

PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE A LA POBLACIÓN EN ETAPA
PRODUCTIVA Y REPRODUCTIVA DE LA VEREDA LA PALMA, EL CARMEN DE
VIBORAL EN EL PERIODO 2021

DIANA MARIA ALZATE VARGAS

DANILO BUSTAMANTE RAMIREZ

MARIA JOSÉ OROZCO GOMEZ

Trabajo de Grado

Asesor

LUZ JAEL TANGARIFE

Docente Facultad Ciencias de la Salud

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ENFERMERÍA

RIONEGRO

2022

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION _____	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA _____	6
OBJETIVOS _____	9
Objetivo General _____	9
Objetivo Especifico _____	9
JUSTIFICACION _____	10
MARCO TEORICO _____	12
Contexto Histórico _____	12
Caracterización General del Carmen de Viboral _____	12
Contexto situacional _____	14
FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS _____	16
Salud _____	16
Promoción de la salud _____	17
Factores Sociales _____	17
Comunidad _____	18
Atención Primaria en Salud _____	18
Comunicación Educativa en Salud _____	19
Ciclo de Vida _____	20
Etapa Productiva y Reproductiva _____	20
Calidad de vida _____	21
Salud Mental _____	22
Estilos de vida saludable _____	23
FUNDAMENTOS TEORICOS _____	24
FUNDAMENTO LEGAL _____	26
DISEÑO METODOLOGICO _____	27
DESARROLLO DE ACTIVIDADES _____	29
HALLAZGOS _____	35
CONCLUSIONES _____	39
ANEXOS _____	41
REFERENCIA BIBLIOGRAFICAS _____	44

INTRODUCCIÓN

La Universidad Católica de Oriente a través de la Dirección de Extensión de proyección Social, de las facultades de Ciencias de la Salud y Ciencias sociales en su apuesta por el bienestar del territorio, implementó el proyecto de “Atención integral en Salud” con enfoque interdisciplinar, en función de mejorar la calidad del aprendizaje y un enfoque comunitario con el propósito de ayudar a trabajar en la prevención de los problemas sociales (ACNUR, 2008).

La educación es un aspecto fundamental en la Atención primaria en salud(APS) permitiendo integrar de forma individual, familiar y en comunidad todas las fases del ciclo de vida, siendo más necesaria en unas etapas que en otras de acuerdo con las necesidades que estas presenten. La educación en comunidad ha sido tema prioritario y necesarios en los diferentes entornos de las ciencias de la salud, fortaleciendo la aplicabilidad para mejorar la calidad y estilos de vida

La Vereda la Palma de Municipio del Carmen de Viboral no es ajena a la falta de educación en APS en la etapa productiva y reproductiva, por este motivo se realizan encuentros educativos e intervención apoyadas por la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Católica de Oriente pensando en la importancia de esta etapa. Este proyecto pretende trascender el concepto de educación e intervención en APS en el ciclo de vida mencionado. Para lo cual se pretende dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación. ¿Cómo promover los estilos de vida saludable a la población en etapa productiva y reproductiva de la vereda la palma, de el Carmen de Viboral en el periodo 2021?

Para ello, se realizó una caracterización de la comunidad de la vereda La Palma en el municipio El Carmen de Viboral, iniciando con un diagnóstico preciso y concreto, identificado a través de la historia familiar en la estrategia de Atención Primaria en Salud (APS), información que fue diligenciada en la ficha unificada y previamente definida por el departamento de Antioquia, utilizada y adoptada como instrumento básico por el equipo del proyecto.

La metodología que realizo consistió en cuatro encuentros educativos, estos estuvieron divididos en cuatro fases: la primera, la fase exploratoria en la cual se pretendió evaluar mediante preguntas, los conocimientos previos conocidos por los participantes acerca del tema a tratar. En la segunda fase, se llevó a cabo el desarrollo del tema, se expuso la teoría correspondiente a cada encuentro; la tercera, es la fase de culminación, se logró construir conclusiones sobre el tema; y la cuarta fase fue la evaluativa, se evaluó lo expuesto y los exponentes, valorando el contenido, las ayudas audiovisuales, manejo del tema y la presentación. (Gómez. Guarín. Pérez,2020,p.7) (Leidy Mariana Gómez Gimenez, 2020)

La etapa intervenida en este proyecto fue la productiva y reproductiva que comprende las edades entre 15 y 49 años según la OMS, las intervenciones en este periodo de la vida, tiene varios significados, que se atribuyen a la cultura y a la falta de conocimiento. Por eso es importante poder intervenir y promover en la comunidad el conocimiento sobre diferentes temas para abordar estas necesidades. Otro motivo que genera inquietud es la manera en que se adquieren los conocimientos sobre APS y que se ha evidenciado el desconocimiento y falta de claridad en algunos aspectos a tratar con el fin de

disminuir los porcentajes de enfermedades prevenibles y establecer estilos de vida saludable en esta población.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Es innegable que la promoción de la salud es un tema de alta prioridad en las políticas y acciones de salud pública en el mundo actual y que la conducta de las personas tienen una estrecha relación con la forma como implementan sus estilos de vida. Por ello el tiempo invertido de sueño, los hábitos alimentarios, el peso corporal, la recreación, la actividad física, la abstención o consumo de alcohol, de tabaco y de drogas recreativas, el sexo seguro y protegido y la adopción de medidas de tamizaje para la detección temprana de enfermedades, entre otras actuaciones, hacen a los seres humanos más o menos propensos a enfermedades o por el contrario a mantener sus estados de salud. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la aparición de enfermedades no transmisibles debido a dietas inadecuadas y a estilos de vida insanos está creciendo en muchos países. Estos y otros factores de riesgo van de la mano con una mayor prevalencia de obesidad, de hipertensión, de enfermedades cardiovasculares, de diabetes mellitus, de osteoporosis y de algunos tipos de cáncer, afectando gravemente la salud de las personas (Sanabria, 2017)

En un análisis de riesgo realizado a la población del Carmen de Viboral por parte de la Secretaría de Salud y Desarrollo Social en el período comprendido entre los años 2005 y 2020, con el propósito de identificar el estado de la situación de Salud de los habitantes del municipio se logró conocer los siguientes resultados. La mortalidad por trastornos mentales y de comportamiento, tuvo un aporte de 6 muertes durante los años comprendidos entre 2005 y 2018, siendo una de ellas a causa del consumo de sustancias psicoactivas, otra de las causas de muerte ha sido por las enfermedades asociadas al sistema circulatorio,

siendo las enfermedades isquémicas del corazón las que aumentan el mayor número de muertes tanto en hombres como en mujeres. También se tienen otras causas, como lo son la Desnutrición, Diabetes, lesiones autoinfligidas intencionalmente, las Neoplasias en especial por tumores malignos en estómago y cuello uterino, los cuales tienen al municipio del Carmen de Viboral en una situación de des favorabilidad, con respecto a otros municipios de Antioquia, por lo cual se hace importante fortalecer las estrategias enfocados en mejorar los hábitos de vida saludable. (Betancur, 2020).

