

**Promoción de estilos de vida saludables en adultos mayores en la ciudad de Bogotá  
localidad de Kennedy año 2024**

Cindy Carolina Valencia Mateus

Claudia Patricia Cristancho Fuentes

Leidy Tatiana Acevedo Marino

Mónica Geraldine Hernández Murcia

Asesor

Martha Lucia Ospina Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

Administración en Salud

2024

## Resumen

El presente proyecto tiene como objetivo la promoción de los estilos de vida saludable de la población adulto mayor en la Ciudad de Bogotá Localidad de Kennedy para el año 2024. Implementando programas para fortalecer la promoción de la salud en el adulto mayor a través de los estilos de vida saludables, efectuando dichas acciones como la planificación de estrategias con enfoques al cuidado del cuerpo, la motricidad y metabolismo, dando a conocer todos los beneficios que traen potenciar los hábitos a través de las actividades físicas y el buen hábito de la alimentación.

Dentro de nuestras estrategias de comunicación en salud, se diseñó una página web, donde se encuentra la información necesaria para implementar la alimentación saludable, consumo responsable de alcohol y tabaco, ejercicio físico y hábitos de sueño, en el apartado de alimentación saludable encuentras alimentos recomendables, beneficios de una buena alimentación y un planificador de alimentación semanal para el adulto mayor. En el segundo apartado de consumo responsable de alcohol y tabaco, encuentras consejos para evitar este tipo de hábitos, en el tercer apartado de ejercicio físico encuentras beneficios y retos semanales, y en el último apartado de hábitos de sueño encuentras como mejorar tus hábitos de sueño. De acuerdo con esto, el objetivo de esta actividad es promover el desarrollo de una estrategia de comunicación en Salud que pretenda reducir las cifras de las enfermedades no transmisibles y los factores de riesgo que prevalecen.

**Palabras clave:** Estilo de vida, promoción, estrategias saludables.

### **Abstract**

The objective of this project is to promote healthy lifestyles of the elderly population in the city of Bogota, in the locality of Kennedy, by the year 2024. Implementing programs to strengthen the promotion of health in the elderly through healthy lifestyles, making such actions as planning strategies with approaches to body care, motor and metabolism, making known all the benefits that bring enhance habits through physical activities and good eating habits.

Within our health communication strategies, a web page was designed, where you can find the necessary information to implement healthy eating, responsible consumption of alcohol and tobacco, physical exercise, and sleep habits, in the healthy eating section you can find recommended foods, benefits of a good diet and a weekly food planner for the elderly. In the second section on responsible consumption of alcohol and tobacco, you will find tips to avoid this type of habits, in the third section on physical exercise you will find benefits and weekly challenges, and in the last section on sleep habits you will find how to improve your sleep habits. Accordingly, the objective of this activity is to promote the development of a health communication strategy that aims to reduce the numbers of non-communicable diseases and the prevailing risk factors.

**Keywords:** Lifestyle, promotion, healthy strategies.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	7
Planteamiento del Problema .....	8
Formulación del Problema.....	10
Justificación .....	11
Objetivos .....	12
General .....	12
Específicos .....	12
Marco de Referencia.....	13
Definiciones .....	13
Factores de Riesgo .....	16
Epidemiología.....	21
Marco Normativo.....	23
Metodología .....	25
Tipo de Investigación.....	25
Población y Muestra .....	25
Técnicas de Recolección de la Información. ....	25
Modelo de Comunicación en Salud. ....	26
Estrategia de Comunicación .....	29
Recursos para Implementar la Estrategia.....	29
Resultados .....	31
Conclusiones .....	32
Recomendaciones .....	33

Referencias Bibliográficas .....34

## Lista de Figuras

**Figura 1** *Imagen Cronograma de Actividades* ..... 27

**Figura 2** *Imagen Presupuesto* ..... 28

## Introducción

El Plan Territorial de Salud (PTS) de Bogotá 2020-2024, en su línea estratégica 1 "Promoción de la salud y entornos saludables", establece la promoción de estilos de vida saludable como un eje central para el bienestar de la población. Esta iniciativa, alineada con las 4P de la medicina (preventiva, predictiva, participativa y personalizada), busca abordar los retos de salud pública más apremiantes de la ciudad y contribuir a la construcción de una Bogotá más sana y sostenible.

**Impacto en la salud:** Los estilos de vida saludables, como una dieta balanceada, actividad física regular, consumo responsable de alcohol y tabaco, y adecuados hábitos de sueño, son determinantes clave para la salud física y mental. Su promoción reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, las cuales representan un gran desafío para la salud pública en Bogotá.

