

Propuesta para reducir el sedentarismo y la obesidad de la población adulta entre los 18 y 50 años de edad en el barrio Popular de la Comuna 1 y el barrio Manrique Central de la Comuna 3 de la ciudad de Medellín para el segundo semestre de 2023

Ronald Durán Paez

Yenni Piedad Campo

Henry Corzo Jiménez

Blas del Cristo Martínez

Octavio Vargas David

Asesor

Anyely Eliana Cruz Suarez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud – ECISA

Tecnología en Regencia de Farmacia

2023

Resumen

La propuesta de intervención que se fundamenta en las teorías de comunicación en salud tiene como fin reducir la obesidad y el sedentarismo de los adultos entre los 18 y 50 años de edad en el barrio Popular y Manrique Central de las Comunas 1 y 3 de la ciudad de Medellín para el segundo semestre de 2023. La propuesta se enfoca en crear conciencia en la población acerca de la influencia de la obesidad y sedentarismo en el desarrollo de enfermedades crónicas y degenerativas que desmejoran la calidad de vida y el bienestar. Se llevará a cabo mediante afiches y folletos que incentivan a la comunidad a implementar hábitos saludables de alimentación y actividad física.

Se espera un impacto positivo en la población que lleve a la implementación de esas prácticas y hábitos saludables que permitan disminuir la obesidad y el sedentarismo y de esa manera contribuir a mejorar el bienestar y la salud de esta población.

Palabras clave: Estrategia, Hábitos saludables, Obesidad, Riesgo, Sedentarismo.

Abstract

The intervention proposal that is based on health communication theories aims to reduce obesity and sedentary lifestyle among adults between 18 and 50 years of age in the Popular and Manrique Central neighborhood of Communes 1 and 3 of the city of Medellín for the second semester of 2023. The proposal focuses on raising awareness among the population about the influence of obesity and sedentary lifestyle on the development of chronic and degenerative diseases that impair quality of life and well-being. It will be carried out through posters and brochures that encourage the community to implement healthy habits of eating and physical activity.

A positive impact on the population is expected that leads to the implementation of those practices and healthy habits that reduce obesity and sedentary lifestyle and thus contribute to improving the well-being and health of this population.

Keywords: Strategy, Healthy habits, Obesity, Risk, Sedentary lifestyle.

Tabla de Contenido

Introducción	7
Justificación	8
Objetivos	9
General	9
Específicos	9
Contextualización de la Problemática.....	10
Población y Muestra.....	12
Actores	14
Descripción de la Estrategia.....	15
Propuesta para la Concientización de la Problemática de Obesidad y Sedentarismo	15
Modelo de Creencias en Salud	15
Estrategia de Comunicación en Salud.....	16
Resultados Esperados.....	19
Referencias Bibliográficas	21

Lista de Tablas

Tabla 1 *Encuesta para aplicar*..... 13

Tabla 2 *Identificación de actores que intervienen en la propuesta*..... 14

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Infografía de concientización</i>	18
--	----

Introducción

Medellín (Antioquia), es considerada como la segunda ciudad más importante y con más población; está situada en el Valle de Aburra; se distribuye en 16 comunas y cinco corregimientos, cada una con características particulares en cuanto a salud y población. Según el Plan Territorial de Salud 2020-2023, una de las problemáticas más influyentes dentro de este territorio son la obesidad y el sedentarismo que influyen en el padecimiento de otras enfermedades.

La obesidad y el sedentarismo son problemáticas que van en aumento especialmente en la población adulta, haciendo que conforme avanza el tiempo sean mayores los esfuerzos que se deban hacer para prevenirlas; afectan el bienestar y la calidad de vida, por lo que es necesario que se actúe de inmediato y se empiece a concientizar a las personas en aras de disminuir los índices de enfermedades importantes que afectan el hígado, riñones, corazón, articulaciones, enfermedades cardiovasculares, diabetes o incluso problemas de salud mental.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se plantea una estrategia de comunicación en salud dirigida a la población adulta en edades entre los 18 a 50 años de las comunas 1 y 3 de Medellín, que según lo planteado en el Plan Territorial de Salud son de las más afectadas por problemas de obesidad y sedentarismo.