El estudio realizado tuvo en cuenta el número de población existente según su ciclo vital, siendo evidente que en el período analizado existe una disminución de la primera infancia, de la infancia en la adolescencia y juventud. En cuanto a la población adulta, se presentó crecimiento con una variación porcentual del 40%, indicando un aumento en el año 2020 en aproximadamente 53% con relación al año 2005. En esta etapa se encuentra parte importante de la población denominada, productiva y reproductiva, que según el grado de urbanización habitan en la zona urbana en un 59%, y en zona rural un 41%. Aunque es menor el porcentaje que reside en el área rural, persiste una barrera para que aquella población asistencia a las IPS de los servicios de Salud, situación que se da, a raíz de que las personas requieren de un tiempo mayor para los desplazamientos, incrementando los gastos de transporte y aunque los centros de Salud cuentan con puestos rurales, ha sido difícil costear el personal asistencial, que cubra la asistencia de los mismos, lo que ocasiona que no se logró realizar una detección temprana de las diferentes patologías, así como su oportuno tratamiento, dejando un gran vacío en la adherencia de los mencionados a los programas de promoción y prevención en salud y en la participación en programas de aprendizaje de hábitos de vida saludable. (Betancur, 2020)

De acuerdo con el panorama planteado se hace necesario diseñar un programa que permita por medio de la ejecución de actividades educativas promocionar los estilos de vida saludable en la población que se encuentra en etapa productiva y reproductiva de la Vereda la Palma de el Carmen de Viboral Antioquia, convirtiéndose en una oportunidad para los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Oriente , quienes les interesan las malas prácticas y situaciones que están presentando la comunidad mencionada. Esta intervención permitirá que se logren interiorizar conceptos importantes dirigidos a la implementación de actividades físicas, buenos hábitos alimenticios, prevención del consumo de drogas, la forma de cuidar el medio ambiente, entre otros, que sin duda alguna ayudarán a cambiar las costumbres inadecuadas, por hábitos saludables, que permitan una mejora sustancial del entorno y la salud de las personas

OBJETIVOS

Objetivo General

Promover estilos de vida saludable a la población en etapa productiva y reproductiva de la vereda la Palma, con el fin de disminuir comportamientos de riesgo que afecten el estado de salud.

Objetivos Específicos.

- Describir la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable.
- Fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables que permitan disminuir futuras complicaciones de salud.
- Indicar los beneficios del ocio eliminando el consumo de sustancias psicoactivas
- Proponer estrategias sobre el cuidado del medio ambiente propiciando una relación armónica con el entorno.

JUSTIFICACIÓN

Cada uno de los hogares de nuestro país culturalmente conserva hábitos y conductas que a lo largo de la vida, pueden denominarse poco o muy saludables, convirtiéndose en estilos de vida para las personas. Parte de estos hábitos se conciben en la edad adulta, (Salud O. M., 2016), en el cual se dan las etapas productivas y reproductivas en el ser humano, generándose así mismo la adquisición de una identidad propia desde el pensamiento lógico y organizado, a través de un sentido de responsabilidad en las decisiones tomadas. Aquí también se presenta la llamada presión social por que se conozca el mundo del tabaco, alcohol, entre otro tipo de drogas, que pueden ocasionar grandes daños a nivel psicológico y a nivel físico. La forma como es vivida esta fase de la vida, tiene mucho que ver con las características personales y sociales de cada individuo y con el entorno en el cual se encuentra inmerso. (Susó, 2002)

Debido a lo anterior, las entidades de Salud se han puesto en la tarea de trabajar en estrategias de apoyo a la población que al ser implementadas, permitan una mejora de la calidad de vida a nivel individual, familiar y de comunidad, en el marco del proceso de atención en salud en cumplimiento de la Política de Atención Integral en Salud, adoptada por el PDSP 2012-2021 “Plan decenal de Salud Pública (MINSALUD, 2016)

Bajo ese contexto, el Estado reconoce que los problemas de salud son generados o potenciados por las condiciones ambientales, sociales, culturales, políticas, económicos, educacionales, de hábitat y genéticos que afectan a las poblaciones en los diferentes ámbitos territoriales que conforman la nación (MINSALUD, 2016,p.p.32).

Como primera iniciativa para ayudar a subsanar la falta de Atención integral, en este aspecto, estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Católica de Oriente, se propusieron realizar una intervención en una población en su etapa productiva y reproductiva de la Vereda la Palma, ubicada en la zona rural del Municipio del Carmen de Viboral, con previo diagnóstico de sus condiciones biológicas, mentales, sociales, culturales e individuales, sobre lo cual se analizó la importancia de poder llegar a diseñar un programa que promueva y entregue información, sobre buenas practicas alimenticias, la adopción de actividad física, actividades recreativas, hábitos de higiene, prevención, cuidado del ambiente y demas factores que al ser acogidos, podrían llegar a evitar riesgos que comprometan la integridad física y mental de esta comunidad. Por medio de la educación, se puede lograr trabajar en la prevención de episodios de violencia familiar, introyectando la importancia del cuidado del ambiente, el apoyo y vigilancia de los jóvenes en el consumo de drogas , así como también la enseñanza familiar en los diferentes aspectos de la sexualidad humana, lo que contribuye de manera integral a la mejora de sus condiciones de vida (Salud O. M., 2016).

MARCO TEORICO

Contexto histórico:

Caracterización General del Carmen de Viboral

El municipio de El Carmen de Viboral se encuentra situado en el suroriente antioqueño, a 54 km de la ciudad de Medellín y localizado en la cordillera central de los Andes en la subregión del Valle de San Nicolás y a la serranía de Vallejuelo. El municipio posee tres pisos térmicos, su altitud varía entre los 800 m siendo el más bajo en el cañón del río Melcocho y los 2850 metros sobre el nivel del mar en el área urbana y su punto más alto 3.000 msnm, en Las Palomas. Las condiciones climáticas generales corresponden a la alta montaña andina tropical lo que permite toda clase de cultivos (Orienteantioqueño, com, 2022)

Al año 2020 el total de la población se encontraba en 62,581 habitantes de los cuales 37,196 se encuentran en el área urbana y 25,385 en el área rural. El área total del municipio es de 448 km², y una temperatura media de 17 °C. El Carmen de Viboral limita por el norte con los municipios de Marinilla, Cocorná y El Santuario, por el oeste con los municipios de La Unión, La Ceja, Abejorral y Rionegro y por el este con el municipio de Cocorná, por el sur con el municipio de Sonsón. (Alcalde Quintero, audio, 2022)

En este pueblo existen en la actualidad 25 talleres de cerámica, las cuales gozan de gran reputación, por lo que al menos 500 familias dependen de este oficio, por lo que es conocido como la Cuna de la cerámica artesanal y su condición predominante en quebradas y ríos favorece de gran manera la existencia de estas. (Alcalde Quintero, audio, 2022)