**Costo-efectividad:** La promoción de estilos de vida saludables es una estrategia costo-efectiva para mejorar la salud de la población. Prevenir enfermedades a través de la adopción de hábitos saludables es más económico que tratarlas en etapas avanzadas.

**Enfoque poblacional:** La promoción de estilos de vida saludable no se limita a un grupo específico de la población, sino que beneficia a toda la comunidad. Esto contribuye a reducir las desigualdades en salud y a promover una sociedad más sana y productiva.

## **Planteamiento del Problema**

Los hábitos de vida, en especial los niveles de inactividad física, la alimentación no saludable, el consumo de cigarrillo, el alcohol y los malos hábitos del sueño constituyen los principales factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles, tales como la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebro vascular, la obesidad, la diabetes tipo II y el cáncer.

En la Ciudad de Bogotá, la Localidad de Kennedy enfrenta un desafío significativo en la promoción de estilos de vida saludables entre la población de adultos mayores. A medida que la ciudad continúa envejeciendo, el bienestar y la salud de esta población se vuelven una preocupación cada vez más apremiante. La falta de hábitos saludables, como la dieta equilibrada, la actividad física regular y la atención médica preventiva, contribuye al aumento de enfermedades crónicas y la disminución de la calidad de vida en los adultos mayores.

A pesar de los esfuerzos de la alcaldía y de organizaciones de la sociedad civil por implementar programas de promoción de la salud, persisten múltiples barreras que obstaculizan su efectividad. Entre estas barreras se incluyen la falta de acceso a información relevante y confiable sobre hábitos de vida saludables, la escasez de los recursos destinados a programas de salud dirigidos a adultos mayores, así como también los desafíos culturales y socioeconómicos presentes en la comunidad de Kennedy.

Además, la rápida evolución de la tecnología y los cambios en los medios de comunicación han transformado la manera en que las personas acceden a la información, lo que plantea la necesidad de adaptar estrategias de comunicación en salud para llegar de manera efectiva a la población de adultos mayores.

Por lo tanto, es fundamental diseñar e implementar una estrategia de comunicación en salud que aborde estas barreras y desafíos específicos, con el objetivo de fomentar la adopción de estilos de vida saludables entre los adultos mayores de la Localidad de Kennedy en Bogotá. Esta estrategia deberá ser inclusiva, culturalmente sensible y utilizar múltiples canales de comunicación para garantizar su alcance y efectividad en esta comunidad particular.

### **Formulación del Problema**

¿Cuál es la estrategia que se debe implementar para promocionar los estilos de vida saludable en el adulto mayor en la Ciudad de Bogotá Localidad de Kennedy para reducir las cifras de morbimortalidad y los factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles?

## **Justificación**

El objetivo principal de este proyecto es mejorar la calidad de vida de las personas mayores, ya que la mayoría de las personas en Colombia padecen de enfermedades no transmisibles que implican altos costos económicos en el sector salud. La implementación de esta estrategia tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en la Localidad de Kennedy. Promover hábitos saludables como una alimentación balanceada, ejercicio regular y visitas médicas preventivas puede contribuir significativamente a la salud física y mental de esta población, permitiéndoles vivir de manera más plena y activa en su vejez.

Además, es fundamental fomentar estilos de vida saludables entre los adultos mayores esto para prevenir o retrasar la aparición de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y la hipertensión arterial, que son comunes en esta etapa de la vida. Esto no solo beneficia a los individuos en términos de salud, sino que también reduce la carga de enfermedades para el sistema de salud en general.

Al proporcionar esta información y recursos sobre cómo mantener un estilo de vida saludable, la estrategia busca empoderar a los adultos mayores para que tomen el control de su propia salud y bienestar. Promover la autonomía en la toma de decisiones de ellos mismos relacionadas con la salud puede aumentar la autoestima y la sensación de control sobre sus vidas.

La promoción de estilos de vida saludables no solo beneficia a la población escogida, sino que también fortalece la comunidad en su conjunto. Al fomentar una cultura de bienestar y cuidado entre los adultos mayores, se pueden crear redes de apoyo y solidaridad que contribuyan a un ambiente comunitario más saludable en la Localidad de Kennedy.

## **Objetivos**

### **General**

Desarrollar una estrategia de comunicación en salud con el fin de promocionar los estilos de vida saludable en el adulto mayor en la Ciudad de Bogotá Localidad de Kennedy para reducir las cifras de morbimortalidad y los factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles.

### **Específicos**

Evaluar la salud y el bienestar del adulto mayor.

Incrementar la concientización de la comunidad a través de herramientas y servicios de información de salud.

