

**Vida Activa, Salud Plena: Estrategias Innovadoras a Promover Factores Protectores hacia
Estilos de Vida Saludables en Adultos de 45 a 60 Años en la Comuna 6 del Barrio San Luis
2 de la Ciudad de Cali**

Sandra Milena Ramírez Mejía

Paolo Giuliano Busi Ledesma

Yeimi Viviana Mejía

Sandra Elisa Teez

Dania Maricela Altamirano Caipe

Asesor

Diego Fernando Pardo

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud

Diplomado de Profundización en Comunicación en Salud

2024

Resumen

El trabajo se centra en el diseño de un programa integral para promover estilos de vida saludables en adultos de 45 a 60 años en la Comuna 6 del Barrio San Luis 2 en Cali durante el año 2024. Se emplean estrategias personalizadas basadas en la Teoría del Modelo de Creencias de Salud, junto con una estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC) para garantizar la efectividad de las acciones. Se destaca la importancia de concientizar, educar y fomentar la participación de la población en la adopción de hábitos saludables, con el objetivo de mejorar su bienestar y prevenir enfermedades crónicas. La implementación de este programa se fundamenta en la comprensión de los factores socio-psicológicos y demográficos que influyen en los comportamientos de salud, buscando promover una cultura de vida saludable en la comunidad.

Palabras clave: Saludable, Fomento, Estrategias, Adultos, Bienestar

Abstract

The work focuses on the design of a comprehensive program to promote healthy lifestyles in adults aged 45 to 60 in Commune 6 of Barrio San Luis 2 in Cali during the year 2024.

Personalized strategies based on the Model Theory are used. of Health Beliefs, along with an Information, Education and Communication (IEC) strategy to guarantee the effectiveness of the actions. The importance of raising awareness, educating and encouraging the active participation of the population in the adoption of healthy habits is highlighted, with the aim of improving their well-being and preventing chronic diseases. The implementation of this program is based on the understanding of the socio-psychological and demographic factors that influence health behaviors, seeking to promote a culture of healthy living in the community.

Keywords: Healthy, Promotion, Strategies, Adults, Well-being

Tabla de contenido

Introducción	7
Justificación	8
Objetivos.....	9
Objetivo General	9
Objetivos Específicos	9
Vida Activa, Salud Plena	10
Metodología	10
Participantes	10
Acciones	11
Estrategias	11
Predictiva	11
Participativa	11
Preventiva	11
Personalizada	12
Estrategia IEC	12
Desafíos de la Comunicación en Salud	12
Importancia de la Comunicación en Salud 4.0.....	13
Recursos Utilizados.....	13
Infografía Educativa	13
Blog Educativo	13
Video.....	13
Folleto Educativo.....	14

Página Web en Instagram	15
Talleres Comunitarios	15
Power Point para Talleres	15
Sustentación de Estrategias a Director de Diplomado, Tutores y Estudiantes.....	16
Conclusiones	17
Referencias Bibliográficas	18

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Imágenes de Folleto Educativo</i>	14
Figura 2 <i>Imágenes de Instagram</i>	15
Figura 3 <i>Imágenes de Power Point para Realización de Talles</i>	15
Figura 4 <i>Imágenes de Habitantes del Barrio San Luis II de Cali</i>	16

Introducción

Buscando mejorar la calidad de vida y promoviendo la salud en nuestra comunidad, nos complace presentar un enfoque innovador y centrado en el bienestar de los adultos de 45 a 60 años en la Comuna 6 del Barrio San Luis 2 en Cali. Este documento se enfoca en la implementación de estrategias personalizadas, predictivas, participativas y preventivas para fomentar un estilo de vida saludable y activo entre esta población.

La importancia de adoptar hábitos saludables y prevenir enfermedades crónicas se vuelve cada vez más relevante en nuestra sociedad actual. Por ello, es fundamental diseñar programas y acciones que se adapten a las necesidades individuales y contextos específicos de los adultos de 45 a 60 años, considerando sus creencias, percepciones y comportamientos relacionados con la salud.