Los símbolos con lo que cuenta el municipio son; La bandera conformada por tres franjas dos blancas, una arriba y la otra abajo y su significado es la pureza, la integridad, la obediencia, la vigilancia, la firmeza, la elocuencia, el vencimiento, la inocencia, la blancura y la virginidad; el color café ubicado en el medio representa el fervor de los carmelitanos a su patrona la virgen del Carmen. El segundo símbolo del municipio es el escudo con un trípo característico de los carmelitanos: Dios, patria y trabajo, este tiene un cuerpo en forma de cruz como firmeza en la fe religiosa; el escapulario de la Virgen del Carmen demuestra la devoción a la Patrona, la virgen; en relación a la cruz dorada en el fondo rojo representa las creencias religiosas; la estrella dorada sobre el fondo verde, enfatiza el afecto patriótico; las herramientas de trabajo sobre del fondo verde, muestra el reconocimiento que se tiene a los campesinos por su vocación agrícola y amor a la tierra; la cafetera dorada sobre plato dorado, es un homenaje a los ceramistas por su osadía para desarrollar la bella industria del barro. Además, cada color tiene un valor para los Carmelitanos, se tiene el color café, este representa el Amor a la Virgen del Carmen, el Amarillo el Oro y la riqueza espiritual más que material, el color Rojo, la valentía y el ardor patriótico y el color verde, la esperanza y por último se tiene el himno del municipio, compuesto por el autor Alberto Acosta Tobón, y cuenta con cinco estrofas y un coro.(Alcalde Quintero, audio, 2022)

La economía se concentra en la producción de flores, en la agricultura viéndose gran variedad de productos agrícolas, como lo son; el fríjol, maíz, papa, tomate de árbol, fresa y hortalizas en las zonas frías y del altiplano. También en menor proporción debido al estado de las vías, se produce café, yuca, cacao guanábana, guayaba, naranja, borojó, caña de azúcar y plátano. En cuanto a la parte agropecuaria se realizan actividades tales como; el ganado de leche, ganado de doble propósito y

ganado de levante. A su vez, existen fincas de avicultura de gran y pequeña escala.

La piscicultura y la cría de especies menores, como aves de corral, cerdos y conejos hacen parte de la agroindustria que se da en pequeña escala en el municipio.

(Orienteantioqueñocom, 2022)

Los sitios turísticos más reconocidos que tiene el municipio son; El parque principal, la iglesia Nuestra señora del Carmen, la calle de la cerámica y de las arcillas, el museo de la cerámica, sala de arqueología, los talleres de cerámica, las ruinas de la cerámica, el río Santo Domingo y el río Melcocho.

Una de las veredas existentes en el municipio del Carmen de Viboral es la Vereda las palmas, la cual se encuentra ubicada al norte del municipio y esta limita con el municipio de Marinilla y Rionegro; esta hace parte del núcleo zonal las Garzonas y queda ubicada a 40 minutos del casco urbano caminando y a 25 minutos en vehículo automóvil, la mencionada cuenta con servicios básicos de acueducto, agua potable, alumbrado público y energía eléctrica, además tiene una escuela con posibilidad de que los niños y niñas puedan cursar hasta el grado tercero de primaria. La vereda cuenta con aproximadamente con 310 familias y estas en su gran mayoría sobreviven gracias a las cosechas y cultivos de flores (Orienteantioqueñocom, 2022)

Contexto situacional

Para Tuero y Márquez (2009), como bien lo cita Cabrera (2015), los problemas vinculados a los estilos de vida pueden generarse en una etapa específica de la vida, y en muchas ocasiones, se encuentran ligados a los aspectos culturales y sociales en los que se desarrolla la persona. Toda persona tiene el derecho a la vida y este debe establecerse desde

un nivel adecuado, el cual garantice, no solo calidad de vida, sino que además le asegure su bienestar individual, familiar y colectivo. La buena calidad de vida no significa de manera única el simple hecho de estar vivo, por el contrario, esta debe estar acompañada de una buena salud física y mental, así como un bienestar social adecuado. Bajo esta primicia se puede decir que todo ser humano debe gozar del derecho a conservar una apropiada calidad de vida, en la cual, de manera integral, las situaciones personales, familiares y sociales se encuentren en total armonía (Cabrera, 2015)

De acuerdo a lo anterior se evidenció que dentro del plan de desarrollo de APS realizado por el municipio del Carmen de Viboral, no se cuenta con seguimiento periódico y controlado de las necesidades y falencias encontradas en las visitas, esto se puede atribuir a la falta de personal APS, Sin embargo con la ayuda de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Católica de Oriente se logra darle un giro a esta problemática y se pudo realizar diagnósticos referentes a las necesidades presentadas en las fichas familiares los cuales fueron socializados con la comunidad y se estableció un plan de trabajo donde por medio de encuentros educativos se intervino cada una de las falencias encontradas, por otra parte al momento de realizar las intervenciones, nos encontrábamos pasando por un periodo de pandemia(Covid-19) lo que significo que las medidas de seguridad para poder realizar estas actividades tenían que ser mayores , pero esto no significo un dificultad sino que nos permitió fortalecer el autocuidado y la higiene.

FUNDAMENTO EPISTEMICO

La Salud.

La enfermedad y la salud siempre deben tener un lugar destacado en cualquier tipo de discusión donde se encuentren presentes la equidad y la justicia social. La Salud asumida como aquel estado de bienestar físico, mental y social, se concibió como aquella condición principal para el logro de la paz y la seguridad, lo cual depende de la más amplia cooperación de las personas y de los Estados.

Hace 59 años y en tiempos de posguerra, 61 estados gobiernos, con el fin de cooperar entre ellos y con otros en la promoción de la salud de todas las personas, crean la Organización Mundial de la Salud, organismo especializado dentro de la Carta de las Naciones Unidas. La conformación de la OMS representó la culminación de los esfuerzos de cooperación Internacional en materia de salud que comenzaron hace casi 150 años (Salud O. P., 2001)

La estrategia de salud en el desarrollo humano quedó claramente fijada con lo planteado en septiembre de 1996, por el Director de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Doctor George Alleyne, ante la Organización Internacional de Médicos Parlamentarios (IMPO), quien consideró que, "no es posible pensar que persona alguna, pueda aspirar a alcanzar un desarrollo integral si carece de salud" y afirmó que "la salud es un indicador preciso y una pieza clave de desarrollo humano" (OPS), 1997,p.p6).

La salud ha sido tema de números debates sociales y legales, por ser un recurso necesario para la vida diaria y por tratarse de un concepto positivo que acentúa los recursos

sociales y personales, así como las aptitudes físicas. El concepto como tal de salud, se encuentra en constante evolución y deja este de denominarse como la ausencia de enfermedad para transformarse en el bienestar bio-psico-social en el cual se debe trabajar de manera incansable (Salud O. P., 2001).

Promoción de la Salud.