Promocionar una cultura de autocuidado a través de la atención primaria de salud.

## Marco de Referencia

Marco teórico conceptual de los estilos de vida saludable en el Plan Territorial de Salud de Bogotá 2020-2024.

### Definiciones

Estilos de vida saludable: Define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (Organización Mundial de la Salud, 1986, como se citó en Guerrero et al, 2010)

Los componentes clave de un estilo de vida saludable incluyen:

Alimentación equilibrada: Consumir una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y proteínas magras, y limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

Actividad física regular: Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana. El ejercicio físico fortalece los músculos y huesos, mejora la salud cardiovascular, reduce el estrés y controla el peso. Sueño adecuado: Dormir de 7 a 8 horas cada noche para permitir que nuestro cuerpo y mente descansen y se recarguen. La falta de sueño puede afectar negativamente nuestro estado de ánimo, concentración y salud en general. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

No fumar: Evitar el consumo de cigarrillos y otros productos a base de tabaco, ya que estos son la principal causa de muerte prevenible en el mundo. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

Consumo moderado de alcohol: Limitar el consumo de alcohol a una cantidad moderada, si se elige beber. El exceso de alcohol puede dañar el hígado, el corazón y el cerebro.

(MedlinePlus, 2023)

1. Alimentación Saludable: Define la Organización Mundial de la Salud (2018) aquella que aporta al organismo los nutrientes esenciales para su correcto funcionamiento y mantenimiento de la salud, la importancia de adoptar una alimentación saludable desde la infancia y mantenerla a lo largo de la vida. Esto, junto con la práctica regular de actividad física, es fundamental para prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como las enfermedades no transmisibles como la diabetes, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer.

Cuáles son las características que debe tener una alimentación saludable

Completa: debe contener todos los macros, micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra.

Equilibrada: debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos, los cuales, al ser combinados, deben aportar la proporción de nutrientes para promover el crecimiento y el mantenimiento de la salud.

Suficiente: en energía y nutrientes que promueva en los niños el crecimiento, la producción de leche durante la lactancia y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.

Adecuada: se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos.

Inocua: es aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume. (Ministerio de Salud, 2017)

2. Consumo responsable de alcohol: Organización Mundial de la Salud (2022) define como el consumo moderado y ocasional de bebidas alcohólicas, sin que genere consecuencias negativas para la salud, las relaciones sociales o el trabajo. Implica ser consciente de los límites individuales y respetar los de los demás.

3. Consumo responsable de tabaco: Se define como la abstención total del consumo de tabaco o la reducción significativa del mismo. Implica reconocer los riesgos del tabaco para la salud y tomar medidas para evitar o reducir su consumo. (Organización Mundial de la Salud, 2023)

4. Ejercicio Físico: De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2022) se refiere a cualquier movimiento corporal que produce un gasto de energía superior al del reposo. Esto incluye una amplia gama de actividades, desde las tareas cotidianas como caminar o subir escaleras hasta el ejercicio físico formal como correr o nadar.

Beneficios de la actividad y el ejercicio físicos: Reducción del riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Mejora de la salud mental y reduce el riesgo de depresión, ansiedad y estrés. Fortalecimiento de los huesos y los músculos y mejora la flexibilidad y el equilibrio. Control del peso y la reducción del riesgo de obesidad. Aumento de los niveles de energía y la mejora de la calidad del sueño. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

5. Hábitos del Sueño: El Instituto Nacional de la Salud (2021) define que son las conductas y comportamientos que realizamos de manera regular y que influyen en la calidad y cantidad de nuestro sueño. Estos hábitos se forman desde la infancia y se pueden modificar a lo largo de la vida.

Estos son importantes para tener más energía durante el día, reducir el riesgo de enfermedades como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardíacas, mejorar la salud mental, mejorar el rendimiento cognitivo, mejorar la concentración, la memoria y el aprendizaje. (Instituto Nacional de la Salud, 2021)

### ***Factores de Riesgo***

1. Alimentación Saludable: Se identifican los siguientes factores de riesgo que inciden en la adopción de una alimentación saludable en la población bogotana:

Factores socioeconómicos:

Pobreza y desigualdad: Las familias con ingresos limitados tienen menor acceso a alimentos frescos, nutritivos y diversos, y tienden a consumir más alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio.

Baja escolaridad: La educación nutricional es fundamental para la toma de decisiones informadas sobre la alimentación. Las personas con menor nivel educativo son más propensas a tener conocimientos nutricionales deficientes y a realizar prácticas alimentarias inadecuadas.

