

LA RADIO: UN ESPACIO DE EDUCACIÓN EN SALUD PARA EL CUIDADO INTEGRAL DE LA COMUNIDAD DEL ORIENTE ANTIOQUEÑO.

THE RADIO: A HEALTH EDUCATION SPACE FOR THE COMPREHENSIVE CARE OF THE ANTIOQUEÑO EAST COMMUNITY

Autores:

Deisy Giraldo Castro - Estudiante de Enfermería

deisy5833@hotmail.com

Universidad Católica de Oriente

Luis Felipe Ramírez Giraldo - Estudiante Nutrición y Dietética

pipergr2011@hotmail.com

Universidad Católica de Oriente

Yesenia Ospina Londoño - Estudiante Enfermería

yeseniaospina685@gmail.com

Universidad Católica de Oriente

Coautores

- Mag. Doris Leonisa Lopera
- Mag. Yohany Andrés Álvarez Rodríguez

RESUMEN

La salud y el bienestar integral es un factor indispensable para el desarrollo y funcionamiento de todo ser humano, por lo que conservarla garantiza que toda persona conserve su bienestar físico y mental, es así como la educación en salud por parte de profesionales en esta área se establece como un objetivo principal frente a la promoción de la misma y prevención de la enfermedad; se requiere entonces que múltiples disciplinas entre ellas el nutricionista dietista y el profesional en enfermería intervengan de manera directa frente a problemáticas comunitarias en lo que respecta a hábitos de vida saludable y temáticas asociadas al autocuidado, es por esto que al transmitir información necesaria para este fin sea de manera clara y objetiva, y así dar a conocer a la comunidad la necesidad de ser participe en el cuidado de su salud.

Es pertinente abrir el espacio para informar a la comunidad del Oriente antioqueño frente a situaciones relacionadas con salud, nutrición y autocuidado; por lo que estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud a través de la emisora Sin Igual FM Estéreo de la Universidad Católica del Oriente socializaron diversos temas entre los que podemos destacar, la enfermedad cardiovascular como epidemia global y su relación directa con la alimentación y la actividad física, la necesidad de saber interpretar la etiqueta nutricional, además cambios fisiológicos de la mujer como la menopausia, riesgo de cáncer de mama, Institución Amiga de la Mujer y la Infancia (IAMI) y cuidados frente a accidentes en el hogar, posteriormente se plasma dicha información en una cartilla educativa con conceptos básicos y comprensibles para la comunidad, asimismo actividades didácticas que retroalimenten la información transmitida, de esta manera generar un impacto importante al mantenimiento continuo en la educación en salud.

PALABRAS CLAVE

Educación, salud, nutrición, enfermería, comunicación, promoción, prevención, enfermedad.

Abstract

The health and the integral well-being is an indispensable factor for the development and functioning of every human being, so conserving it guarantees that every person conserves their physical and mental well-being, this is how the health education by professionals in this area is it establishes as a main objective against the promotion of the same and prevention of the disease; It is therefore required that multiple disciplines, including the dietitian and the professional nurse, intervene directly in the face of community problems in regard to healthy lifestyle habits and themes associated with self-care, which is why transmitting information necessary for this purpose be clear and objective, and thus make known to the community the need to be involved in the care of their health.

It is pertinent to open the space to inform the community of the East of Antioquia about situations related to health, nutrition and self-care; Therefore, students from the Faculty of Health Sciences through the FM Radio Stereo Unmatched Radio station of the Universidad Católica del Oriente socialized various topics among which we can highlight, cardiovascular disease as a global epidemic and its direct relationship with food and nutrition. physical activity, the need to know how to interpret the nutritional label, in addition to physiological changes of women such as menopause, risk of breast cancer, Friendly Institution for Women and Children (IAMI) and care for accidents at home, subsequently this information is reflected in an educational booklet with basic and understandable concepts for the community, as well as didactic activities that provide feedback on the information transmitted, thus generating an important impact on the continuous maintenance of health education.

KEYWORDS

Education, health, nutrition, nursing, communication, promotion, prevention, disease.

INTRODUCCIÓN

Durante la existencia del ser humano se han descubierto distintos modos de comunicarse unos a otros, lo que genera un gran avance en el desarrollo y la supervivencia, siendo necesario que el mensaje a entregar o recibir sea claro y verídico en el momento de ser transmitido; por lo que es importante tener en cuenta la diversidad de las personas que reciben el mensaje y determinar el lenguaje utilizado para lograr una comunicación eficaz.

En la Universidad Católica de Oriente se han implementado continuamente programas de radio con temas de interés, estos tienen como finalidad transmitir y ampliar conceptos claves a sus oyentes teniendo como objetivo brindar educación de forma clara y asertiva aspectos importantes ligados al bienestar integral de la población.

Siendo la radio un medio idóneo para compartir información verídica y fundamentada en estudios científicos que puedan generar educación en salud al oyente, se inició un proyecto encaminado a la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad, a través del programa radial Diálogos de Salud desarrollado por estudiantes de enfermería y nutrición y dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud, enfocado a transmitir temáticas de importancia para la comunidad.

Los estudiantes recibieron capacitación radial durante dos meses, la cual fue dirigida por docentes de la Facultad de Ciencias Sociales del programa de comunicación social, donde se obtuvo destrezas en cuanto a creación de guiones, comunicación verbal y estrategias de búsqueda de información, posteriormente se realizaron guiones con evidencia científica que fueron transmitidos en espacios radiales, además se elaboró una cartilla educativa la cual incluye conceptos claros y entendibles, asimismo actividades didácticas que retroalimenten la información transmitida, por último se construyó el presente artículo reflexivo donde se expresa de manera personal y académica la experiencia vivida con el desarrollo y ejecución de programas radiales y la importancia del profesional de la salud como promotor de conceptos básicos, necesarios y pertinentes para el mejoramiento, seguridad y promoción de la salud en la comunidad del Oriente antioqueño.