Justificación

La obesidad y el sobrepeso se consideran responsables de otras enfermedades crónicas dentro de las que se encuentran la diabetes, el cáncer, la hipertensión arterial y enfermedades del corazón; según datos de la encuesta nacional de la situación nutricional el 56% de los adultos entre los 18 a 64 años tiene sobrepeso u obesidad y según la OMS el 39% de la población adulta tiene sobrepeso de los cuales el 13% es obesa. Estos son problemas importantes en países de ingresos bajos y medianos (Palacios, 2023). Según cifras del Plan Territorial de Salud de Medellín en la población adulta la prevalencia de obesidad es del 18,7% y la de sedentarismo es el 55,7%. Teniendo en cuenta las cifras presentadas se considera importante y esencial trabajar en estrategias desde la comunicación en salud que permitan minimizar los índices de sedentarismo y obesidad en la población adulta de este ente territorial.

Objetivos

General

Plantear una propuesta para minimizar los impactos negativos de la problemática de obesidad y sedentarismo en los adultos entre 18 y 50 años de la ciudad de Medellín teniendo en cuenta el Plan Territorial de Salud 2020 -2023.

Específicos

Identificar los factores de riesgo y los hábitos saludables que se deben llevar a cabo para disminuir los índices de obesidad y sedentarismo en la población adulta

Elaborar herramientas pedagógicas de manera didáctica que incentiven a la población a disminuir los impactos negativos de la obesidad y sedentarismo

Promover la participación de los adultos entre 18 y 50 para incluir en sus actividades diarias hábitos saludables de actividad física y alimentación

Contextualización de la Problemática

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la obesidad como el exceso de grasa corporal que termina perjudicando la salud; según esto un individuo es considerado como obeso si su Índice de Masa Corporal es superior a 30. El sedentarismo, por su parte, puede definirse como la inactividad física y deportiva. Tanto la obesidad como el sedentarismo se consideran un problema de salud pública, entre sus consecuencias se encuentran numerosas patologías como: problemas cardiovasculares, respiratorios, hipertensión, trastornos de sueño, emocionales y depresión.

La propuesta inicia con la revisión del Plan Territorial de Salud de Medellín 2020-2023 donde se encuentra información referente a las principales problemáticas de salud de la ciudad, dentro de las cuales se encuentran el sedentarismo y la obesidad la población adulta como uno de los elementos de prevalencia que influyen directamente en el aumento de enfermedades como la hipertensión, las cardiovasculares y la diabetes. Las comunas más afectadas son las ubicadas en la zona 1 y la 3, San Javier y sus corregimientos. Para el periodo 2015 -2018 la población mayor de 18 años presentaba un 55,6% de sobrepeso, un 18,7% de obesidad y unos niveles de sedentarismo de un 55,7% aproximadamente; algunos de los determinantes sociales de esta problemática están relacionados con la baja cultura de cuidado en población adulta que trabaja y la poca puesta en marcha de planes de prevención y promoción de la enfermedad (Alcaldía de Medellín , 2020).

La obesidad puede ser entendida como la acumulación de tejidos grasos que se alojan en la capa subcutánea de la piel llevando a que el volumen del cuerpo aumente, es desproporcional con la figura estética del organismo e influye negativamente al resto de sistemas. La obesidad puede deberse a factores patológicos, biológicos y por hábitos alimenticios desequilibrados.

Desde la época de Hipócrates y Platón la obesidad era asociada a la muerte súbita y la disminución de los años de vida por desórdenes en el consumo de alimentos.

Algunos signos o síntomas que permiten identificar la obesidad son la dificultad al respirar o al dormir, la pérdida de aliento, los ronquidos, cansancio continuo sin haber realizado alguna actividad física o de esfuerzo, dolor de espalda y en articulaciones por la fuerza mayor de sostenimiento del peso. Dentro de las patologías que se asocian a este problema están la diabetes, hipertensión, problemas esquelético musculares, traumatismos hepáticos, daños renales, daños gástricos e incluso cánceres como el de mama, riñón, esófago o colón; en mujeres puede causar problemas en la gestación; puede asociarse a daños en los tejidos de los órganos y a problemas mentales debido a que el exceso de peso hace más difícil realizar algunas actividades.