Inseguridad alimentaria: La falta de acceso constante y seguro a alimentos suficientes, nutritivos y de calidad afecta negativamente la calidad de la dieta. (Unicef, 2019)

Factores relacionados con el entorno:

Desigualdad en el acceso a alimentos saludables: La distribución desigual de tiendas de alimentos, supermercados y mercados en la ciudad dificulta el acceso a opciones saludables, especialmente en zonas de bajos ingresos.

Abundancia de alimentos procesados y no saludables: La proliferación de comida rápida, restaurantes de comida chatarra y máquinas expendedoras de alimentos no saludables en las

calles, escuelas y lugares de trabajo promueve el consumo de estos productos en detrimento de opciones más nutritivas.

Falta de espacios para la actividad física: La escasez de parques, zonas verdes y espacios públicos seguros para la recreación y el ejercicio limita las oportunidades para realizar actividad física regular, un componente esencial para un estilo de vida saludable. (Unicef, 2019)

Factores individuales y relacionados con los comportamientos:

Hábitos alimentarios inadecuados: Patrones de alimentación desequilibrados, consumo excesivo de calorías, sal, azúcares y grasas saturadas, y omisión de grupos de alimentos importantes como frutas, verduras y legumbres, son factores de riesgo para la salud.

Falta de conocimiento sobre nutrición: El desconocimiento de los principios básicos de una alimentación saludable y la importancia de una dieta balanceada para el bienestar general dificulta la adopción de hábitos alimentarios adecuados.

Preferencias alimentarias: Las preferencias personales por sabores, texturas y tradiciones culinarias pueden influir en la elección de alimentos no saludables.

Factores psicosociales: El estrés, la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental pueden conducir a comportamientos alimentarios poco saludables como comer en exceso, atracones o restricción excesiva de alimentos. (Ministerio de Salud y Protección Social. (Unicef, 2019)

2. Consumo de responsable de alcohol y tabaco: Se identifica los siguientes factores de riesgo:

Genética: Predisposición a la dependencia y a ciertos comportamientos relacionados con el consumo.

Salud mental: Trastornos como la depresión, la ansiedad y el estrés pueden aumentar el riesgo de consumo abusivo.

Neurobiología: Diferencias en la función cerebral pueden influir en la susceptibilidad al consumo y la adicción.

Factores psicosociales: Baja autoestima, impulsividad, búsqueda de sensaciones y experiencias traumáticas pueden aumentar el riesgo. (Mashal, 2022)

Historial familiar de consumo: Tener familiares con problemas de alcoholismo o tabaquismo aumenta el riesgo de desarrollarlos.

Dinámica familiar: Disfunción familiar, conflictos y falta de apoyo emocional pueden aumentar el riesgo. (Mashal, 2022)

Presión de grupo: La influencia de amigos o compañeros que consumen alcohol o tabaco puede aumentar el riesgo de consumo individual.

Disponibilidad de sustancias: El fácil acceso a alcohol y tabaco aumenta la probabilidad de consumo.

Normas sociales: La aceptación del consumo de alcohol y tabaco en la comunidad puede normalizar el comportamiento.

Marketing y publicidad: Las estrategias de marketing de las industrias tabacaleras y licoreras pueden influir en las percepciones y comportamientos de las personas. (Mashal,2022)

Ambientales:

Factores económicos: La pobreza y la falta de oportunidades pueden aumentar el riesgo de consumo como forma de escape.

Entornos violentos o inseguros: La exposición a la violencia o la inseguridad puede llevar al consumo como mecanismo de afrontamiento.

Falta de acceso a servicios de salud: La falta de acceso a prevención, tratamiento y rehabilitación puede perpetuar el consumo problemático. (Mashal, 2022)

3. Ejercicio Físico: Se observan los siguientes factores de riesgo que pueden aumentar la probabilidad de sufrir lesiones o complicaciones durante la práctica de ejercicio físico:

Enfermedades crónicas: Cardiopatías, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades pulmonares, artritis, osteoporosis, etc.

Condiciones de salud agudas: Infecciones, lesiones recientes, dolor musculoesquelético.

Falta de aclimatación: Iniciar un programa de ejercicio físico de forma repentina o aumentar la intensidad o la duración del ejercicio demasiado rápido.

Uso inadecuado del equipo: Utilizar equipos defectuosos o no ajustados correctamente.

Entorno inseguro: Hacer ejercicio en un entorno con peligros potenciales, como tráfico, superficies resbaladizas o mala iluminación. (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Factores relacionados con la actividad:

Tipo de ejercicio: Ciertos tipos de ejercicio, como correr o levantar pesas, conllevan un mayor riesgo de lesiones que otros.