Para entender la promoción de la salud es necesario partir de algunas consideraciones generales sobre su importancia y de cómo los distintos determinantes, ejercen una directa relación de tipo biológico, social, ecológico y de servicios, para finalmente concebir la situación de salud en nuestra sociedad, ya que el peso de lo que ella significa debe orientarse bajo la concepción de que la salud es una fuente de riqueza de la vida cotidiana ampliando su campo de acción hacia la promoción y creación de condiciones de bienestar y desarrollo humano (Siles, 2019)“La promoción de la salud implica una manera particular de colaborar: se basa en la población, es participativa, es intersectorial, es sensible al contexto y opera en múltiples niveles” (OMS.2020)

Factores Sociales.

Los factores sociales se vuelven determinantes sociales que influyen en la salud y en el bienestar de las comunidades entre los cuales se pueden mencionar, el nivel de educación, la exposición a la violencia, la forma en que está diseñada la comunidad y el acceso a la atención médica, siendo estas las condiciones en las que vivimos, aprendemos, trabajamos y jugamos. Estos factores afectan la capacidad de participar en comportamientos saludables, ocasionando además una inequidad y una justicia social (salud, s.f.).

Comunidad.

Uno de los objetivos principales que se plantean los profesionales sanitarios es el del trabajo psicosocial, en y para las comunidades y se enfocan entre otros aspectos, en el conocimiento de la población que se va a intervenir, teniendo en cuenta que las mencionadas se caracterizan por presentar necesidades comunes, particulares, físicas y humanas, que se deben abordar desde el colectivo. El término de comunidad es utilizado principalmente por los operadores sociales a través de los distintos programas, proyectos y estrategias de actuación social; teniendo en cuenta que tiene una connotación más humanística que el término sociedad que es más genérico y amplio como definición (Martinez, 2002).

Atención Primaria de Salud (APS).

Desde la década de los 90, los organismos financieros internacionales (Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y Banco Mundial), han promocionado a la APS como estrategia de reforma y fortalecimiento de los sistemas de salud regionales en un sentido claramente selectivo. En este momento, la APS pasó a ser un equivalente de programas sanitarios compensatorios o de emergencia destinados a los llamados "grupos vulnerables" de la población, por lo que se transformó en una herramienta central en los programas de atención a la pobreza extrema. Sin embargo, ello no pudo ser materializado de esa manera por razones imputables del sector, siendo redefinida y operacionalizada de múltiples formas (González, 2017a). Como prevención primaria sin atención, primer nivel de atención, puerta de entrada al sistema de salud, paquete básico de prestaciones para población vulnerable,

atención para pobres, atención basada exclusivamente en la comunidad y atención primaria de baja sofisticación y calidad inferior (González, 2017b, p.p.11).

Sobre la Atención primaria de Salud, la Organización Mundial de la Salud, la define como aquella asistencia sanitaria fundamental y accesible a todas las personas, por medios aceptables para ellas, con una plena participación y a un costo asequible para la comunidad y el país.

Por lo tanto, Colombia reforzó su modelo de salud basado en “atención básica” a “atención primaria en salud en el año 2011, y publicó la Ley 1438/2011, con la cual se fortaleció su sistema General de Seguridad social en Salud, con el propósito de crear un ambiente saludable, pero primordialmente equitativo e incluyente (González, 2017c).

Comunicación Educativa en Salud.

En las ciencias médicas se utilizan frecuentemente los programas de educación en salud en la comunidad. En ese contexto, la educación y la comunicación facultan a las personas a tomar decisiones en materia de salud y bienestar, lo indica que transmitir el mensaje por medio de la educación es una opción que permite proporcionar conocimientos, forjar actitudes y provocar prácticas favorables al cuidado de la salud compatibles con las aspiraciones de la comunidad (Choque, 2005).

La educación en salud no es solo un producto, sino también un proceso que es responsabilidad de los servicios de salud, las instituciones sociales y la población a la que está dirigida la intervención educativa. Por otra parte, la formación del personal de salud y la orientación tradicional de las estrategias de comunicación deberán establecerse como

prioridad importante, en función de dar cumplimiento a los objetivos en materia de atención primaria (González, s.f).

Ciclo de Vida.

La existencia humana se encuentra conformada por aquellos rasgos y características, que engloban, aspectos tales como la multi-dimensionalidad, la multi-direccionalidad, la plasticidad y la discontinuidad y ello implica, que en la práctica todos estos elementos se conjuguen e interactúen en diferentes líneas en función de la construcción de la vida década de cada persona (Ruiz, 2002).

“Como lo definió Pedersen (2000), citado por Ruiz (2002) el efecto genético es estable, pero en términos relativos la influencia genética decrece" (Ruiz, 2002, p.4).

La evolución del ser humano en el transcurso de los años, ha demostrado estar compuesta por un proceso gradual de desarrollo que involucra cambios sucesivos en los diferentes periodos de la vulnerabilidad producida por la condición etérea de las situaciones temporales, como lo son; la pobreza, el desplazamiento, la enfermedad, entre otras que afectan a las personas en cualquiera de sus etapas (en Colombia, s.f), tales como; la primera Infancia (0-5 años), Infancia (6 - 11 años), adolescencia (12 - 18 años), Juventud (14 - 26 años), Adulthood (27- 59 años) , hasta lograr un estado final de ciclo de vida con un verdadero sentido de totalidad y de propósito, que le permitan sentir que ha logrado vivir en forma plena y satisfactoria. (Minsalud, 2021).

Etapas Productiva y Reproductiva.

Las etapas productivas y reproductivas por la que pasa el ser humano provocan reacciones apasionadas y pueden llegar a ser objeto de intensos debates y formas dispares

de interpretación. Sin embargo, muchas de esas inquietudes son comunes a los diferentes sistemas de creencias y valores y, por ende, tienen implicaciones importantes para el campo de la salud pública. Los cambios implícitos que los grandes estudiosos refieren sobre este concepto, generan diversas expectativas, que exigen modificar el diseño de los servicios y los principios de promoción de la salud. Estas etapas que abarcan las edades entre los 15 a los 49 años, en la cual se desarrollan muchos aspectos de la vida implican diversos cambios físicos, emocionales y psicológicos en donde la cultura y la realización personal de cada ser humano tienen absolutamente todo que ver (Mansilla, 2000)

Por todo lo señalado, es menester realizar cambios antes de que se haga realidad la visión de la salud reproductiva basada en el desarrollo humano y la responsabilidad social. Es crucial aplicar un enfoque integral a la persona, vista desde una perspectiva biopsicosocial, y brindarle opciones para la libre determinación. La reforma del sector de la salud brinda oportunidades para establecer nuevos programas que promuevan la salud reproductiva de sus poblaciones, que de igual manera estimulen así el desarrollo de la nación (Salud O. P.s.f).

Calidad de Vida.