El sedentarismo es la contraposición a la actividad física, lo que hace que existan mayores posibilidades de desarrollar un padecimiento o desencadenar una muerte temprana. Inicialmente los estudios acerca del sedentarismo se asociaban a los niveles bajos o la falta de ejercicio y los efectos sobre la mortalidad y morbilidad; pero recientemente se ha identificado que está asociado a la gran cantidad de horas que se permanece sentado (Garzón Mosquera & Aragón Vargas, 2021). Cuando una persona realiza menos de 30 minutos al día de actividad física puede ser considerada como sedentaria, lo que trae implicaciones como la pérdida de tono muscular, enfermedades cardíacas, cardiovasculares y pulmonares (Izurrieta Monar , 2019).

Tanto el sedentarismo como la obesidad son padecimientos que hoy en día tienen alta incidencia en la población, llegando a ser considerados como un problema general que afecta a individuos de todas las escolaridades, niveles de ingresos, sexo y edad. Sus causas fundamentales son el desequilibrio energético y la ausencia de actividad física. Según la OMS para el año 2020

más de 1900 millones de personas mayores de edad tenían sobrepeso, de los cuales el 35% eran obesos (Gómez Herrera, 2020).

Población y Muestra

Según datos del Plan Territorial de Salud Medellín 2020, los ciudadanos con mayor riesgo y que corresponden a la población objetivo, son los adultos en edades entre los 18 a los 50 años; la muestra corresponderá a aquellos que pertenecen al Barrio Popular y el Barrio Manrique Central de las Comunas 1 y 3 respectivamente. La información será usada única y exclusivamente para este proyecto con la finalidad de proponer estrategias que contribuyan a disminuir los índices de sedentarismo y obesidad de la población seleccionada.

La Comuna 1 de Medellín, esta ubicada en la zona nororiental de la ciudad; los barrios más populares son Granizal, Popular y Moscú; para el año 2019 contaba con 132.482 habitantes, 5,2% del total de la población; sus habitantes se encuentran en los estratos económicos bajo-bajo (38,30%) y bajo medio (61,70%) (Alcaldía de Medellín, 2020)

Según datos del Plan de Desarrollo Local para 2015, la Comuna 3, esta ubicada en la zona nororiental, limitando con las comunas 1, 4 y 8, y el corregimiento de Santa Elena, sus barrios más populares son Manrique Central y Berlín; contaba con aproximadamente unos 159.658 habitantes para el año 2015, siendo de las más pobladas de la ciudad. La mayoría de sus habitantes se encuentran en los estratos 1, 2 y 3, habiendo una mayor concentración en el estrato 2 (bajo), tiene una alta tasa de habitantes víctimas del conflicto armado (desplazados). En cuestiones de salud se encuentra en el segundo lugar de comunas con más bajo índice de calidad de vida, muy por debajo del promedio municipal; con una tasa de mortalidad del 13,3% por diabetes, 19,2% de enfermedades del corazón, y 14,8% de enfermedad hipertensiva. En

cuestiones de seguridad alimentaria la comuna presenta inseguridad con la necesidad de ampliar paquetes alimentarios para la población de todas las edades (Alcaldía de Medellín , 2015).

Se aplicará una encuesta como herramienta para identificar los presaberes de los participantes seleccionados con el fin de medir el impacto de capacitaciones posteriores como elemento de post intervención, la encuesta consta de 6 preguntas cerradas, para este caso se realizarán entre 40 y 50 encuestas. La información obtenida de las encuestas se analizará por medio de gráficas de barras para posteriormente realizar el respectivo resultado y análisis.

La encuesta aplicada a la muestra seleccionada se puede observar en la tabla 1.

Tabla 1

Encuesta para aplicar

Pregunta	Si	No
¿Tene conocimiento sobre la obesidad y el sedentarismo?		
¿Ha sufrido de sobrepeso y/o obesidad?		
¿Realiza algún tipo de actividad física?		
¿Reconoce las consecuencias de la obesidad y el sedentarismo?		
¿Identifica cuales son las causas de la obesidad y el sedentarismo?		
¿Tiene algún familiar que padezca obesidad?		