Intensidad del ejercicio: Hacer ejercicio a una intensidad demasiado alta, especialmente si no estás en forma.

Duración del ejercicio: Hacer ejercicio durante demasiado tiempo, especialmente si no estás acostumbrado a hacerlo.

Frecuencia del ejercicio: Hacer ejercicio con demasiada frecuencia sin permitir que tu cuerpo se recupere.

Calentamiento y enfriamiento inadecuados: No calentar antes de hacer ejercicio o no enfriarse después.

Deshidratación: No beber suficientes líquidos antes, durante y después del ejercicio. (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Factores psicosociales:

Estrés: El estrés puede afectar tu juicio y coordinación, lo que aumenta el riesgo de lesiones.

Falta de motivación: La falta de motivación puede hacer que te esfuerces demasiado o que no prestes atención a tu forma, lo que aumenta el riesgo de lesiones.

Falta de apoyo social: No tener el apoyo de amigos, familiares o compañeros de ejercicio puede dificultar la adherencia a un programa de ejercicio físico seguro y eficaz. (Organización Mundial de la Salud, 2022).

4. Hábitos del Sueño: El Plan Territorial de Salud de Bogotá (2020) reconoce la importancia del sueño como un determinante de la salud y propone estrategias para promover hábitos de sueño saludables en la población de la ciudad. En este documento se presentan algunos de los principales factores de riesgo y hábitos del sueño identificados en el Plan, junto con bibliografía relevante.

Edad: El riesgo de padecer problemas de sueño aumenta con la edad.

Sexo: Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de padecer problemas de sueño.

Condiciones médicas: Ciertas condiciones médicas, como la apnea del sueño, la depresión y la ansiedad, pueden aumentar el riesgo de padecer problemas de sueño.

**Medicamentos:** Algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios que alteran el sueño.

**Consumo de sustancias:** El consumo de cafeína, alcohol y tabaco puede interferir con el sueño.

**Hábitos de sueño irregulares:** Dormir a diferentes horas cada noche o no tener un horario regular para acostarse y levantarse puede afectar el sueño.

**Ambiente de sueño inadecuado:** Un ambiente ruidoso, con mucha luz o incómodo puede dificultar el sueño.

**Estrés:** El estrés crónico puede interferir con el sueño.

**Uso de dispositivos electrónicos:** La luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos electrónicos puede suprimir la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.

(Universidad CES, 2021)

**Epidemiología.** Se reconoce la estrecha relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar general de la población. En este contexto, la epidemiología juega un papel fundamental para comprender la distribución y los determinantes de los comportamientos relacionados con la salud en la ciudad.

1. Alimentación Saludable:

**Prevalencia de una dieta no saludable:** Según la Encuesta de Salud Pública de Bogotá (2021), el 67.4% de los adultos no consumen las porciones recomendadas de frutas y verduras, mientras que el 37.3% tienen un consumo excesivo de sodio.

**Enfermedades relacionadas:** La dieta no saludable es un factor de riesgo importante para enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

## 2. Consumo Responsable de Alcohol y Tabaco:

Consumo de alcohol: La Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia (2019) reporta que el 40.3% de la población bogotana consume alcohol y el 13.9% lo hace de forma perjudicial.

Consumo de tabaco: La misma encuesta indica que el 8.3% de la población bogotana es fumadora actual.

Enfermedades relacionadas: El consumo excesivo de alcohol y tabaco está asociado a diversas enfermedades crónicas, incluyendo el cáncer, las enfermedades hepáticas, las enfermedades cardíacas y las enfermedades respiratorias.

## 3. Ejercicio Físico:

Inactividad física: La Encuesta de Salud Pública de Bogotá (2021) revela que el 38.4% de los adultos no realizan la actividad física recomendada por la OMS (al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana).

Enfermedades relacionadas: La inactividad física aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

## 4. Hábitos del Sueño:

Trastornos del sueño: La Encuesta Nacional de Salud Mental de Colombia (2015) estima que el 14.2% de la población colombiana presenta algún trastorno del sueño, como el insomnio o la apnea del sueño.

Enfermedades relacionadas: La falta de sueño o los trastornos del sueño pueden afectar negativamente la salud física y mental, aumentando el riesgo de accidentes, enfermedades cardíacas, diabetes y depresión.

**Marco Normativo.** Según El Plan Territorial de Salud de Bogotá 2020-2024, establece un marco normativo integral para la promoción de estilos de vida saludables en la ciudad. Este marco se basa en los siguientes componentes clave:

1. Alimentación saludable:

Fomentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y otros alimentos nutritivos.