A través de la personalización de mensajes de salud, la participación de la comunidad en la planificación de programas, el análisis predictivo de datos epidemiológicos y la promoción de estilos de vida saludables, buscamos crear un entorno propicio para el bienestar y la prevención de enfermedades en nuestra comunidad.

La implementación de campañas de sensibilización sobre la importancia de los estilos de vida saludables, el ofrecimiento de recursos educativos prácticos y la evaluación continua del impacto de nuestras acciones nos guían en el camino hacia una comunidad más saludable y activa.

Este trabajo se rige como un testimonio de nuestro compromiso con el bienestar de nuestros adultos mayores, destacando la importancia de promover una cultura de vida saludable que trascienda generaciones y fortalezca el tejido social de nuestra comunidad. ¡Juntos, construyamos un futuro lleno de vitalidad y bienestar para nuestros adultos!

Justificación

La presente propuesta de estrategias innovadoras para promover estilos de vida saludables en adultos de 45 a 60 años en la Comuna 6 del Barrio San Luis 2 en Cali surge de la imperiosa necesidad de abordar los desafíos actuales en materia de salud y bienestar en nuestra comunidad.

En un contexto donde las enfermedades crónicas y los estilos de vida poco saludables representan una carga significativa para la salud pública, es crucial implementar acciones preventivas y promocionales dirigidas a la población.

Al fomentar la salud y el bienestar en esta población, se contribuye a la creación de una comunidad más activa, saludable y cohesionada.

La prevención de enfermedades crónicas, la promoción del bienestar emocional y la adopción de comportamientos protectores para la salud son aspectos fundamentales que deben abordarse de manera integral y sostenible.

Nuestra motivación radica en generar un impacto positivo y duradero en la salud y la calidad de vida de nuestros adultos.

Objetivos

Objetivo General

Implementar un plan detallado y eficaz para promover estilos de vida saludables entre adultos de 45 a 60 años en la Comuna 6 del Barrio San Luis 2 en Cali durante el año 2024, con el fin de mejorar su bienestar y salud de manera significativa y duradera.

Objetivos Específicos

Concientizar a los adultos de 45 a 60 años sobre la importancia de adoptar hábitos saludables para mejorar su calidad de vida.

Fomentar la participación en actividades recreativas y deportivas para prevenir enfermedades relacionadas con la falta de actividad física.

Adaptar los mensajes de salud y las estrategias de promoción a las necesidades individuales de los adultos de la Comuna 6 de Cali.

Educar sobre la prevención de enfermedades crónicas mediante la adopción de estilos de vida saludables.

Desarrollar actividades de promoción y prevención de la salud accesibles y efectivas para la población adulta de la Comuna 6.

Evaluar el impacto de las estrategias implementadas en los conocimientos y comportamientos relacionados con los estilos de vida saludables en los adultos de 45 a 60 años en la comunidad.

Vida Activa, Salud Plena

Estrategias Innovadoras a promover factores protectores hacia estilos de vida saludables en para Adultos de 45 a 60 años en la Comuna 6 del Barrio San Luis 2 de la ciudad de Cali.

El modelo de Creencias de la salud (Health Belief Model- HBM), se diseñó para explicar la conducta de los individuos frente a la prevención de enfermedades, influye en la toma de decisiones y en la adopción de nuevos comportamientos.

El Modelo está diseñado para que se identifiquen amenazas y beneficios luego de adoptar una conducta particular de salud, y reconoce que el comportamiento de la salud recibe un impacto directo de los medios de comunicación (prensa, radio, televisión, Internet y materiales impresos. (Kreps y Thornton, (1992). Este modelo se aplicó a las respuestas de los individuos frente a la aparición de síntomas y a su comportamiento en respuesta a enfermedades diagnosticadas (Moreno & Gil, 2003).