Nota. La tabla describe las preguntas que serán aplicadas a la población seleccionada y que servirá de base para identificar los presaberes y el impacto de la estrategia.

Actores

Tabla 2

Identificación de actores que intervienen en la propuesta

Actores	Responsabilidades	Alcance
Juntas de acción comunal	Publicación de herramientas para visualización de la población objetivo	Mitigar los índices de obesidad y sedentarismo
Secretaria de salud	Asesoría y acompañamiento a la comunidad	Verificar el avance de la estrategia y profundizar en el tema dentro de la comunidad
IPS y EPS	Encargados de fortalecer la información planteada en la estrategia	Incentivar prácticas de buenos hábitos y estilos de vida saludable que contribuyan a disminuir la obesidad y el sedentarismo
Ciudadanos de 18 a 50 años	Comprometerse con la implementación de las recomendaciones en aras de mejorar su calidad de vida y bienestar.	Lograr hábitos y estilos de vida saludables que mejoren su salud.

Nota. La tabla muestra los principales actores que intervienen en la estrategia planteada estableciendo sus responsabilidades y alcance.

Descripción de la Estrategia

Propuesta para la Concientización de la Problemática de Obesidad y Sedentarismo

La propuesta de intervención se implementa para impactar positivamente en la población adulta en edades entre los 18 a los 50 años de las Comuna 1 y la Comuna 3 de la ciudad de Medellín, logrando una concientización acerca de los hábitos saludables para las personas con obesidad y sedentarismo, contribuyendo a mejorar su calidad de vida y su salud. La metodología utilizada es de orden cualitativo, considerando que se realizará un análisis de la información plasmada en el Plan Territorial de Salud para Medellín 2020 -2023. El enfoque cualitativo, facilita la producción de datos que permiten describir distintos puntos de vista o escenarios, permitiendo centrar la información en un contexto en particular (Herrera, 2008).

Modelo de Creencias en Salud

Es un modelo basado en las percepciones y creencias de una persona y como estas influyen en su comportamiento. Este modelo parte de que las personas desde su conjunto de creencias tienen ciertos comportamientos (Moreno San Pedro & Gil Roales Nieto , 2003). Al ser una propuesta centrada en la concientización, el modelo permite determinar la susceptibilidad percibida ante el problema de salud y la severidad del mismo, facilitando la ejecución de acciones para cambiar las conductas que en su mayoría van dirigidas hacia el autocuidado y la implementación de hábitos saludables relacionados con la actividad física y la alimentación.

El modelo de creencias en salud facilita el abordaje de los estímulos que influyen en la acción, identificando los factores para que se adopten comportamientos saludables que ayuden en la concientización de las personas con factores de riesgo o en riesgo.

La propuesta busca concientizar a la población de las comunas 1 y 3 de Medellín con el fin de minimizar los problemas de sedentarismo y la obesidad por medio de la comprensión de

las consecuencias que tienen en la salud y calidad de vida. La propuesta incluirá la difusión de información acerca de los hábitos y estilos saludables.

Estrategia de Comunicación en Salud

Las campañas dirigidas a la concientización, promoción y la prevención son muy usadas en la comunicación en salud. En la Secretaría Distrital de Salud de Medellín, por ejemplo, una de las estrategias más usadas es la de la comunicación impresa (folletos y afiches) cuya función principal es informar a la comunidad acerca de las herramientas de prevención y promoción ante cualquier padecimiento. Por lo tanto, es recomendable que se amplíen las campañas preventivas para llegar a toda la población, de manera que se sensibilice sobre la importancia de llevar a cabo hábitos de comportamiento que contribuyan al bienestar y al mejoramiento de la salud.

Con todo lo anterior, la estrategia de comunicación en salud propuesta se basa en cambiar los hábitos de las personas con alto riesgo o que ya padecen obesidad y muestran conductas sedentarias. Se enfocará principalmente en transmitir mensajes de prevención y que influyen los comportamientos de las personas. La estrategia contendrá un mensaje, un contenido relacionado con factores de prevención, las entidades participantes, los medios de difusión y acciones comunicativas para informar y prevenir la problemática planteada.