Sí bien ya existe cobertura de ciertas necesidades básicas para la supervivencia del ser humano, el cual se encuentra dentro de una sociedad enmarcada en un lugar y una cultura determinada, el sujeto evalúa y conjuga en una totalidad su vida, siendo más o menos consciente de lo que acontece, puesto que se tienen en cuenta, el nivel evolutivo, su historia personal y expectativas. Pero no se puede desentender de las características personales, que vuelve aún más complejo dicho proceso de definición sobre su calidad de vida, desde donde se rescata la subjetividad o forma de concebir el mundo (Agudelo, s. f).

La OMS propone, como único instrumento internacional de medición de calidad de vida la herramienta llamada WHOQOL, conformada de 26 puntos, de los cuales 24 de ellos generan un perfil de calidad de vida en las dimensiones de salud física, psicológica, relaciones sociales y medio ambiente. Este fue logrado por medio de la colaboración y aporte de distintos grupos culturales y permite mirar la noción de calidad de vida bajo un vértice antipositivista y de priorización, el cual considera que la calidad de vida puede operacionalizarse como un constructo multidimensional a partir de la suma de cada uno de estos aspectos relevantes que conforman la vida del individuo. En Ginebra (1966) durante el Foro Mundial de la Salud, el concepto de calidad de vida que desarrolla la OMS se dio a conocer cómo; la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural, y sistema de valores en el que vive y con respecto a sus objetivos, expectativas, estándares e intereses. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales (Mengelberg, 2009,p.4)

Actualmente se tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de los seres humanos, por lo que la promoción y el cuidado de la salud, ha cobrado cada vez mayor importancia en especial en relación a la satisfacción de las necesidades de cada individuo sin importar la edad en la que este se encuentre.

Salud mental.

La Organización Mundial de la Salud los postulados humanistas intentan dar un enfoque multidisciplinario respecto a la salud mental, integrando aspectos

psiquiátricos, psicológicos y sociales. La salud mental es la actividad de la conciencia, es afectividad, autovaloración personal y actividad de grupo, es voluntad, inteligencia, memoria, atención, pensamiento. La salud mental es parte integral e íntegra de la salud humana, es la esencia que determina el ser.(Carrazana,2002,p.3)

Estilos de Vida Saludables.

Para la OPS “el estilo de vida es una forma de vida individual y se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano que le permite tener un estado completo de bienestar físico, mental y social. Cuando el ser humano se comprende en su integralidad, conoce sus costumbres y los factores de riesgo para su vida, puede llegar a lograr tener una vida saludable, sin embargo, cuando la persona no consigue adecuarse a estas pautas de autocuidado, se debe solicitar un acompañamiento por profesionales de salud (Giraldo, 2021).

Las Universidades tienen la tarea de crear ambientes físicos, psíquicos y sociales, para influir positivamente en la vida y la salud de sus miembros, para lograrlo se deberán plantear objetivos y cumplir metas. Allí donde se formen las carreras de enfermería, se deben promocionar asignaturas que se enfoquen a la promoción de salud, en todo lo que tiene que ver con modelos y métodos de enfermería familiar y comunitaria entre otras, con el fin de que se entreguen conocimientos sólidos y de buena calidad, que posteriormente se puedan transmitir de manera eficaz (Barragán, 2015).

FUNDAMENTOS TEORICOS

Desde tiempos remotos se ha evidenciado como la enfermería toma un rol indispensable en la tarea del cuidar, pues su objetivo ha sido la lucha por la supervivencia del hombre, sin embargo, anteriormente esta actividad se ejerció de manera empírica, ya que no se había dispuesto de escuelas para la formación específica de enfermeras. A través de los siglos esta situación ha evolucionado de manera notable ya que con la contribución de importantes personajes logra impulsar el desarrollo de esta profesión e institucionalizar diferentes teorías y modelos los cuales enriquecen la práctica, acción y técnica de la enfermería

Dentro de los personajes se encuentra Dorothea Orem enfermera estadounidense quien fue creadora de la teoría del déficit del autocuidado.

Esta teoría define el autocuidado como “la conducta aprendida por el individuo dirigida hacia si mismo y el entorno para regular los factores que afectan su desarrollo en beneficio a la vida, la salud y bienestar” sin embargo la teoría tiene como supuesto principal que el autocuidado no es algo innato al ser humano, sino que este es aprendido a lo largo de la existencia de las personas y estas empiezan con las reacciones interpersonales establecidas en la infancia por sus cuidadores y posteriormente por el entorno que los rodea, por otra parte declara que las actividades del autocuidado son alteradas por las creencias culturales, hábitos, la crianza. Orem plantea un requisito del autocuidado donde explica que el objetivo principal de este es promover las condiciones para la vida y maduración, previniendo así la aparición de condiciones adversas de dichas situaciones en las diferentes etapas del ciclo vital.

Según la opinión textual de Leddy y Pepper, “ los requisitos de autocuidado universal y asociado con el desarrollo dan como resultado la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades específicas, conocidas como demanda de autocuidado para la prevención primaria.” (Vega, 2007, P.3-4)

Es por esto que la teoría de Orem va de la mano con este proyecto puesto que al educar y fomentar los estilos de vida saludable como la alimentación, cuidado del medio ambiente, ocio y recreación; mejoraran el autocuidado individual, familiar y colectivo del grupo intervenido.

FUNDAMENTO LEGAL

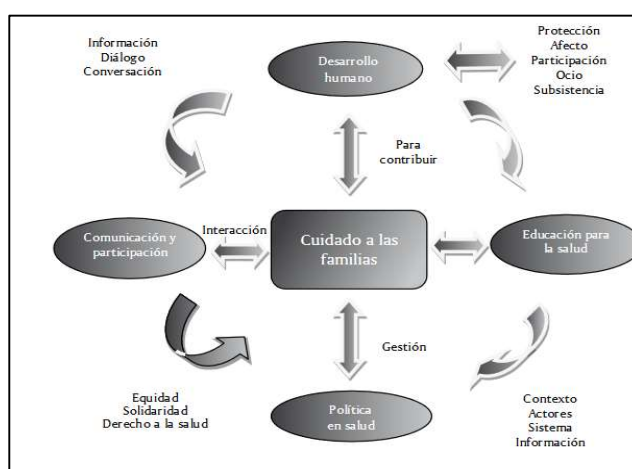
Basados en la norma vigente ley estatutaria 1751, resolución 2626/2019 y la resolución 3280/ 2018, para la atención integral en salud, donde se concibe como intervenciones coordinadas encaminadas a garantizar el derecho a la salud, a través de planes, políticas, programas, estrategias, proyectos y servicios, dirigidas a las personas, familias y comunidades, para la promoción de la salud, prevención de la enfermedad. Las RIAS contemplan tres rutas donde se integran para la promoción y mantenimiento de la salud en el curso de vida- RPMS, atención en salud para grupos de riesgo y atención en salud para eventos específicos

La aplicación de este producto se enfoca en la RPMS, dirigida a intervenciones para el cuidado de la salud, detección temprana, protección específica y educación para la salud, atendiendo a la población a la etapa productiva y reproductiva. (MinSalud, s.f.)