Metodología

El estudio se desarrolló en dos fases. En la primera fase, se realizó una búsqueda de la evidencia científica sobre estilo de vida, estilos de vida saludables y herramientas de medición en fuentes bibliográficas especializadas. Además, se recopiló información sobre el estilo de vida de los adultos mayores entre 45 y 65 años de la comuna 6, barrio San Luis 2 de la ciudad de Cali y se analizaron los datos obtenidos. En la segunda fase, se proponen estrategias basadas en los resultados para fomentar estilos de vida saludables entre la comunidad objeto de estudio.

Participantes

Adultos de 45 a 60 años de la comuna 6 del barrio san Luis 2 de la ciudad de Cali.

Acciones

Personalizar los mensajes de salud para adaptarlos a las necesidades y características individuales de los adultos de 45 a 60 años.

Estrategia está dirigida a Adultos de 45 a 60 años, considerando sus diversos contextos sociodemográficos y culturales de la comuna 6 del barrio San Luis 2 de la ciudad de Cali.

Estrategias***Predictiva***

Realización de estudios de investigación para comprender las percepciones, creencias y comportamientos de la población objetivo en relación con la salud y los estilos de vida.

Análisis de datos epidemiológicos para identificar tendencias de salud y áreas de intervención prioritarias para esta población.

Participativa

Involucramiento activo de adultos de 45 a 60 años en la planificación y diseño de programas de promoción de la salud.

Organización de grupos de discusión y sesiones participativas para compartir experiencias, identificar necesidades y diseñar intervenciones adecuadas.

Preventiva

Desarrollo de campañas de sensibilización sobre la importancia de los estilos de vida saludables, como una dieta balanceada, ejercicio regular, control del estrés y abstinencia del tabaco y el alcohol.

Ofrecimiento de recursos educativos y herramientas prácticas para apoyar la adopción de estos comportamientos, como guías de alimentación saludable, rutinas de ejercicio y técnicas de manejo del estrés.

Personalizada

Adaptación de los mensajes de salud para abordar las preocupaciones y necesidades específicas de los adultos de 45 a 60 años, como la prevención de enfermedades crónicas, el manejo del envejecimiento y la promoción del bienestar emocional.

Utilización de canales de comunicación personalizados, como correos electrónicos segmentados, mensajes de texto y aplicaciones móviles de salud, para proporcionar información y apoyo individualizado.

Estrategia IEC

Desarrollo de materiales educativos como folletos, perifoneo, infografías, blog, guías de alimentación saludable, rutinas de ejercicio y técnicas de manejo del estrés. páginas web con mensajes claros y accesibles que incorporen la teoría del Modelo de Creencias de Salud, enfocándose en aumentar la percepción de susceptibilidad y gravedad de enfermedades relacionadas con el estilo de vida, así como en la eficacia percibida de las acciones preventivas.

Implementación de campañas de difusión en medios de comunicación tradicionales y digitales, utilizando testimonios de pares y ejemplos prácticos para aumentar la identificación y la relevancia de los mensajes.

Desafíos de la Comunicación en Salud

Uno de los desafíos es garantizar que la población adulta de 45 a 60 años en la comuna 6 del barrio San Luis 2 tenga acceso y habilidades para utilizar las tecnologías digitales necesarias para recibir información de salud en el contexto de Salud 4.0.

Es fundamental adaptar los mensajes de salud a las necesidades y características específicas de este grupo de adultos, considerando sus preferencias, nivel educativo, cultura y contexto socioeconómico.

En un entorno digital, es importante abordar la desinformación y promover la confianza en la información de salud proporcionada, para que los adultos puedan tomar decisiones informadas sobre su bienestar.