La educación en salud, una herramienta para mejorar el bienestar integral de la comunidad

La educación en salud pretende brindar información clara a la comunidad que impacte de manera positiva en su autocuidado y bienestar físico y mental, por tanto, se interviene de forma educativa a través de la radio para comunicar temáticas importantes asociadas al mejoramiento en la calidad de vida de la población del Oriente antioqueño, además plasmar dicha información en una cartilla para mejorar el aprendizaje de la población.

Una de las estrategias que utilizaron los estudiantes de enfermería y nutrición y dietética fue buscar el espacio adecuado y masivo donde se pudiera socializar la información que permitiera cumplir con el objetivo propuesto en el proyecto, y el medio más adecuado fue radio. La Universidad Católica de Oriente tiene la emisora Sin Igual FM estéreo, un espacio cultural con un enfoque humano que vela por educar en distintos ámbitos sociales, siendo este el espacio idóneo para el desarrollo del programa.

Como combatir la enfermedad cardiovascular: consejos en salud y nutrición

La alimentación cumple un papel fundamental en la salud integral de todo ser humano, aun así, se puede ver afectada por factores sociales, económicos y culturales, lo cual puede ocasionar patologías crónicas que repercuten de manera negativa en su estado de salud y provocar consecuencias mortales e irreversibles. Las enfermedades cardíacas son frecuentemente causantes de muertes en cualquier ciclo de la vida, por lo que se pueden clasificar en una epidemia global que requiere intervención por parte del personal de salud para dar soluciones tempranas; Suarez y Astoviza (2010) afirman el siguiente anuncio frente a esta temática:

Las enfermedades cardiovasculares constituyen un problema de salud pública en muchos países en desarrollo. El incremento de las tasas de mortalidad y la prevalencia de factores de riesgo observadas en América Latina, son los más importantes indicadores de la magnitud de esta epidemia. (p. 354).

Se establece una relación estrecha entre los hábitos alimentarios poco saludables, inactividad física y bajo consumo de frutas y verduras con un alto riesgo de padecer enfermedades cardíacas y síndrome metabólico, por lo que se requiere de un profesional calificado e idóneo que encuentre estrategias educativas para el fomento de la Promoción en Salud y prevención de complicaciones asociadas a estilos de vida no saludables, ligado a esto varios autores como Dussaillant, Echeverría, Villarroel, Marín y Rigotti (2015), afirman que:

En este sentido, el consumo de carnes rojas, frituras y bebidas azucaradas o dietéticas se ha asociado prospectivamente con una mayor incidencia de Síndrome Metabólico. Por el contrario, una mayor ingesta de frutas y verduras, lácteos y cereales integrales se ha relacionado inversamente con la aparición de síndrome metabólico (p.2099).

Se evidencia entonces que un equilibrio nutricional es un factor indispensable que asegura el bienestar físico de toda persona puesto que existe una amplia relación entre factores ambientales y hábitos inadecuados con la aparición de estados patológicos que conllevan a problemas cardiovasculares, los cuales aumentan las tasas de mortalidad a nivel mundial; por consiguiente es necesario dar a conocer de forma clara y oportuna a la comunidad los diferentes factores relacionados a un estado de salud óptimo. Tener un consumo adecuado de productos integrales, frutas y verduras en porciones moderadas juega un papel importante para la seguridad alimentaria de todo ser humano, ligado a la actividad física continua.

En la formación académica del estudiante de Nutrición y Dietética se forman bases sólidas para estructurar de manera correcta diferentes planes alimentarios acordes a las necesidades propias de cada persona, teniendo presente su edad, su actual estado de salud, su condición física, sus hábitos y costumbres alimentarias, por lo que al momento de intervenir y establecer cualquier tipo de dieta es fundamental tener una comunicación asertiva y concreta que asegure un adecuado direccionamiento frente a los cambios dietarios establecidos, de tal manera lograr un objetivo primordial, que es el mejoramiento y bienestar del paciente.

Es importante que el profesional de la salud sea un promotor eficaz y oportuno para intervenir de manera temprana en la comunidad, promoviendo la adopción de hábitos saludables y disminución del sedentarismo, por lo que la educación es un gran instrumento

que ayude a lograr tal fin, enlazado a esto, Estruch (2014) menciona que: “El estilo de vida y la alimentación que se sigue en la juventud y en las etapas medias de la vida parecen ser los principales determinantes de la aparición de enfermedades crónicas en etapas posteriores” (p.562), por lo que el perfil del nutricionista dietista va encaminado a divulgar información certera desde las primeras etapas de la vida en pro al mejoramiento continuo de toda persona, siendo la base principal el consumo de alimentos densos nutricionalmente y disminuyendo el consumo masivo de productos procesados.

Se decide socializar el consumo de frutas y verduras, investigando literatura actual se encuentra que Nuñez, Collante, López y Galeano (2019) afirma lo siguiente “Según la Organización Mundial de la Salud, las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes” (p.57). Se entrevista a profesionales del área de la salud quienes recalcan la importancia de su consumo, dando claridad en ciertas situaciones específicas, así como las consecuencias del nulo consumo de estos alimentos y brindando consejos prácticos para incluirlas en el diario vivir, y por último sus grandes beneficios en la salud intestinal y la prevención de diferentes cánceres. Como experiencia académica fue satisfactorio contribuir de manera práctica a los oyentes del Oriente antioqueño con bases fundamentales para disminuir deficiencias de micronutrientes, mejorar el estado nutricional y evitar enfermedades crónicas no transmisibles.

El desconocimiento es un factor que influye en la salud y bienestar de toda persona, esto lleva a la necesidad de intervenir continuamente en la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad. Los inadecuados estilos de vida impactan de forma negativa la salud de la comunidad, especialmente la población joven, puesto que es en esta etapa donde se adquieren costumbres y hábitos que son las principales causas de problemas de salud, respecto a esto Hernández, Herazo y Valero (2010) opinan lo siguiente:

Existe amplia evidencia en la relación de factores como el sedentarismo, los pobres estilos de vida saludable, el consumo de alcohol y tabaco con el incremento en las tasas de morbilidad y mortalidad de estas enfermedades, las cuales representan un 40% de los problemas en salud pública a nivel mundial (p.853).