DISEÑO METODOLÓGICO

Para el presente trabajo se aplicó un estudio descriptivo, desde la observación y la transversalidad, con enfoque interdisciplinar y comunitario. Iniciando con una caracterización de la comunidad de la vereda la Palma, del municipio del Carmen de Viboral, con una población de 111 familias participantes.

Figura 1- Modelo de Atención Primaria



Se realizó un diagnóstico, en el cual se incluyó información relevante de sus historias familiares. Usando como instrumento la ficha unificada que definió el departamento de Antioquia, para la Atención primaria, la cual sirvió para alimentar la plataforma APS Salud Contigo, de donde se extrajeron los resultados pertinente a cerca de la situación de salud de estas familias, evidenciándose la necesidad de fomentar estilos de vida saludable en tres ciclos vitales: niñez, etapa productiva y reproductiva y adulto mayor, con un enfoque de promoción de la salud, para lo cual se eligió trabajar , la etapa productiva y reproductiva , eligiendo una muestra de 410 personas, con quienes se diseñó un proyecto de Promoción de estilos saludables, empleando la estrategia educación para la salud.

Antes del diligenciamiento de la ficha familiar se realizó inducción y capacitación al grupo encargado de ejecutar la tarea y por medio de ejercicios prácticos se garantizó el entendido de la misma. Posteriormente se procedió a la citación de las familias para la realización de las visitas domiciliarias, las cuales se llevaron a cabo en un lugar de la vivienda tranquilo y libre de interferencias lo que permitió la disposición y concentración para aplicar el instrumento.

Tabla 1

Ficha aplicada.

Categorías
<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de La Familia • Características de La Vivienda • Servicios públicos • Localización, materiales • Disposición de excretas y basuras • Condiciones que ofrece la vivienda desde la infraestructura física • Ubicación • Clasificación de la familia • Datos sociodemográficos • Accesibilidad a los servicios de salud • Proceso de gestión parto y posparto • Procesos satisfactorios para el desarrollo humano • Funcionalidad familiar/afecto

Nota: *Elaboración Propia (2022).*

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Tabla 2

Cronograma / Plan de trabajo

COLECTIVO ETAPA PRODUCTIVA Y RERODUCTIVA: VEREDA LA PALMA EL CARMEN DE VIBORAL					
CRONOGRAMA / PLAN DE TRABAJO					
COLECTIVO ETAPA PRODUCTIVA Y RERODUCTIVA: VEREDA LA PALMA EL CARMEN DE VIBORAL					
OBJETIVO	CRONOGRAMA DE ACTIVIDAD	FINALIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES EJECUCIÓN	30/04/2021 13:00 pm a 15:00 pm
ACTIVIDAD EXPLORATORIA					
Fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables disminuyendo futuras complicaciones de salud	Saludo y presentación del proyecto	*Presentar la finalidad de los encuentros	Video (para presentación del proyecto) video beam y computador	*Danilo: Orienta la actividad *Diana Alzate: tomará nota de las ideas *María José: Materiales	10 minutos
	Un mensaje personal: En un tarrito tendrá varias regletas con mensajes e interrogantes sobre hábitos alimenticios. Se realizará un círculo y cada participante se presenta y nos comenta sobre el mensaje de la seleccionado	Identificar los conocimientos que tiene los participantes acerca del tema de alimentación saludable	Frasco decorado con regletas que contiene mensajes		
	ACTIVIDAD DE DESARROLLO				
	“La importancia de nuestros alimentos”				20 minutos
	Se proyectará un video educativo de la pirámide alimenticia con el fin de dar a conocer los alimentos saludables y su porción adecuada. Al finalizar el video	Dar a conocer los diferentes grupos de alimentos que pueden fortalecer una buena alimentación	Video educativo “La pirámide alimenticia” tomado de cartulina https://www.youtube.com/watch?v=5mJ_QkvUsvI	*Danilo: Toma nota de la información *Diana Alzate: Materiales *María José: Orienta la actividad	
	Se mostrará un plato dibujado en papel y figuras representativas de alimentos (Frutas, verduras, cereales, hamburguesas, gaseosas, jugos, etc.) con el fin de construir un plato adecuado para la				

alimentación saludable y desechar lo no adecuado para nuestro organismo.				
ACTIVIDAD CULMINATORIA				
“Yo quiero comer saludable”				
Para esta actividad cada persona contara con carita feliz y carita enojada y se proyectaran imágenes de alimentos saludables y no saludables.	Reconocer los alimentos que pueden mejora y contribuir a estilos de vida saludables	Cartulina y palitos	Danilo: Materiales *Diana Alzate: Orienta de actividad *María José: Toma nota de la información	15 minutos
ACTIVIDAD DE EVALUACIÓN				
“llegó carta”				
En un buzón se tendrán los refrigerios con un mensaje de alimentación saludable y cada participante al momento de recibirlo expresar como se sintió en las actividades realizadas	Buscar introyectar el valor de una buena alimentación en sí mismos	Bolsa de papel decoradas y refrigerios	*Danilo: Materiales *Diana Alzate: Toma nota de la información *María José: Orienta de actividad	20 minutos
FUENTES BIBLIOGRAFICAS: Video https://www.youtube.com/watch?v=5mJ_QkvUsvI				

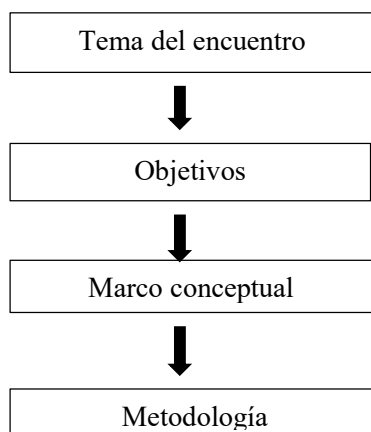
Nota: Elaboración propia a partir del video, La pirámide alimenticia/Educativo/Para niños, (2019)

Fase 2 Encuentros de Intervención, para la Ejecución del Proyecto.

Con la participación de personas de la comunidad que cumplieron el rol de facilitadores, se realizaron cuatro encuentros educativos con las familias, en los cuales se abordaron temáticas para la superación de la problemática diagnosticada utilizando el diálogo y la implementación de pedagogías activas, como principal medio para obtener los saberes y la participación activa del colectivo.