Importancia de la Comunicación en Salud 4.0

La comunicación en Salud 4.0 puede utilizar plataformas digitales, redes sociales y aplicaciones móviles para difundir mensajes sobre la importancia de la actividad física, una alimentación balanceada, el control del estrés y otros hábitos saludables entre los adultos de 45 a 60 años en la comuna 6 del barrio San Luis 2.

La implementación de servicios de telemedicina y monitoreo remoto de parámetros de salud puede facilitar el seguimiento de condiciones crónicas, la detección temprana de problemas de salud y la promoción de la prevención activa en este grupo de adultos.

La comunicación en Salud 4.0 puede fomentar la interacción y participación de los adultos en la gestión de su salud, a través de herramientas interactivas, foros en línea y comunidades virtuales que promuevan el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo.

Recursos Utilizados

Infografía Educativa

https://www.canva.com/design/DAEW4UTTxE/P8Lp0u8WPIUfcdi6FGwTmA/edit?utm_content=DAEW4UTTxE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Blog Educativo

<https://mividadiso.wixsite.com/vidasaludable>


Video

<https://youtube.com/shorts/nQxss2NDkvo?si=UtjwA0gTuW-swMQv>

Folleto Educativo

Figura 1

Imágenes de Folleto Educativo





Integrante Grupo Adulto Mayor—Edad de Oro

Mantener la Autoestima Alta

Para vivir de manera plena y feliz en la adultez, es importante expresar las emociones y hacer actividades en las que seamos autosuficientes. Aquí algunas recomendaciones para fortalecer el amor propio en esta etapa de la vida.


“Los mejores médicos del mundo son: el doctor dieta, el doctor reposo y el doctor alegría”

Jonathan Swift

Calif. Valle de Cauca
Barrio San Luis 2
Código Postal 760000

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ADULTOS ENTRE 45 Y 65 AÑOS



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE
ADULTOS MAYORES, BARRIO SAN LUIS 2 - CALI

Proceso de fomentar y mantener la capacidad que permite el bienestar en la vejez.

<https://smdifxtapaluca.com.mx/2023/07/03/promocion>

DIPLOMADO DE COMUNICACIÓN EN SALUD

Grupo No. 13
Diego Fernando Pardo
Tutor



Grupo de Adultos Mayores—Edad de Oro

Qué son los Estilos de Vida Saludable

Son el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva, y que tienen repercusión positiva o negativa en la salud, tanto física como psíquica.

Comprende hábitos como:

- La práctica habitual de ejercicio
- Alimentación adecuada y saludable,
- El disfrute del tiempo libre
- Actividades de socialización
- Mantener la autoestima alta, etc.

Un estilo de vida poco saludable causa enfermedades como estrés u obesidad y comprende hábitos insanos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, etc.

PRACTICA HABITUAL DE ACTIVIDAD FISICA

Beneficios

- Te ayuda a prevenir y retardar la pérdida de masa muscular.
- Evitarás la descalcificación y mejora de la movilidad en articulaciones, evitando la osteoporosis y artritis.
- Te ayuda a prevenir enfermedades del sistema circulatorio y cardio-pulmonar.
- Obtienes beneficios a actividad cerebral manteniendo por mayor tiempo la respuesta de los reflejos.
- Te genera un agradable estado de ánimo, te sientes independiente y autónomo.
- Aumento de la utilización de glucosa por el músculo, que contribuye a evitar la hiperglucemia (el exceso de azúcar en la sangre).
- Evitas la obesidad pues aumenta tanto el gasto energético como la pérdida de grasa.
- Obtienes una mejora general de la presión arterial y función cardíaca.

<https://zgseconfortapaluca.wordpress.com/2019/11/07/>

ALIMENTACIÓN ADECUADA

La alimentación es un pilar fundamental de la salud. Tener una buena dieta, adaptada a las necesidades de cada persona, ayuda a prevenir enfermedades, evitar o retrasar ciertas limitaciones funcionales e incluso a tener una mejor salud mental. Afecciones comunes en las personas mayores como la hipertensión, la anemia, el colesterol y triglicéridos altos, o la diabetes se pueden prevenirse o mejorarse con una alimentación adecuada.