Para mitigar dicho problema, el Oriente antioqueño cuenta con gimnasios al aire libre, siendo una opción accesible para toda su comunidad donde se podrá realizar actividad física para contribuir al mejoramiento de la salud de cualquier persona, Matsudo (2012) reitera que “Recientes estudios han demostrado que dejar de ser sedentario el riesgo de muerte por problemas cardiovasculares disminuye en un 40%. Es fundamental estimular a la población general a llevar una vida más saludable” (p.210), encaminado a esto, es oportuno articular diferentes áreas de la salud que vayan en pro al mejoramiento de esta, por lo que el personal capacitado en actividad física se vuelve un aliado más en la educación social, acompañado de personal asistencial: nutricionista dietista y enfermería, de esta manera mejorar la calidad de vida de la comunidad.

Por otro lado, tener un conocimiento mínimo de los ingredientes y nutrientes de los alimentos que se incluyan en la canasta familiar, se convierte en una estrategia educativa importante que permite dar soluciones adecuadas y evitar la aparición temprana de enfermedades asociadas al consumo excesivo de productos altos en calorías, sodio y conservantes; por lo tanto, entender y comprender la etiqueta nutricional de los alimentos se vuelve un aliado más frente a la aparición de desórdenes alimentarios, López y Restrepo (2015) nos dicen:

Es así como el etiquetado nutricional es una herramienta para ayudar a los consumidores a tomar decisiones acerca de su alimentación, con el fin de conservar la salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer (p.146).

Ligado a esto, la industria alimentaria elabora productos sostenibles durante un determinado tiempo, siendo aptos para ser almacenados y así conservar sus propiedades físicas y organolépticas, lo que conlleva a tener componentes o sustancias tales como: aditivos, sodio y conservantes que causan una mejor palatabilidad al momento de ser consumidos, originando un gusto adicional por los mismos, no obstante, dichos componentes afectan la salud del consumidor viéndose alterado diferentes funciones fisiológicas, estos datos se socializaron a través del programa radial, adicionalmente se entrevistó a docentes con conocimientos acerca del tema, explicando de forma sencilla las partes de la etiqueta nutricional, la importancia de leerla antes de comprar algún producto con respecto a las

necesidades energéticas de cada individuo, generando así conciencia al oyente y brindando consejos puntuales que den mejoría al hábito alimentario. Teniendo en cuenta todo lo anterior Monteiro y Cannon (2012) concluye que:

La razón dietaria directa principal para el rápido aumento del sobrepeso y la obesidad en todo el mundo, especialmente desde los años 80, y que es ahora una pandemia sin control, ha sido, es y seguirá siendo el rápido aumento en la producción y consumo de comidas y bebidas ultra procesadas (p.33).

Por lo tanto, se reafirma la relación estrecha entre enfermedad cardiovascular y sus desencadenantes vs el consumo de alimentos ultra procesados, considerando esto un problema de salud pública que requiere ser expuesto a la comunidad siendo esta la primera participe en la resolución de dicha situación.

Uno de los componentes que más preocupan a la comunidad es la sal, que no solo se conoce como la sal de mesa, sino como la adición que se le da a los diferentes productos para su conservación (sodio), su consumo se debe minimizar ya que su exceso es un factor que predispone a la aparición de la hipertensión arterial.

Es pertinente generar conciencia a la comunidad sobre la importancia de disminuir en lo posible el consumo de ultra procesados para contribuir al mejoramiento de la función cardiaca, Gaitán, Chamorro, Cediell, Lozano y Gomes (2015), opinan frente a esta temática afirmando: “En América Latina el trabajo se ha centrado principalmente en la generación de acuerdos de reducción voluntaria del contenido de sodio en alimentos procesados por parte de la industria, seguido de campañas de educación” (p.2012), por lo tanto se reafirma la necesidad de excluir este tipo de productos no solo en pacientes hipertensos si no en cualquier persona, esto con el fin de priorizar el consumo de alimentos nutritivos que son la base primordial para gozar de una calidad de vida adecuada y sana.

Es importante tener presente que la promoción en salud engloba varios factores que influyen en el proceso de educación a la comunidad, así nos dice la Revista de Facultad Nacional de Salud Pública (2012) “La promoción en salud es un proceso político colectivo, basado en capacidades individuales, pero fuertemente afincado en el control y modificación de los determinantes de salud (condiciones sociales, económicas y ambientales)” (p.195) por

lo tanto, y teniendo presente los diferentes matices que presenta dicho proceso, es necesario implementar estrategias políticas que tengan como finalidad dar soluciones contundentes frente a las enfermedades no transmisibles asociadas a un desorden alimentario, sedentarismo y demás hábitos cotidianos, causado por desconocimiento y poca educación frente a esta temática.

El personal del área de la salud es un promotor de educación y resolución de problemáticas de salud pública, lo cual ayuda a mejorar el desarrollo social y económico del país, por lo tanto, se considera pertinente fortalecer continuamente el perfil del profesional para que este brinde una educación certera, eficaz, humana y pertinente a la sociedad.

Rol de la familia en la menopausia, un reto para todos

A lo largo de la vida, las mujeres experimentan muchas etapas como la menarquia, la primera relación sexual, el embarazo, el parto y el climaterio; esta última es la fase por la que pasan todas las mujeres al final de su ciclo reproductivo, aunque es algo natural en cierta edad, genera muchas inquietudes no solo en las mujeres que ya están pasando por este período sino también a las que están próximas a padecerla.