Figura 2***Esquema encuentros educativos***

Fecha: _____ Horario _____ Lugar _____

**Tabla 3*****Colectivo Etapa Productiva y Reproductiva: Vereda la Palma el Carmen de Viboral***

OBJETIVO	CRONOGRAMA DE ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES EJECUCIÓN	04/05/2021 15:00 pm a 17:00 pm
FASE EXPLORATORIA				
Aprender sobre la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable Reflexionar sobre los beneficios del ocio	Saludo y oración “Tiro al blanco” Para esta actividad se llevan unas bombas de varios colores que su interior tendrán algunas preguntas sobre actividad física, ocio y recreación de la comunidad; ejemplo: ¿sabes que es actividad física? ¿Qué	Bombas, citas y dardos	*Danilo: Orienta la actividad *Diana Alzate: tomará nota de las ideas *María José: Materiales	10 Minutos


evitando el consumo de sustancias tóxicas.	beneficios trae la actividad física? ¿Como le recreas con tu familia? ¿Qué haces en tus tiempos libres			
FASE DE DESARROLLO				
	<p>“Busque del Tesoro” Esta se realizará en fases: Los asistes se dividirán en dos grupos (para conformar los equipos tendremos en una bolsa cintas de color amarillo y verde)</p> <p>A los equipos se les entregara un Mapa que consta de una ruta donde deberán participar:</p> <p>Primer Punto Calentamiento</p> <p>Segundo Punto: Rompecabezas</p> <p>Tercero punto: Baile Recreativo</p> <p>Cuarto punto: Cada participante de los equipos, con vinilo dibujara algo en una hoja (Flor, cara , hoja, corazón)</p> <p>Quinto punto: Lavado de manos: con coreografía</p> <p>Sexto punto: Triqui con movimientos</p>		<p>*Danilo: Orienta la actividad</p> <p>*Diana Alzate: tomará nota de las ideas</p> <p>*María José: Materiales</p>	50 minutos
FASE CULMINATORIA				
	Los equipos encuentrasen su tesoro que son unas manitos donde van a escribir los deseos que tiene para mejorar sus estilos de vida, cuidado del medio ambiente, alimentación saludable, actividad física ocio y recreación) y con estas decorar un árbol de los deseos	Cartulina, figuras en fomi, cinta	<p>*Diana Alzate: Orienta de actividad</p> <p>*María José: Toma nota de la información</p>	20 minutos
FASE EVALUATIVA				

	Al pie del árbol encontrar un paquetico que contienen el refrigerio con un mensaje.	Cartulina, figuras en fomi, cinta	*Diana Alzate: Orienta de actividad *María José: Toma nota de la información	20 minutos
--	---	-----------------------------------	--	-------------------

Nota: Elaboración propia (2022).

Tabla 4

Análisis de los encuentros parte 1.

	OBJETIVOS		
	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables disminuyendo futuras complicaciones de salud • Promover el cuidado del medio ambiente propiciando una relación armónica con el entorno. 		
Fecha de realización	26-abr-21		
Lugar de realización	Vereda la Palma Municipio del Carmen de Viboral		
ITEMS	Si	No	Observación
Se cumplieron los objetivos	X		
Se cumplieron las fases establecidas	X		
Se alcanzo la participación de las personas		X	
Las ayudas didácticas fueron adecuadas para las actividades	X		
El público comprendido la temática que se abordaron en el encuentro	X		
Los comentarios realizados por el colectivo intervenido fueron acordes a la actividad realizada	X		

Responde amplia y claramente al qué del tema o proyecto de intervención	X		
Los participantes realizaron el aporte, conclusiones, sustentación e intervenciones correspondientes a las temáticas abordadas.	X		
Se cumplió con la metodología y esta dio respuesta a los objetivos y actividades educativas del proyecto de intervención.	X		

Nota: Elaboración propia (2022).

HALLAZGOS

Encuentro #1

Objetivo: Fomentar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables disminuyendo futuras complicaciones de salud


Resultados: Durante el encuentro educativo se logró motivar a los participantes a compartir el espacio y a participar en las diferentes actividades con respecto a la alimentación saludable, donde evidenciamos que las personas de la comunidad de la vereda la Palma, conocen los respectivos grupos alimenticios, la necesidad de consumirlos y sus beneficios, pero no cuentan con el conocimientos de utilizar y aprovechar los alimentos de la región, durante el encuentro en la fase de desarrollo se pudo reforzar sobre el consumo adecuado de los alimentos y enseñar a utilizar los productos de las huerta familiar, en la fase culminatoria se logró percibir que los asistentes adquirieron bases y conocimientos para mejora y fomentar una adecuada alimentación en los hogar utilizando los productos a su alcance.

Objetivo: Promover el cuidado del medio ambiente propiciando una relación armónica con el entorno

Resultado: En el encuentro se pudo percibir que para los habitantes de la vereda la Palma, es claro que existe una cultura de reciclaje pero falta más capacitación sobre el tema, conciencia ciudadana para el cuidado del medio ambiente. Como logro durante este encuentro percibimos que dejamos una motivación y un llamado a cuidar el habitat, las fuentes de agua, a reciclar y reutilizar los productos orgánicos para crear abonos, fungicida y plaguicidas

Tabla 6

Análisis de los encuentros parte 2.

	<p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender sobre la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable • Reflexionar sobre los beneficios del ocio evitando el consumo de sustancias tóxicas 		
Fecha de realización	09-jun-21		
Lugar de realización	Vereda la Palma Municipio del Carmen de Viboral		
ITEMS	Si	No	Observación
Se cumplieron los objetivos	X		
Se cumplieron las fases establecidas	X		
Se alcanzo la participación de las personas	X		
Las ayudas didácticas fueron adecuadas para las actividades	X		
El público comprendido la temática que se abordaron en el encuentro	X		

Los comentarios realizados por el colectivo intervenido fueron acordes a la actividad realizada	X		
Responde amplia y claramente al qué del tema o proyecto de intervención	X		
Los participantes realizaron el aporte, conclusiones, sustentación e intervenciones correspondientes a las temáticas abordadas.	X		
Se cumplió con la metodología y esta dio respuesta a los objetivos y actividades educativas del proyecto de intervención.	X		

Nota: Elaboración propia (2022).

Encuentro #2

Objetivo: Aprender sobre la importancia de la actividad física como contribución a una vida saludable

Resultado: La actividad propuesta y realizada se interpreta como un éxito porque fue dinámica, didáctica, se fomentó la participación e integración grupal; se evidencian focos de sedentarismo, apatía a la actividad física y el juego, mayor utilización del celular y medios tecnológicos, aunque las personas conocen los beneficios y fortalezas de hacer deporte, el

poco interés por realizar actividad física esta conllevando a complicaciones, sin embargo durante el encuentro pudimos percibir y dejar una mensaje de realizar actividad, recreación para fortalecer una vida saludable y disminuir el sedentarismo, obesidad entre otras alteraciones. Se educo sobre realizar diferentes actividades que se pueden practicar en el hogar y al aire libre sin necesidad de hacer una inversión económica, el disfrutar de las actividades recreativas conllevan a disminuir la ansiedad, el estrés, la depresión, a compartir en familia y a tener beneficio para la salud de forma individual.