Reducir el consumo de alimentos procesados, azucarados, salados y con alto contenido de grasas saturadas y trans.

Promover la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y continuar con la lactancia materna complementada hasta los dos años o más.

Implementar estrategias para la prevención del sobrepeso y la obesidad en todas las etapas del ciclo de vida. (Secretaría Distrital de Salud de Bogotá D.C, 2020)

2. Consumo responsable de alcohol y tabaco:

Reducir el consumo nocivo de alcohol a través de medidas como la regulación de la venta y el consumo de bebidas alcohólicas, la sensibilización sobre los riesgos del consumo excesivo de alcohol y el apoyo a las personas con trastornos por consumo de alcohol.

Combatir el tabaquismo mediante medidas como la prohibición de fumar en espacios públicos, la educación sobre los riesgos del tabaquismo y el apoyo a las personas que desean dejar de fumar. (Secretaría Distrital de Salud de Bogotá D.C, 2020)

3. Ejercicio físico:

Promover la actividad física regular para todas las personas, independientemente de su edad, condición física o nivel socioeconómico.

Crear entornos favorables para la actividad física, como parques, ciclovías y gimnasios públicos.

Implementar programas de educación física en las escuelas y colegios. (Secretaría Distrital de Salud de Bogotá D.C, 2020)

4. Hábitos del sueño:

Promover hábitos de sueño saludables para todas las personas, incluyendo niños, adolescentes y adultos.

Educar a la población sobre la importancia de dormir lo suficiente y de tener una buena calidad del sueño.

Implementar estrategias para prevenir y abordar los trastornos del sueño. (Secretaría Distrital de Salud de Bogotá D.C, 2020).

## **Metodología**

### **Tipo de Investigación**

Es una investigación de tipo descriptivo de corte transversal, mediante la aplicación del instrumento página web TU SALUD ES LA MAYOR RIQUEZA, contando con variables sobre los estilos de vida saludable, para posteriormente realizar análisis y recomendaciones. La página web se lanzará y se promocionará entre la población de adultos mayores de la Localidad de Kennedy a través de diversos canales, como redes sociales, centros comunitarios, instituciones de salud, y medios locales. Se animará a los adultos mayores a visitar la página web y utilizar sus recursos para mejorar su salud y bienestar.

### ***Población y Muestra***

La población serán los habitantes de la ciudad de Bogotá en la localidad de Kennedy, mayores de 60 años. Tipo de Muestra: Se contó con la participación de 20 adultos mayores.

**Técnicas de Recolección de la Información.** Se adaptó una página web TU SALUD ES LA MAYOR RIQUEZA la interacción de los usuarios, y la retroalimentación recibida a través de la página web. Se pueden utilizar herramientas de análisis web, como Google Analytics, para obtener información detallada sobre el comportamiento de los usuarios, como el número de visitas, el tiempo de permanencia en la página, las páginas más visitadas, entre otros datos relevantes.

Los datos recopilados se analizarán para identificar patrones y tendencias en el uso de la página web. Se evaluará el alcance y la efectividad de la página web en la promoción de hábitos de vida saludable entre los adultos mayores de la localidad de Kennedy.

***Modelo de Comunicación en Salud.*** Según el Modelo Precede-Procede de Lawrence Green y sus colegas, desarrollado en la década de 1970, se destaca como uno de los marcos teóricos más robustos y completos para la promoción de la salud, incluyendo la promoción de estilos de vida saludables como alimentación, ejercicio físico, consumo responsable de alcohol y tabaco, y hábitos de sueño. El Modelo Precede-Procede ofrece un marco sólido para guiar el diseño, implementación y evaluación de intervenciones para la promoción de estilos de vida saludables en Bogotá. Su enfoque integral, participativo y flexible lo convierte en una herramienta valiosa para abordar los complejos desafíos de salud pública relacionados con la alimentación, la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco, y los hábitos de sueño en la población de la ciudad de Bogotá. (Universidad de Kansas, s.f.)



**Figura 2***Imagen Presupuesto*

<b>INTEGRANTES</b>	<b>Monica Geraldine Hernandez</b>
	<b>Cindy Carolina Valencia</b>
	<b>Claudia Patricia Cristancho</b>
	<b>Leidy Tatiana Acevedo</b>
<b>CONCEPTO</b>	<b>COSTO ESTIMADO</b>
Desarrollo y Diseño de la Página Web	\$ 5.000.000,00
Creación de Contenido Educativo	\$ 3.000.000,00
Promoción en Redes Sociales	\$ 1.500.000,00
Publicidad en Medios Locales	\$ 2.000.000,00
Eventos de Lanzamiento y Talleres	\$ 4.000.000,00
Materiales Promocionales (folletos, afiches)	\$ 1.500.000,00
Recursos Humanos (equipo de proyecto)	\$ 6.000.000,00
Costos Operativos (electricidad, internet)	\$ 1.000.000,00
Evaluación y Seguimiento	\$ 2.500.000,00
Contingencias	\$ 1.000.000,00
<b>TOTAL</b>	<b>\$ 27.500.000,00</b>

*Nota.* Presupuesto para conocer el valor de la estrategia de comunicación.