Esta etapa ocupa casi la tercera parte de la vida de la mujer, Vargas (2015) afirma que: “Según los indicadores del Banco Mundial para el 2012, la esperanza de vida al nacer para las mujeres en Colombia fue de 78 años” (p.198) lo cual tiene implicaciones en la atención de la salud de la mujer, debido a que muchas ellas aún no conocen sobre este tema, es importante brindarles el acompañamiento y la educación adecuada para que conozcan cuales son los signos y síntomas que se pueden presentar y cómo actuar frente a ellos.

La llegada de la menopausia por sí sola no sería un problema, si no fuera porque se asocia a una serie de cambios en el organismo, derivados de la deficiencia de la producción ovárica de estrógenos, teniendo en cuenta esto se presentan una serie de cambios físicos, psico-afectivos, cognoscitivos y sexuales. El profesional de enfermería en su rol de educador debe tener los conocimientos adecuados para brindar información a la paciente, generando un autocuidado y fomentando cambios en los estilos de vida, además haciendo participe a la familia de este proceso, debido a que es un aspecto que no solo involucra a la mujer sino

también a las personas cercanas a ella, en especial a su pareja. De acuerdo a lo anterior Capote, Segredo, Gómez (2011) afirman que:

Dentro de los cambios psicológicos se asocian a irritabilidad e inestabilidad emocional, disminución de apetito sexual, sensación de inadecuación y nerviosismo; todo esto sin contar con el rechazo a los cambios en su autoimagen, que llevan a muchas mujeres a desarrollar una autoestima baja (p.548).

Por esto la familia debe brindar un acompañamiento apropiado en esta etapa de la vida, con esto los cambios serán más llevaderos y no generarán tantas molestias.

Para esta temática es necesario diseñar estrategias que permitan intervenir a esta población y que se brinden espacios con personal interdisciplinario en el área de la salud que estén encargados de educar y orientar a la población con un lenguaje apropiado para la diversidad de público. Teniendo en cuenta que es una etapa fisiológica del ciclo reproductivo de la mujer que genera mucho tabú cuando se propone abordar el tema; a raíz de esto dicha situación causa desconocimiento e incertidumbre, por lo que este espacio permite educar mejorando los hábitos de vida para disminuir sus efectos y así la mujer continúe su vida normalmente.

La idea de realizar un programa entorno a esta problemática surgió ante su desconocimiento, donde se dio entender como una etapa de la vida que requiere acompañamiento tanto profesional como familiar, además se informó sobre el tratamiento indicado para este ciclo, el cual depende de la gravedad de los síntomas ya que este va dirigido al alivio de los mismos, por tanto, se vio la necesidad de dar a conocer sobre estos, puesto que en casos especiales los síntomas de la menopausia son manejados con terapia hormonal.

Prevenir la tuberculosis: una forma de respirar vida

La enfermería como profesión basa su filosofía en el cuidado, un aspecto fundamental para lograr un cuidado integral de la comunidad debe ser la prevención, en este caso de enfermedades transmisibles y no solo desde el ámbito clínico sino también desde las diversas herramientas tecnológicas que nos permiten transmitir esta información fácilmente, todo esto

con el objetivo de que la comunidad se apropie y conozcan sobre estos temas que son de gran interés en salud pública.

La tuberculosis actualmente es considerada un problema de salud pública dado que su transmisión se da fácilmente, cuando una persona que está infectada tose, estornuda o expectora se propagan los microorganismos causantes de la enfermedad en el aire y basta con que las personas a su alrededor inhalen unos pocos bacilos para quedar infectados, la comunidad no tiene la información adecuada para tomar las medidas necesarias y evitar así la propagación de esta enfermedad.

Uno de los aspectos más importantes en cuanto a la tuberculosis, es que es una enfermedad curable y prevenible, por lo cual es importante hacer énfasis en la educación al paciente y a su familia sobre los cambios que se deben llevar a cabo para prevenir dicha patología y la importancia de la adherencia a la terapia farmacológica, garantizando el cumplimiento de todo el tratamiento y así evitar resistencias bacterianas a corto o largo plazo.

La participación de la familia es clave para hacerle frente a la enfermedad, porque influye en la adopción de nuevos hábitos, acompañamiento y comportamientos que pueden ayudar a que el tratamiento sea efectivo, de acuerdo a esto Balcázar, Ramírez, Rodríguez (2015) afirman que “Se ha encontrado la falta de apoyo familiar como una de las principales causas de la interrupción del tratamiento” (p.137) por lo que es necesario que el núcleo familiar sea participe en dicha situación, de tal manera llevar un adecuado proceso de rehabilitación y resolución de dicha patología.

No solo es importante que la comunidad tenga los conocimientos de la enfermedad, algunos autores como Wilches, Hernández, Hernández, Pérez (2016) recomiendan tener en cuenta la siguiente información: “(...)el diagnóstico precoz, el sistema eficiente del registro, el monitoreo y el seguimiento han demostrado ser medidas eficaces para reducir la prevalencia, la fármaco-resistencia y el fracaso del tratamiento de la TB” (p.131) es de suma importancia que el personal de la salud este bien entrenado y así pueda detectar los signos y síntomas de la tuberculosis como tos que persiste más de dos semanas, pérdida de peso involuntaria, fatiga, sudoraciones nocturnas y expectoración, los cuales en ocasiones pueden ser confundidos con la gripa ocasionando un mal diagnóstico y seguido de esto retardando el inicio de un tratamiento adecuado para esta enfermedad.

Las entidades de salud por sí solas son incapaces de dar solución a esta problemática de salud mundial, al ser una enfermedad que se transmite fácilmente es importante identificar los posibles factores de riesgo para mitigarlos y así generar en la comunidad apropiación de su salud. Aunque esta patología genera millones de muertes en el mundo, la comunidad no conoce sobre el término y mucho menos los signos y síntomas que trae consigo, es por este motivo que el espacio del programa de radio “Diálogos de Salud” emitido en la emisora de la Universidad Católica de Oriente ayudó a fomentar el conocimiento, el autocuidado y los cambios de los estilos de vida, permitiendo a los oyentes tener una visión inicial de esta condición clínica.