Objetivo: Reflexionar sobre los beneficios del ocio evitando el consumo de sustancias tóxicas

Resultado: en la fase exploratoria se evidencia que el grupo intervenido tiene conocimiento de las diferentes sustancias psicoactivas, pero necesitan estrategias tanto a nivel individual, familiar y de comunidad para evitar estar expuestos y prevenir el consumo de estas, durante el encuentro se percibe que comunidad está dispuesta a realizar actividades en beneficio de mejora el autocuidado, se estimula a la participación de actividades como son: los grupos juveniles, juntas de acción comunal, talles educativos, entres otras actividades programadas por los entes territoriales, que tiene como fin minimizar los factores de riesgo que conllevan al consumo de estas sustancias.

CONCLUSIONES

Para poder aplicar un adecuado servicio de APS en la etapa productiva y reproductiva se requiere de la interacción con los entes territoriales y prestadores de servicios de salud, que estén dispuestos a brindar una atención integral en los diferentes ciclos de la vida, para disminuir factores de riesgo y mejorar la calidad de vida a nivel individual, familiar y colectivo, fortaleciendo la promoción de la salud con actividades, seguimiento e intervenciones que puedan generar respuestas positivas en la comunidad de la Vereda la Palma. El presente proyecto, tendrá la función de ampliar las barreras del conocimiento y podrán ser aprovechados por estudiantes de las diferentes universidades.

Los estilos de vida y hábitos saludables generan una repercusión directa y positiva en el estado de salud a nivel físico, mental y emocional, los efectos que estos producen se evidencian en un buen estado de salud, vitalidad y reducción en los niveles de estrés.

La alimentación saludable es sinónimo de bienestar físico, salud, energía y vitalidad; por otra parte es uno de los componente importarte a la hora de combatir la mal nutrición y las enfermedades no transmisibles como lo son la hipertensión arterial, la diabetes, la obesidad, las cardiopatías entré otras patologías. El educar a la población de la etapa productiva y reproductiva en este tema mejorara la forma de alimentación tanto a nivel individual como familiar, puesto que muchas de estas son las encargadas de realizar la alimentación en el hogar.

Es importante la realización de actividades lúdico- recreativas y/o deportivas en la vida cotidiana, estas le permiten no solo mejora su estado físico y de salud, sino que también alejan de su vida el posible consumo de sustancias psicoactivas.

El cuidado y conservación del medio ambiente es un tema bastante relevante en la humanidad, nos permite tener un aire puro y estar en contacto directo con la naturaleza, motivo por el cual debemos preocuparnos más por cuidarlos y hacer de este un entorno de respeto y de responsabilidad para que las generaciones futuras puedan disfrutar de él.

ANEXOS

La presentación de las fotografías que se evidencia en este proyecto fue realizadas, previo consentimiento y autorización de los participantes.

Anexo 1:

Visitas a la vereda la Palma para diligenciamiento de fichas APS



Anexo 2.

Actividad de reconocimiento



Anexo 3.

Encuentro 1

**Anexo 4.**

Encuentro 2

**Anexo 5.**

Encuentro 3



Anexo 6.

Encuentro 4



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.

- Agudelo, D. C. (s.f.). Satisfacción Personal como Componente de la Calidad de Vida de los Adultos de Medellín.
- ACNUR. (2008). Enfoque Comunitario. ACNUR. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://acnur.org/fileadmin/Documentos/Barragán, L. N. (2015). Escuela de enfermería.
- Betancur, S. P. (2020). *Análisis de Situación de Salud con el Modelo de los Determinantes sociales de la salud, Municipio el. El Carmen de Viboral*
- Cabrera, J. S. (2015). Estilos De Vida Saludables: Un Derecho Fundamental En La Vida Del Ser Humano. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 26(2). Obtenido de <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/derechoshumanos/article/view/8019>
- Carrazana, V. (1994). EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA–EXISTENCIAL. 1990, 38–59
- Choque, R. (2005). Comunicación y Educación para la promoción de la Salud. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/comyedusalud.pdf
- Giraldo, M. Y. (2021). ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA
- Gonzalez, L. C. (2017). Atención Primaria En Salud; Alcances Y Nuevas Posibilidades. *Universidad Ces* , 11.
- González, R. G. (s.f.). Comunicación y educación interactiva en salud
- Güner, M. Ö. (n.d.). Teoría del déficit de autocuidado: interpretación desde los elementos conceptuales.
- Leidy Mariana Gómez Jiménez, P. A. (2020). Biblioteca Universidad Catolica de Oriente. Obtenido de Biblioteca Universidad Catolica de Oriente:

<https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/handle/20.500.13064/963/TRABAJO%20DE%20GRADO%20RENASEX.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Mansilla, M. E. (2000). ETAPAS DEL DESARROLLO HUMANO. *Dialnet*. Obtenido de <file:///C:/Users/Auditorial/Downloads/Dialnet-EtapasDelDesarrolloHumano-8176557.pdf>
- Martinez, J. C. (2002). EL DISCURSO DE LOS PROFESIONALES DE ATENCIÓN PRIMARIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID SOBRE EL TRABAJO CON GRUPOS: SENTIDO FINALIDADES Y ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN.
- Mengelberg, E. G. (2009). Recorrido Historico por el concepto de la Salud y la calidad de vida. *minsalud*. (2021). *minsalud*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx>.
- MINSALUD. (Enero de 2016). Política de Atención Integral en Salud. 32. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://minsalud.gov.co/sites/rid/lists/biblioteca digital/ride/de/modelo-pais-2016.pdf
- MINSALUD. (2016). *Política de Atención Integral en Salud*. Bogota. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://minsalud.gov.co/sites/rid/lists/biblioteca digital/ride/de/modelo-pais-2016.pdf
- MinSalud. (s.f.). Rutas integrales de atención en salud- RIAS. Obtenido de MIAS : <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/05-rias-presentacion.pdf>
- Minsalud. (2021). *minsalud*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx>
- Orienteantioqueño.com. (2022). *El Carmen de Viboral*. Obtenido de <https://orienteantioqueno.com/el-carmen-de-viboral>
- (OPS), O. P. (1997). *Salud En El Desarrollo Humano*. Washington, Dc
- Quintero,J.(2022).Información Carmen de Viboral [Audio].Antioquia: El Carmen de Viboral
- RUIZ, E. D. (2002). *Redaly*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80534202.pdf>
- Ruiz, T. A. (2020). Acciones De Prevención Y Promoción De Estilos De Vida Saludable.

- Salud, O. M. (2016). *Guia de Entornos de Estilos de vida Saludable* . Obtenido de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- salud, O. P. (s.f.). Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>
- Salud, O. P. (2001). *Porque la Equidad en Salud?* Washington: Panamericana de Salud Publica
Obtenido de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=5586:health-equity-egc&Itemid=0&lang=es
- Sanabria, P. A. (2017). Estilos de vida saludables en profesionales de la salud. 2. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562007000200008
- Siles, A. S. (2019). La promocion de la salud. Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/63/art2.htm>
- Suso, A. G. (2002). Ciclo vital y la Salud Humana. *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5031053>