programs work: A planners guide*. National Institute of Health Publication. <https://www.cancer.gov/publications/health-communication/pink-book.pdf>
- Guedes Arbelo, C., Martos López, I. M., & Sánchez Guisado, M. del M. (2015). *Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en Ciencias de la Salud*. <http://hdl.handle.net/10016/21794>
- IT Digital Media Group. (2017, septiembre). *Salud 4.0: la Sanidad personalizada y centrada en el paciente*. <https://www.ituser.es/content-marketing/2017/09/salud-40-la-sanidad-personalizada-y-centrada-en-el-paciente>
- León, J. C. (2019). *Impacto de las tecnologías disruptivas en la percepción remota: big data, internet de las cosas e inteligencia artificial*. (Spanish). *UD y La GEOMÁTICA*, 14, 1–20. <https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aci&AN=140440247&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social República de Paraguay. (2007). *Guía de planificación participativa de ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN EN SALUD*. <https://www.paho.org/canada/dmdocuments/GUIA%20larga%20VF.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015, noviembre). *Orientaciones para el desarrollo de la Información en salud en el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas –PIC*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-informacion-pic.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018, agosto). Estrategias de información, educación y comunicación en salud, incluyente y accesible.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/documento-estrategias-de-iec.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2022-2031*<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/documento-plan-decenal-salud-publica-2022-2031.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (S, F). *Enfermedades cardiovasculares*

<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/enfermedades-cardiovasculares.aspx>

Organización Panamericana de la salud. (S, F) *Enfermedades cardiovasculares*.

<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>

Pulido A, (2016). Estrategias de información, educación y comunicación (IEC). Integración Social. Retrieved May 5, 2023, from

[https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2019documentos/07062019\\_8%20Estrategias%20IEC%20para%20la%20promoci%C3%B3n%20en%20EVS%20Julieta%20Pulido.pdf](https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2019documentos/07062019_8%20Estrategias%20IEC%20para%20la%20promoci%C3%B3n%20en%20EVS%20Julieta%20Pulido.pdf)

Revista Panamericana de Salud Pública. (1998). Revista panamericana de salud pública [Pan American journal of public health], 4(2), 142–148. <https://doi.org/10.1590/s1020-49891998000800017>

Secretaria Distrital de Salud (2023) Documento de Análisis de Situación de Salud con el Modelo de los Determinantes Sociales de Salud para el Distrito Capital – 2022. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-distrital-bogota-2022.pdf>

Secretaria Distrital de Salud de Bogotá, D. C. (2020). Plan Territorial de Salud para Bogotá D.C. 2020-2024. Secretaria de Salud. Retrieved May 5, 2023, from <https://subredsuoccidente.gov.co/planeacion/DOCUMENTO%20PTS%202020-2024%20%2027042020.pdf>