Cáncer de mama y de cérvix, un riesgo latente

Hoy en día existe un enemigo silencioso: el cáncer, el cual sino se diagnostica a tiempo puede traer graves consecuencias, por lo que es de gran importancia que la comunidad conozca acerca de estos temas, de acuerdo a González y et (2018) al “La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que el cáncer sigue siendo un problema importante de salud pública entre las mujeres del mundo tanto en países desarrollados como en proceso de desarrollo” (p.1113) esto es debido a que actualmente ocasiona muchas muertes, siendo esta una problemática que se puede prevenir por medio de exámenes y valoraciones médicas donde se detecta tempranamente las alteraciones y así realizar un tratamiento oportuno, evitando posibles complicaciones.

En muchas ocasiones el cáncer no se puede prevenir debido a que está relacionado a factores genéticos, respecto al cáncer de mama la importancia radica en la detección temprana de anomalías, Hernández y et al (2011) afirman que: “Existen varios métodos para la detección precoz del cáncer de mama. Examen clínico, mamografía, ultrasonografía, y autoexamen de mama” (p.489) siendo este último uno de los más importantes puesto que la comunidad no acostumbra a asistir a los centros asistenciales a menos de que su salud este deteriorada; realizando el autoexamen cada mes la mujer empieza a conocer su cuerpo y así detecta más fácilmente si encuentra alguna anomalía, para esto hay que educar sobre la importancia de su realización y de cómo este sencillo método puede hacer que las mujeres se apropien de su salud disminuyendo las complicaciones que trae consigo esta enfermedad.

En el caso del cáncer de cérvix se debe concienciar a la comunidad de la importancia de asistir regularmente al centro de salud, de acuerdo con Arévalo, Arévalo, Villarroel (2017), afirman que: “En muchas mujeres que se han examinado rutinariamente, el hallazgo más común es un resultado anormal de Papanicolaou, siendo lo más común que se encuentran asintomáticas”. (p.48) por lo que a la hora de aparecer los síntomas puede ser demasiado tarde para un tratamiento eficaz, debido a que el cáncer puede estar en un estadio avanzado. La citología es uno de los principales métodos para detectar tempranamente este cáncer, pero debido a que es un procedimiento que puede llegar a ser incómodo aún no existe la conciencia de la importancia de su realización.

Conocer sobre el cáncer de cérvix no solo es importante para el diagnóstico precoz, sino también para el acompañamiento que se debe realizar a las mujeres que ya están afectadas por esta patología, así como lo dice Cibula, et al (2018) “La rehabilitación del cáncer con el objetivo de prevenir y reducir las consecuencias psicosociales, físicas, sociales y existenciales del cáncer y su tratamiento comienza al momento del diagnóstico” (p. 29) por lo que es importante que se cuente con un equipo interdisciplinario y así brindar una asesoría no solo en el proceso del tratamiento sino también después de este, involucrando no solo a la mujer sino también a su familia, debido a que puede traer repercusiones en el ámbito sexual y reproductivo.

Abordaje de la lactancia materna exclusiva, un reto para la estrategia IAMI

La estrategia IAMI “Instituciones Amigas de la Mujer y la Infancia” nace desde la necesidad de proteger integralmente a los niños en los primeros años de vida, mejorando así su supervivencia y apoyar a la madre en esta ardua tarea, con la finalidad de proteger el binomio madre e hijo. El Ministerio de Salud y Protección Social (2011) afirma que:

Esta iniciativa se da origen en 1990, en la cumbre mundial a favor de la infancia donde se habla principalmente de los hospitales amigos de los niños, dirigidos a fomentar la práctica de la lactancia materna como la forma óptima de alimentación de recién nacidos y niños menores de 2 años (p.3).

En Colombia estos hospitales amigos de los niños han dado unos grandes pasos logrando desde el 2011, implementar la llamada estrategia IAMI en una gran cantidad de instituciones prestadoras de salud a nivel nacional, estas brindan servicios de acompañamiento a la madre, el niño y la familia, gracias a sus lineamientos estratégicos se ha logrado un acompañamiento con enfoque integral.

Aunque se han logrado grandes avances en la implementación de la estrategia en las instituciones prestadoras de los servicios de salud, se sigue evidenciando deficiencias en torno a la alimentación y lactancia materna en los primeros dos años de vida, de acuerdo con la información de la UNICEF y OMS (2018) afirman que:

Se estima que 78 millones de bebés (tres de cada cinco) no toman leche materna en su primera hora de vida, lo cual aumenta el peligro de que mueran o contraigan una enfermedad y disminuye las posibilidades de que sigan tomando leche materna después. La mayoría de esos bebés nacen en países de bajos y medianos ingresos (p.10).

Estas cifras son alarmantes y generan gran preocupación entorno a la educación y acompañamiento que se da a las madres durante su embarazo y periodo de lactancia, en especial a las poblaciones más vulnerables y con escaso acceso a la educación.

Existe numerosa información sobre los beneficios de la lactancia materna exclusiva, es decir, durante los primeros seis meses de vida, pero en muchas ocasiones no está al alcance de todas las madres y su núcleo familiar, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2010) afirman que: “La lactancia materna exclusiva reduce el riesgo de diarrea y de infecciones respiratorias agudas si su duración es de 6 meses de vida, en comparación con una duración de tres o cuatro meses respectivamente” (p.5). Conociendo esta información es evidente que, si no se brinda una alimentación de calidad al niño durante sus primeros meses de vida existe un alto riesgo de sufrir graves enfermedades y aumentar la mortalidad infantil.