Algunas de las recomendaciones que se compartirán dentro de la herramienta serán:

Combatir la malnutrición: Informar a las personas acerca de la importancia de llevar una alimentación equilibrada, lo que implica un aumento en el consumo de frutas y verduras y una reducción en la ingesta de calorías y productos considerados como poco saludables.

Hacer ejercicio de manera regular: Se debe practicar actividad física diaria con una intensidad de al menos 150 minutos a la semana. Algunos ejemplos de actividad física son: Trotar, caminar, aeróbicos, montar bicicleta, nadar, pueden formar parte de estas rutinas.

Realizar chequeos médicos rutinarios: Deben considerarse las patologías hereditarias y llevar un control con un profesional de salud que ayude a prevenir factores de riesgo.

Disminución del tiempo que se permanece sentado: Estar sentado es una actividad que hoy en día es muy cotidiana por lo que se debe buscar hacer pausas activas durante varios intervalos de tiempo.

Reemplazar los medios de transporte: Se deben evaluar otras formas para movilizarse que impliquen actividad física, ejemplo de ello son el caminar o desplazarse en bicicleta.

Adoptar una mascota: Las personas que tienen perros deben ser físicamente más activas debido a los desplazamientos que deben realizar para atender las necesidades de su mascota.

Relacionarse e incentivar a los demás para estar más activos: Se debe buscar personas que realicen actividad física de manera que se incrementen las relaciones y se creen hábitos comunitarios saludables.

Incorporar hobbies en las rutinas: Incluir pasatiempos como bailar o cuidar un jardín hace que las personas sean más activas físicamente.

Sacar provecho de la tecnología: Hoy en día existen muchas aplicaciones de entrenamiento virtual que permiten a las personas incluir rutinas de ejercicios desde cualquier lugar.

A continuación se anexa una infografía útil para compartir información sobre la problemática:

Figura 1

Infografía de concientización



Fuente. Elaboración propia. Enlace

<https://view.genial.ly/64b9c44810cab300182fc0fa/presentation-presentacion-interactiva-basica>

Resultados Esperados

Algunos de los resultados que se pretenden con la estrategia planteada son:

Impacto positivo en los hábitos de las personas entre 18 a 50 años relacionados con alimentación saludable y prácticas de actividad física que promueven la disminución de condiciones que afectan la calidad de vida, como el sedentarismo y la obesidad.

Empoderar a las personas y a la comunidad de manera que se concienticen de como la obesidad y el sedentarismo impactan en la salud física y mental del individuo llegando a crear percepciones enfocadas a ver la problemática e implantar acciones que contribuyan a disminuirla.

Concientizar a los adultos de las comunas 1 y 3 de Medellín para que tomen las medidas requeridas para disminuir los índices de obesidad y sedentarismo logrando una sinergia comunitaria que contribuya a minimizar los factores de riesgo de desarrollar enfermedades crónicas degenerativas.

Cooperar con la disminución de los índices de sedentarismo y obesidad de los adultos entre 18 y 50 años de las comunas 1 y 3 de Medellín.

Conclusiones

Al desarrollar esta propuesta se pudo hacer un estudio a profundidad sobre la problemática de salud de la obesidad y el sedentarismo, especialmente de los adultos de la ciudad de Medellín, teniendo en cuenta que en el Plan Territorial de Salud Medellín 2020 -2023 se nombra como una de las problemáticas con mayor incidencia. Con el desarrollo de campañas de comunicación en salud preventiva, es probable que se haga una buena sensibilización frente al sedentarismo y la obesidad y de esta manera se disminuya dicha problemática.

Al implementar estrategias de comunicación en salud, se pueden mejorar continuamente y reducir los porcentajes de personas que padecen esta problemática, de tal manera se puede generar una propuesta que sirva de instrumento para disminuir los indicadores de obesidad y sedentarismo.