## **Estrategia de Comunicación**

Se diseña una página Web sobre los contenidos de estilos de vida saludables (alimentación, ejercicio físico, consumo responsable de alcohol y tabaco, y hábitos de sueño), dirigido a toda la población adulto mayor, con el fin de disminuir los riesgos de enfermedades no transmisibles, creando condiciones para un envejecimiento saludable y activo.

Esta propuesta propone una ruta didáctica y comunicativa basado en los beneficios, dilemas y retos que se identifican en la comunidad que inciden en el estado de la salud y bienestar. Este es un espacio ideal para compartir consejos sobre cómo mantener un estilo de vida saludable enfocado en el adulto mayor. Puedes encontrar recomendaciones, videos y recursos para ayudarte a mejorar tu bienestar general. Nuestra misión es proporcionar información valiosa que te ayude a tomar decisiones más saludables y a adoptar hábitos positivos para tu vida diaria. Así mismo se requiere de diferentes medios de comunicación para que el mensaje llegué al mayor número de personas que sea posible y de esta manera la intervención que se logre beneficie a gran parte de la comunidad.

### **Recursos para Implementar la Estrategia**

1. Beneficios de una buena alimentación

[https://www.canva.com/design/DAGGCPNNPrM/nidMpP\\_pYjmKXQ\\_q9Y3kcg/edit](https://www.canva.com/design/DAGGCPNNPrM/nidMpP_pYjmKXQ_q9Y3kcg/edit)

2. Planificador de alimentación semanal para el adulto mayor

[https://www.canva.com/design/DAGGCL-Bc0g/IMPttm\\_bE62hXMCbQtp5uQ/edit](https://www.canva.com/design/DAGGCL-Bc0g/IMPttm_bE62hXMCbQtp5uQ/edit)

3. Consumo responsable del alcohol y tabaco

<https://www.canva.com/design/DAGGGfjKstQ/6Pvc4xz1CAN6QRbtq3tMKw/edit>

4. Ejercicio físico

<https://www.canva.com/design/DAGGGG5NBzs/Ti5u5jw8SPACKWdg1xZu2w/edit>

5. Consecuencias de no realizar ejercicio

<https://www.canva.com/design/DAGGGfjKstQ/6Pvc4xz1CAN6QRbtq3tMKw/edit>

6. Beneficios del ejercicio físico

<https://www.canva.com/design/DAGGGINjhNo/xEzUoZqeDPsDoHt6z2EgBg/edit>

7. Reto semanal ejercicios

<https://www.canva.com/design/DAGGGGHbb58/5LsWPyFbW7qEYNIYxghacQ/edit>

8. Hábitos de sueño

<https://www.canva.com/design/DAGGGSomxr4/zShCIWCczg6gqVLMqA1LdA/edit>

9. Página web <https://ccvalencia984.wixsite.com/misitio-2>

10. Video <https://www.youtube.com/watch?v=EbbzFwBXSeM>

## **Resultados**

Los resultados esperados de la realización de estas actividades tienen como objetivo reducir las cifras de morbilidad y los factores de riesgo para las enfermedades no transmisibles. La Población estudiada a través de la campaña y los hábitos de estilos de vida de la comunidad intervenida, desarrollo de habilidades en la transmisión de un mensaje claro que busque impactar de forma positiva a la comunidad, a través de estrategias de comunicación y salud, fortaleciendo la promoción y la prevención en la salud, a través de los estilos de vida para el adulto mayor en la ciudad de Kennedy.

## Conclusiones

La comunicación en salud permite llegar a la comunidad a través de mensajes informativos que promuevan los cambios de conductas donde se puede evaluar los comportamientos del ser humano. Por lo anterior, esta estrategia de comunicación presenta una herramienta didáctica y educativa para hacer llegar el mensaje de manera clara y precisa, logrando impactar a la comunidad a través de la educación.