Para poder garantizar un óptimo y adecuado desarrollo del bebé es necesaria una educación oportuna a la madre durante su periodo de lactancia, y aún más importante hacer partícipe de esta tarea a toda su familia, es pertinente no solo educar a la madre, sino a su

pareja y su entorno familiar para que incentiven, fomenten y apoyen en el ejercicio de lactar de manera correcta y en el tiempo adecuado.

En el contexto colombiano la situación frente a la lactancia materna exclusiva arroja cifras poco favorecedoras, hecho que se convierte en un reto a combatir por parte de la estrategia IAMI y el personal del área de la salud. Relacionado a esto, El Congreso de la Republica de Colombia afirma (2018) que: En Colombia, según la última Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) del año 2015 solo 1 de cada 3 niños menores de 6 meses reciben lactancia materna exclusiva, es decir, que el 36,1% es alimentado solo con leche materna. (p.10). Se puede evidenciar que en el país existe una situación preocupante para la lactancia materna, que limita sus grandes beneficios en los niños durante los primeros meses de vida tales como: nutrición, aporte de vitaminas y minerales necesarias en su desarrollo físico y cognitivo, aporte de inmunidad gastrointestinal e inmunológica, protegiéndolo de enfermedades infecciosas mortales a esa edad, por lo que es fundamental cuestionarse el porqué de esto; en muchas ocasiones las mujeres no logran tener un acceso a una institución prestadora de salud regularmente, impidiendo su educación frente al embarazo y periodo de lactancia, lo que genera desconocimiento y riesgo en la nutrición y salud del bebe recién nacido.

Pero ¿qué hacer ante esta problemática? sin lugar a duda, es un gran reto para el sector de la salud en Colombia; que compromete la implementación adecuada de la estrategia IAMI, el desarrollo de nuevas técnicas, estrategias e innovación de estas para poder llegar a la comunidad, no limitarse al entorno hospitalario y brindar educación de calidad donde se puedan desarrollar acciones para la promoción, protección y apoyo de la lactancia materna en su entorno comunitario y familiar, es por esto, que brindar espacios como programas radiales y cartillas educativas al acceso de la comunidad del Oriente antioqueño es un medio adecuado para educar de manera clara y sencilla sobre mitos e inquietudes y la oportunidad de enterarse de la existencia de programas dirigidos al bienestar y salud del binomio madre e hijo, los cuales son un gran plus que aporta a disminuir los altos índices sobre la escasa lactancia materna exclusiva, la desnutrición y además de mejorar la adherencia de la población a la estrategia IAMI en el Oriente antioqueño.

Accidentes en el hogar: un riesgo silencioso e inesperado.

Gran cantidad de personas consideran la casa donde viven el lugar apropiado para sentirse seguros y a salvo de todos los riesgos a los que se exponen en el exterior, no obstante, es en este lugar donde la persona se enfrenta a diferentes factores que desencadenan un accidente grave o incluso mortal. Para comenzar es importante recordar la definición de accidentes en el hogar que según la OMS (citada por Instituto de Medicina legal) (2010) dice que es: “Un acontecimiento fortuito, generalmente desgraciado o dañino, o acontecimiento independiente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y que se manifiesta por un daño corporal o mental” (p.3) aunque sea un acontecimiento independiente a la voluntad de las personas, estas tienen cierto grado de responsabilidad debido al riesgo potencial que cada objeto, líquido o elemento mal ubicado en su hogar genera, en especial si se tienen niños pequeños o adultos mayores que puedan confundir líquidos, caerse fácilmente o incluso electrocutarse.

En Colombia la accidentalidad en el hogar es considerablemente alta, por lo que es clasificada como un evento de interés público, que debe de ser monitorizado y estudiado. El Instituto Nacional de Medicina Legal (2019) en su última publicación del boletín estadístico septiembre, manifiesta que:

De enero a septiembre del mismo año hubo un total de 1.850 lesiones accidentales reportadas en todo el territorio nacional, representando el 1,01% de estos se evidenció que la mayor tasa de accidentalidad por edad se encuentra en la edad escolar y adolescente y donde más se evidencian estos tipos de accidentes es en las ciudades capitales como lo son Bogotá y Medellín (p.6).

Sin lugar a duda este tema representa gran importancia, debido al número de reportes que se generan a nivel nacional, en especial por las edades en las que se presentan principalmente los accidentes en el hogar ya que representan una posible afectación a largo plazo en su salud y desempeño social, dejando graves lesiones físicas o mentales.

En los accidentes en el hogar se puede ver afectado cualquier tipo de persona, por esta razón es importante que la comunidad conozca cómo prevenirlos y logre identificar los

más comunes: caídas, asfixia, intoxicación, electrocución y quemaduras. En un estudio realizado en La Habana por Martínez, Gutiérrez, Alonso y Hernández (2015) se evidenció que: “De 122 madres, el 90 %, tienen conocimientos insuficientes sobre la prevención de accidentes en el hogar” (p.339), cifra alarmante que demuestra la poca educación sobre cómo prevenir estos acontecimientos, en especial por parte de las madres que en muchas ocasiones son las cuidadoras principales y que deben de afrontar en primera instancia el manejo de estos.

Durante la realización del programa radial los estudiantes de indagaron en la comunidad rionegrera sobre el conocimiento que tienen acerca de los accidentes más comunes dentro del hogar y se concluyó que no presentan una idea clara sobre el tema y desconocen que hacer en estos casos, por lo que el espacio del programa ayudó a educar a las personas y de esta manera a identificar los riesgos en el hogar; de acuerdo a esto, en la ciudad de Cartagena se realizó un estudio por Del Toro, Fernández y Ruidiaz (2019) y se pudo identificar que:

El fácil acceso a la cocina fue la situación que más riesgo genera (85%), aunque conjuntamente se detectó la presencia de roedores (ratas, ratones) (52,5%), la existencia y fácil acceso a herramientas cortantes (51,1%), la existencia de juguetes que tienen partes pequeñas que se pueden desprender (47,7%). (p.108).