Disfrute del tiempo libre

Las actividades grupales como los juegos de mesa, las cartas, dominó, ajedrez, así como las danzas, el canto, la poesía, estimulan la agilidad mental y favorecen la participación social de las personas mayores. Está demostrado que a través de ellos estimulamos sus habilidades sociales, cognitivas y motrices.

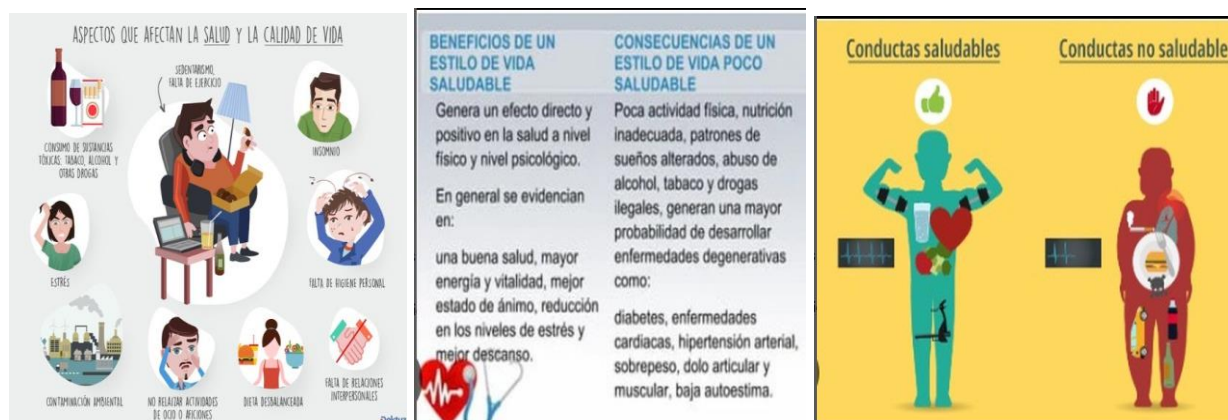
Nota. Folleto realizado en Publisher de Grupo 13 Diplomado de Profundización en Comunicación en Salud

Página Web en Instagram

Instagram: habitossaludables59

Figura 2

Imágenes de Instagram



Nota. Instagram de Grupo 13 Diplomado de Profundización en Comunicación en Salud

Talleres Comunitarios

Power Point para Talleres

<https://1drv.ms/p/s!Ak100MyQmAC2sgF9ZiYFfrV5rQP-?e=YXO8hg>

Figura 3

Imágenes de Power Point para Realización de Talleres



Nota. Estos talleres se realizarán con la colaboración de Junta de Acción Comunal del Barrio San Luis 2, Grupos de Adultos Mayor Renacer y Semillas, y Convocatorias a Personas Interesadas de Sector.

Figura 4

Imágenes de Habitantes del Barrio San Luis II de Cali



Nota. Mejia. Y. Fotografía realizando talleres comunitarios de estilos de vida saludable
Sustentación de Estrategias a Director de Diplomado, Tutores y Estudiantes.

A continuación, veremos el Power Point de nuestra sustentación de las estrategias presentadas en este trabajo.

<https://1drv.ms/p/s!Ak10OMyQmAC2sgzZaepgzfasbCNk?e=4uZL5Y>

Conclusiones

La integración de estrategias innovadoras y personalizadas, basadas en la Teoría del Modelo de Creencias de Salud, ha demostrado ser efectiva para promover cambios positivos en los comportamientos de salud de los adultos de 45 a 60 años en la Comuna 6 del Barrio San Luis 2 en Cali.

La implementación de una estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC) ha garantizado la claridad, relevancia y adaptabilidad de los mensajes de salud, contribuyendo significativamente al bienestar y la calidad de vida de esta población.