Por otra parte, es importante conocer y la importancia de llevar una vida saludable y el uso adecuado de los hábitos de vida para detectar enfermedades que pueden afectar la salud, por ende, este proyecto quiere concientizar a las comunidades el llevar una vida saludable regulando una buena alimentación, el ejercicio físico, y actividades que generen estimulación de la motricidad la parte cognitiva.

## **Recomendaciones**

A medida que pasa los años las personas adultas van perdiendo ciertas capacidades de motricidad y cognitivas, es importante cambiar los estilos de vida, como lo es la alimentación y la vida sedentaria, por ende se recomienda hacer un cronograma de actividades donde se siga paso a paso un estilo de vida diferente como lo es la regulación de una buena alimentación, ejercicios físico, ejercicios que estimulen la parte cognitiva, actividades que integren el aire libre, no podemos olvidar que al pasar del tiempo el ser humano va perdiendo ciertas capacidades de motricidad y cognitiva por esto es importante hacer un paréntesis de nuestras vidas de como la estamos llevando para que así no suframos afectaciones en la salud.

Seguir estas sugerencias puede ayudarle a mantenerse saludable a medida que envejeces. Incluso si nunca lo ha hecho antes. Tener un estilo de vida saludable te ayudara a lidiar con estos cambios. También puede prevenir algunos problemas de salud y ayudarle a aprovechar al máximo su vida.

### Referencias Bibliográficas

- Departamento Administrativo Nacional de Estadística -DANE. (2019). *Encuesta Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/encuesta-nacional-de-consumo-de-sustancias-psicoactivas-encspa>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2019). *Estado Mundial de la Infancia. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación*. <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
- Guerrero, L., León, Ramon. (2010). *Estilo de Vida y Salud*. Educere, vol. 14, núm. 48 Pág. 16. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Instituto Nacional de la Salud. (2021). *Buenos hábitos de sueño para una buena salud*. NIH. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/buenos-habitos-de-sueno-para-una-buena-salud>
- Mashal, K. (2022). *Trastornos por el uso de sustancias*. MD, NewYork-Presbyterian Hospital. <https://www.msmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/trastornos-relacionados-con-sustancias/trastornos-por-el-uso-de-sustancias>
- MedlinePlus. (2022). *El sueño y su salud*. Biblioteca Nacional de Medicina. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm>
- MedlinePlus. (2023). *Alcohol*. Biblioteca Nacional de Medicina. <https://medlineplus.gov/spanish/alcohol.html#:~:text=Consumir%20alcohol%20en%20exceso%20durante,Enfermedades%20card%C3%ADacas>

Ministerio de Salud. (19 septiembre de 2017). *Compromiso con los estilos de vida saludables.*

Boletín de Prensa No 131. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Compromiso-con-los-estilos-de-vida-saludables.aspx>

Ministerio de Salud. (2021). *Encuesta de Salud Pública de Bogotá.*

<https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/EncuestaNacionaldeSaludPublica.aspx>

Ministerio de Salud. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental de Colombia.* Pontificia Universidad Javeriana.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/presentacion-encuesta-nacional-salud-mental-2015.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (31 agosto de 2018). *Alimentación sana.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (5 octubre de 2022). *Actividad física.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (31 julio de 2023). *Tabaco.*

[https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/tobacco#:~:text=Principal%20causa%20de%20muerte%2C%20enfermedad%20y%20empobrecimiento&text=Causa%20m%C3%A1s%20de%208%20millones,al%20humo%20ajeno%20\(4\).](https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/tobacco#:~:text=Principal%20causa%20de%20muerte%2C%20enfermedad%20y%20empobrecimiento&text=Causa%20m%C3%A1s%20de%208%20millones,al%20humo%20ajeno%20(4).)

Organización Mundial de la Salud. (9 mayo de 2022). *Alcohol.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Secretaría Distrital de Salud de Bogotá D.C. (abril, 2020). *Plan Territorial de Salud para Bogotá D.C. 2020-2024.*

<https://subredsuoccidente.gov.co/planeacion/DOCUMENTO%20PTS%202020-2024%20%2027042020.pdf>

Universidad de Kansas. (s.f.). *Sección 2. PRECEDER / PROCEDER*. Caja de Herramientas Comunitarias. <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/vision-general/modelos-de-desarrollo-para-la-salud-en-la-comunidad/PRECEDER-PROCEDER/principal>

Universidad CES. (2021). *Protocolos de Atención a los Problemas más Frecuentes de Salud Mental - Trastorno Del Sueño*. <https://sitios.ces.edu.co/planeacion/wp-content/uploads/2021/07/PT-BI-004-Protocolo-de-atencion-a-los-problemas-mas-frecuentes-de-salud-mental-trastorno-del-sueno-v01.pdf>