Es importante que la población conozca sobre los sitios en el hogar a los que le deben brindar una mayor atención para prevenir accidentes, con el fin de que se tomen las medidas necesarias ante estos.

Prevenir los accidentes en el hogar es siempre la mejor opción, por lo que es necesaria una tarea conjunta entre la comunidad, los profesionales de salud y los espacios que se puedan brindar para promover las buenas prácticas que fomenten el autocuidado, por esto Baeza, Cortes, Arcos, Villalobos y López (2010) sugieren que: “la propuesta para evitar lesiones y accidentes en el hogar sugiere que las delegaciones, los municipios, en sus entidades y dependencias, para efecto de prevención deben elaborar proyectos viables para educar a la sociedad” (p.286). En Colombia se brinda apoyo a las familias sobre este tema con la estrategia AIEPI (Atención Integral de Enfermedades Prevalentes en la Infancia) por

medio de las buenas prácticas, la Comisión Intersectorial para la Atención de la Primera Infancia (S.F) la define como:

Es la estrategia que incluye los componentes institucional y comunitario, dirigida a mejorar la salud de los niños y las niñas menores de cinco años e integra todas las medidas disponibles para la prevención de enfermedades y problemas de salud, para su detección precoz, tratamiento efectivo, y para la promoción de hábitos de vida saludables en la familia y la comunidad. (p. 24)

Es una estrategia dispuesta a educar a padres y familiares de una forma sencilla y clara sobre los asuntos más relevantes del cuidado, la salud y nutrición de los niños menores de 5 años; por esto es pertinente incluir diversos temas para crear y adecuar espacios como los programas radiales o las cartillas educativas que permitan educar a la población, de una manera oportuna y eficaz.

La radio como medio masivo de comunicación, es un espacio adecuado para educar y transmitir información, debido a que está al alcance de la mayor parte de la población, incluyendo las zonas más alejadas, por lo que se convierte en un excelente aliado del profesional de la salud al momento de promulgar, educar, orientar y capacitar a la comunidad en temas relacionados con la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad.

Reflexión:

La realización del proyecto Diálogos de Salud fue una experiencia enriquecedora no solo en nuestra formación académica sino también en el desarrollo de habilidades comunicativas que favorecen y posibilitan un mayor acercamiento al paciente y la comunidad, aportando al proceso de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Durante la realización de los guiones se presentan dificultades para la búsqueda bibliográfica ya que se necesitaban datos actualizados y con un lenguaje adecuado para el oyente, además, aun así, se facilitó el proceso de grabación puesto que los encargados de la emisora estuvieron dispuestos para tal proceso. Nos sentimos agradecidos con los docentes que nos acompañaron en la realización del proyecto, con aquellos profesionales que nos brindaron sus conocimientos para transmitirlos a los oyentes y con la comunidad que nos compartió sus

aportes y experiencias vividas respecto a diferentes temas. Por último, el espacio brindado por la universidad fue adecuado para llevar a cabo de manera oportuna este proyecto.

Conclusiones

La educación es fundamental para ayudar a la comunidad a apropiarse de su bienestar integral, esta no solo debe implementarse en las instituciones prestadoras de salud, sino también en el entorno en los que la comunidad se desarrolla. En la actualidad la tecnología nos presta herramientas que pueden hacer más fácil la difusión de esta información, lo cual puede generar que las personas asistan de manera oportuna a los centros de salud y tengan un diagnóstico a tiempo, garantizando mantenimiento de la salud y prevención de la enfermedad.

La radio se convierte en un medio de comunicación idóneo, siendo un implemento que es de fácil acceso y de bajo costo que permite educar en gran medida a la comunidad, transmitir conocimientos y socializar temáticas ligadas a la promoción y mantenimiento de la salud y prevención de la enfermedad, por lo que el programa “Diálogos de Salud” nos brindó la oportunidad de llevar lo aprendido en el aula a la comunidad.

El profesional del área de la salud debe estar ligado a otras profesiones, siendo un aliado importante el comunicador social, para así poder divulgar de manera adecuada la información que se desea dar a la comunidad, de forma clara, precisa y pertinente e impactar oportunamente en la calidad de vida de la población, por lo que es importante que nuevos estudiantes se apropien y den continuidad al programa “Diálogos de Salud” para seguir abarcando diversas temáticas de interés para la comunidad.

Aunque la formación en la producción radial aportó conceptos claves para la realización de los guiones y poder influir en la comunidad, se presentó un limitante en la duración de este taller, se considera pertinente que para futuros realizadores de este proyecto se extienda el tiempo de capacitación y así ampliar el aporte de nuevos conocimientos para ser más efectiva la interacción entre el comunicador y el oyente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arévalo, A., Arévalo, D., Villarroel, C., (2017). EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO. *Revista Médica La Paz*, 23(2), 45-56. Recuperado en 04 de diciembre de 2019, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582017000200009&lng=es&tlng=es.
- Baeza, C., Cortes, R., Arcos, A., Villalobos, A, López, J. (2010). Accidentes y lesiones que acontecen en el hogar. *Acta pediátrica de México*. 31(6).281 – 286.
- Balcázar, E., Ramírez, Y., Rodríguez, M., (2015) Depresión y funcionalidad familiar en pacientes con diagnóstico de tuberculosis. *Rev Esp Méd Quir*, 20: 135-143.
- Capote, M., Segredo, A., Gómez, O (2011) Climaterio y menopausia. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 27(4) 543-557. Recuperado en 15 de diciembre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000400013&lng=es&tlng=es.
- Cibula, D., Pötter, R., Chiva, L., Planchamp, F., Avall-Lundqvist, E., Fisherova, D., ... Raspollini, M., R. et al.(2018). The European Society of Gynaecological Oncology/ European Society for Radiotherapy and Oncology/ European Society of Pathology Guidelines for the Management of Patients With Cervical Cancer. *International Journal of Gynecological Cancer*, 28(4), 641–655. Recuperado en 10 de noviembre de 2019, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29725757>.
- Comisión Intersectorial para la Atención Integral de Primera Infancia (s.a). Lineamiento Técnico de Salud en la Primera Infancia. Colombia. Recuperado de: <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/7.De-Salud-en-la-Primera-Infancia.pdf>.
- Congreso de la Republica de Colombia (2018). Senado de la Republica Proyecto de ley número 221 de 2018 Senado. Colombia. *Gaceta del congreso senado y cámara*. 1157. 0123 – 9066. Recuperado de:

http://www.secretariassenado.gov.co/legibus/legibus/gacetas/2018/GC_1157_2018.pdf