El Modelo de Creencias de Salud ha proporcionado un marco sólido para comprender cómo las personas procesan la información relacionada con la salud y toman decisiones sobre su bienestar, lo que ha sido fundamental para el diseño y la implementación de las intervenciones en este trabajo.

Es crucial considerar los diversos factores socio-psicológicos y demográficos que influyen en los comportamientos de salud de las personas, tal como propone el Modelo de Creencias de Salud, para garantizar la efectividad y relevancia de las estrategias de promoción de estilos de vida saludables.

La promoción de una cultura de vida saludable no solo beneficia la salud y el bienestar de los adultos de 45 a 60 años, sino que también contribuye a la prevención de enfermedades crónicas y al fomento de un entorno social más saludable y activo.

La comunicación en Salud 4.0 representa una oportunidad para abordar los desafíos de promover estilos de vida saludables en adultos de 45 a 60 años mediante el uso estratégico de tecnologías digitales, mensajes personalizados y la promoción de la participación de la población en su bienestar.

Referencias Bibliográficas

Alcaldía de Santiago de Cali. (2016). *CALI.GOV.CO*.

[https://web1.cali.gov.co/publicaciones/promocin en estilos de vida saludable pub](https://web1.cali.gov.co/publicaciones/promocin%20en%20estilos%20de%20vida%20saludable%20pub)

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](https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.3916/C58-2019-01)

Gobernación del valle del cauca. (2020). *PLAN TERRITORIAL DE SALUD 2020-2023*. Valle del cauca.

<https://www.valledelcauca.gov.co/loader.php?lServicio=Tools2&lTipo=viewpdf&id=42580>

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>

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?dir](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)
[ect=true&db=aci&AN=140440247&lang=es&site=eds-live&scope=site](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)

Martínez Hernández, J. (2015). *¿Cuáles son los retos actuales en la comunicación en salud?*

<http://hdl.handle.net/10016/22164>

Medline Plus. (2022). *Nutrición para personas mayores*.

<https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>

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 –PICO* *Open this document with ReadSpeaker docReader*

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/orientaciones-informacion-pic.pdf> *Open*

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018, agosto). *Estrategias de información, educación y comunicación en salud, incluyente y accesible* *Open this document with ReadSpeaker docReader .*

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

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2022-2031* *Abrir este documento utilizando ReadSpeaker*

docReader <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/lineamientos-formulacion-pdsp-2022-2031.pdf>

Morales, L. M., Rabelo Magalhães Brasil, D., Áfio Caetano, J., Lavinias Santos, M. C., & Santos Alves, M. D. (n.d.). *The use of soft-hard technology in nursing practice: Concept analysis*. *Aquichan*, 16(2), 230–239. [https://doi-](https://doi.org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.5294/aqui.2016.16.2.10)

[org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.5294/aqui.2016.16.2.10](https://doi.org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.5294/aqui.2016.16.2.10)

National Institutes of Health.(2023). *Imagen. Beneficios del ejercicio para su salud física y mental*. <https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio/beneficios-ejercicio-su-salud-fisica-mental>

News Mundo (2023). *Imagen. 10 alimentos saludables para tener siempre a mano*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-53838500>

Ríos Hernández, I. (2011, abril). *Comunicación en Salud: Conceptos y Modelos teóricos*.

https://www.researchgate.net/publication/277273859_Comunicacion_en_salud_Conceptos_y_modelos_teoricos

Sanmartín, P., Ávila Hernández, K., Vilora Núñez, C., & Jabba Molinares, D. (2016). *Internet de las cosas y la salud centrada en el hogar / Internet of Things and Home-Centered Health*. *Revista Salud Uninorte*, 32(2), 337–351.

<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsdoj&AN=edsdoj.544dc1988345bb995140e83f8a5b1a&lang=es&site=eds-live&scope=site>