Las estrategias de comunicación en salud promueven la transformación de las conductas y hábitos saludables en poblaciones específicas con determinados problemas que afectan la salud y la calidad de vida. Se basan en los riesgos percibidos dentro de las comunidades y constituyen herramientas básicas para conservar la salud de las personas.

A lo largo del diplomado se logró reconocer las herramientas y técnicas de comunicación que permiten influir, informar y motivar al público acerca de temas relacionados con la salud. Con estos conocimientos la elaboración de este tipo de estrategias y su ejecución lleva a lograr los resultados esperados porque se abordan las perspectivas a nivel individual, grupal e institucional llegando a un mayor grado de efectividad.

Referencias Bibliográficas

- Alcaldía de Medellín . (2015). Plan de Desarrollo Local. Comuna 3 - Manrique. Departamento Administrativo de Planeación Plan de Desarrollo Local - Documento Estratégico Contrato N°. 4600056021 de 2014.
https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_15/InformacinGeneral/Shared%20Content/Documentos/comunas/COMUN A3_MANRIQUE.pdf
- Alcaldía de Medellín . (2020). *Plan territorial de Salud Medellín 2020 - 2023*.
<https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=contenido/11199-Plan-Territorial-de-Salud-2020---2023>
- Alcaldía de Medellín. (2020). *Comuna 1: Popular. Ficha de Caracterización. Departamento Administrativo de Planeación Subdirección de Prospectiva, Información y Evaluación Estratégica*.
<https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/PlaneacionMunicipal/Publicaciones/Shared%20Content/Documentos/2021/Comuna%201%20Popular-Ficha%20Informativa.pdf>
- Asociación colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo . (2019). *Recomendaciones de la Asociación Colombiana de endocrinología, Diabetes y Metabolismo para el manejo de la Obesidad Volumen 3*. <https://www.endocrino.org.co/contenidos/guias-y-consensos/752>
- Duperly , J. (30 de 04 de 2017). *Diez estrategias para llevar un estilo de vida saludable*.
<https://www.revistacromos.com.co/estilo-de-vida/diez-estrategias-para-llevar-un-estilo-de-vida-saludable/>

Garzón Mosquera , J. C., & Aragón Vargas, L. F. (2021). *Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. Retos*, 42, 478-499.

https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awrii1i8Y6BkeJ0hh3Orcgx.;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1688261693/RO=10/RU=https%3a%2f%2fdialnet.unirioja.es%2fservlet%2farticulo%3fcodigo%3d7986290/RK=2/RS=.blQcQ5BS5qy.b9Z4lsTXzXpJVk-

Gómez Herrera, J. T. (2020). *Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso. Volume I, número 2, jul-dez, 2020, pág.157-178.*

<https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/reh/article/view/7919/5636>

Herrera, J. (2008). *La investigación cualitativa.*

<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/1167>

Izurrieta Monar , A. (2019). *Causas y consecuencias del sedentarismo.*

<https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/14/11>

Leiva , A. M., Martínez, M. A., Montero, C., Salas , C., Ramírez Campillo, R., Díaz Martínez, X., . . . Celis Morales, C. (2017). *El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. Rev. méd. Chile vol.145 no.4 Santiago Apr. 2017.*

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006&lng=en&nrm=iso&tlng=en

Moreno San Pedro, E., & Gil Roales Nieto , J. (2003). *El Modelo de Creencias de Salud: Revisión Teórica, Consideración Crítica y Propuesta Alternativa. I:.*

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56030105>

Ospina Gómez , M. (2022). *OVA: Conceptualización de la Comunicación en Salud*.

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/51137>

Palacios, L. (21 de 04 de 2023). *El aumento de la obesidad: una epidemia global en constante crecimiento. Consultor Salud* . <https://consultorsalud.com/aumento-obesidad-epidemia-creciente/>

Rios Hernández, I. N. (6 de 10 de 2022). *Propuesta de nuevo modelo de comunicacion en salud*.

<https://ivanrioshernandez.wordpress.com/tag/modelos-de-comunicacion-en-salud/>

Sánchez Carracedo, D. (2022). *El estigma de la obesidad y su impacto en la salud: una revisión narrativa. Volume 69, Issue 10, December 2022, Pages 868-877*.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2530016422000301>