Del Toro, M., Fernández, S., Ruidiaz, K. (2019). Prácticas para la prevención de accidentes en el hogar en cuidadores de niños de 1 a 5 años en un barrio de Cartagena (Colombia). *Archivos de medicina (Manizales)*, 19 (1), 2339 – 3874. Recuperado de: <http://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/2805/4863>

Dussailant, C., Echeverría, G., Villarroel, L., Marín, P. P., & Rigotti, A. (2015). Una alimentación poco saludable se asocia a mayor prevalencia de síndrome metabólico en la población adulta chilena: Estudio de corte transversal en la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010. *Nutrición Hospitalaria*, 32(5), 2098–2104. Recuperado de: <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9657>

Estruch, R. (2014). Mortalidad cardiovascular: ¿cómo prevenirla? *Nefrología*, 34(5), 561–569. Recuperado de: <https://doi.org/10.3265/Nefrologia.pre2014.Apr.12481>

Gaitán, D., Chamorro, R., Cediel, G., Lozano, G., & Gomes, S. (2015). Sodio y Enfermedad Cardiovascular : Contexto en Latinoamérica, 65(8). Recuperado de <https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/4/art-1/>.

González, M., Blanco, A., Ramos, M., Martínez, G., Rodríguez, G, Hernández, F (2018). Educación sobre cáncer cervicouterino en la adolescencia. *Revista Médica Electrónica*, 40(4), 1112-1125. Recuperado en 05 de diciembre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242018000400017&lng=es&tlng=es.

Health promotion in globalization. (2012). *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 193-201. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12023918008>.

Hernández, I., González, Y., Heredia, L., Heredia, A., Conde, M., Aguilar, S (2011). Intervención educativa sobre detección precoz del cáncer de mamas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 15(3), 487-503. Recuperado en 05 de diciembre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552011000300007&lng=es&tlng=es.

Hernández-Escolar, J., Herazo-Beltrán, Y., & Valero, M. V. (2010). Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven. *Revista de Salud Pública*, 12(5), 852–864. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642010000500015>

Instituto Nacional de Medicina Legal y Forense (2010). *Las lesiones no intencionales un problema de salud pública*. Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/49508/Muertes+Accidentales.pdf>.

Instituto Nacional de Medicina Legal y Forense (2019). *Boletín estadístico mensual septiembre 2019*. Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://www.medicinalegal.gov.co/documents/20143/349426/septiembre-2019.pdf/cdad5132-f411-5b67-a6b6-1d97a07972b1>.

López-Cano, L. A., & Restrepo-Mesa, S. L. (2015). Etiquetado nutricional, una mirada desde los consumidores de alimentos. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 16(2), 145–158. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v16n2a03>

Martínez, M., Gutiérrez, H., Alonso, M., Hernández, L. (2015). Conocimientos de un grupo de madres sobre prevención de accidentes en el hogar. *Revista de ciencias médicas*. 21 (2). Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2015/cmh152b.pdf>

MATSUDO, S. M. M. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(12\)70303-6](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70303-6)

Ministerio de Protección Social y de Salud (2011). Lineamientos IAMII. *Ministerio de salud*. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/lineamientos-ami-2011.pdf>.

Monteiro, C; Cannon, G. (2012). El Gran Tema De Nutrición Y Salud Pública En El Ultra-Procesamiento De Alimentos. *World Nutrition*, 19. Retrieved from www.wphna.org.

- Núñez, A., Collante, C., López, M. I., & Galeano, C. (2019). Artículo Original / Original Article Impacto de la estrategia de entrega de frutas con educación nutricional sobre el estado nutricional y consumo frutas en escolares de la escuela pública Héroe Luqueños de la comunidad de Jukyry Luque , Paraguay Impact , 17(3), 55–62. Recuperado de <https://revistascientificas.una.py/index.php/RIIC/article/view/1574>
- Organización Panamericana de la Salud (2010). La alimentación del lactante y del niño pequeño. *Organización mundial de la salud*. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf?sequence=1
- Socarrás, M; Bolet, M. (2010). Alimentación saludable y nutrición en las enfermedades cardiovasculares Healthy feeding and nutrition in cardiovascular diseases. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 29(3), 353–363. Retrieved from <http://scielo.sld.cu>
- UNICEF, OMS (2018). Capturar el momento: inicio temprano de la lactancia materna, el mejor comienzo del recién nacido, *Unicef*. Recuperado de : https://www.unicef.org/spanish/publications/files/UNICEF_WHO_Capture_the_moment_EIBF_2018_Sp.pdf
- Vargas, A., Leal, E., Castillo, M., Restrepo, O., Zambrano, M., Plazas, M. (2015) PERCEPCIÓN DE LA MENOPAUSIA Y LA SEXUALIDAD EN MUJERES ADULTAS MAYORES EN DOS HOSPITALES UNIVERSITARIOS DE BOGOTÁ, COLOMBIA, 2015. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 67(3), 197-206. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcog/v67n3/v67n3a03.pdf>.
- Wilches, E., Hernández, N., Hernández, O., Pérez, C. (2016) Conocimientos, actitudes, prácticas y educación sobre tuberculosis en estudiantes de una facultad de salud. *Revista salud pública*, 18(1) 129-141. Recuperado de <https://doi.org/10.15446/rsap.v18n1.42424>