

**DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UNA CARTILLA DE COMPORTAMIENTOS  
SALUDABLES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA PROMOCIÓN DE  
HÁBITOS SALUDABLES EN LA POBLACIÓN INFANTIL COLOMBIANA  
INTERVENIDA EN EL MARCO DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO UNBOSQUE  
PARA LA ESCUELA DE LA UNIVERSIDAD EL BOSQUE**

**NATALIA ANDREA PÁEZ LOZADA  
LAURA VANESSA PEÑA PARRA  
LINA MARÍA RIVEROS SALGADO  
LAURA LIZETH VÉLEZ CAJAMARCA**

**UNIVERSIDAD EL BOSQUE  
FACULTAD DE MEDICINA  
PROGRAMA INSTRUMENTACIÓN QUIRÚRGICA  
BOGOTA, D.C.  
MAYO DEL 2020**

**DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UNA CARTILLA DE COMPORTAMIENTOS  
SALUDABLES COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA PROMOCIÓN DE  
HÁBITOS SALUDABLES EN LA POBLACIÓN INFANTIL COLOMBIANA  
INTERVENIDA EN EL MARCO DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO UNBOSQUE  
PARA LA ESCUELA DE LA UNIVERSIDAD EL BOSQUE**

Auxiliares de investigación

**NATALIA ANDREA PÁEZ LOZADA  
LAURA VANESSA PEÑA PARRA  
LINA MARÍA RIVEROS SALGADO  
LAURA LIZETH VÉLEZ CAJAMARCA**

Informe como auxiliar de investigación para optar por el título de Profesional en  
Instrumentación Quirúrgica.

Director de trabajo de grado

**WANDERLEY AUGUSTO ARIAS ORTIZ**

Director de trabajo de grado

**ANDREA DEL PILAR FERRUCHO SUÁREZ**

Director de trabajo de grado

**ANGIE PAOLA PÉREZ RODRÍGUEZ**

**UNIVERSIDAD EL BOSQUE  
FACULTAD DE MEDICINA  
PROGRAMA INSTRUMENTACIÓN QUIRÚRGICA  
BOGOTA, D.C.  
MAYO DEL 2020**

**NOTA DE ACEPTACIÓN**

---

---

---

---

---

Firma del presidente de jurados

---

Firma de jurado

---

Firma de jurado

## **NOTA DE SALVEDAD**

“La Universidad El Bosque, no se hace responsable de los conceptos emitidos por los investigadores en su trabajo, solo velará por el rigor científico, metodológico y ético del mismo en aras de la búsqueda de la verdad y la justicia.”

## **AGRADECIMIENTOS**

Las investigadoras queremos expresar nuestros agradecimientos primeramente a Dios por la vida y por darnos la oportunidad de obtener una carrera profesional, a la Universidad el Bosque, por darnos un enfoque biopsicosocial como profesionales íntegros y brindarnos la oportunidad de estar en diferentes campos laborales, a la facultad de medicina por el respaldo brindado en el transcurso educativo, por buscar siempre el bienestar de sus alumnos y por inspirar en nosotros el amor por el área de la salud, al programa de Instrumentación Quirúrgica por tener una buena calidad de docentes, que nos enseñaron y compartieron sus conocimientos durante todo el proceso educativo, por la confianza brindada y los diferentes escenarios de práctica que cuentan con las herramientas necesarias para nuestro desarrollo profesional, a la Doctora Marta Forero de Gutiérrez y a los profesores Wanderley Augusto Arias Ortiz, Andrea del Pilar Ferrucho Suárez y Angie Paola Pérez Rodríguez, por guiarnos y asesorarnos en este largo camino de la construcción de nuestro proyecto de grado y a nuestras familias por estar con nosotras durante tantos años, siendo un apoyo incondicional para lograr esta meta tan importante en la vida de cada una de nosotras.

## **DEDICATORIA**

A mis padres que me apoyaron incondicionalmente para formarme profesionalmente, por haber fomentado en mí el deseo de superación y triunfo en la vida, a mis hermanas por brindarme su tiempo y apoyo continuo, me motivaron constantemente para lograr mis sueños.

**LAURA VANESSA PEÑA PARRA**

Quiero dedicar este trabajo principalmente a Dios, por guiarme a lo largo del transcurso de la carrera, fortaleciéndome en los momentos difíciles para culminar con éxito este proyecto y poder alcanzar la meta tan anhelada de la graduación.

A mis padres por su amor y apoyo incondicional, porque gracias a ellos he logrado llegar a este punto tan importante de mi vida y a la Universidad El Bosque por formar profesionales íntegros y competitivos.

**LINA MARÍA RIVEROS SALGADO**

Dios, tu amor y tu bondad no tienen fin, me permites sonreír ante todos mis logros que son resultado de tu ayuda, y cuando caigo y me pones a prueba, aprendo de mis errores y me doy cuenta de que los pones en frente mío para mejorar como ser humano y para que crezca de diversas maneras.

Gracias mi familia por estar conmigo a lo largo de mi carrera, por sus sabios consejos y sobre todo por su incondicional amor. Gracias por estar presentes en esta etapa tan importante en mi vida.

**NATALIA ANDREA PAEZ LOZADA**

Dedico este trabajo principalmente Dios por darme la fortaleza para continuar con cada etapa de mi vida, a mis padres por haberme forjado como la persona que soy actualmente; muchos de mis logros se deben a ustedes, entre los que se incluye este y a mis docentes por el tiempo que nos brindaron transmitiendo sus conocimientos y por su desempeño para formar buenos profesionales.

**LAURA LIZETH VÉLEZ CAJAMARCA**

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	17
1. PROBLEMA .....	18

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN. ....	22
1.2.1 Pregunta General.....	22
1.2.2 Preguntas Específicas.....	22
2. JUSTIFICACIÓN.....	23
3. OBJETIVOS.....	25
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	25
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	25
4. MARCO DE REFERENCIA.....	25
4.1 SALUD PÚBLICA.....	26
4.2 ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD.....	27
4.3 PROMOCIÓN EN SALUD.....	28
4.4 PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.....	30
4.4.1 Prevención Primaria.....	30
4.4.2 Prevención secundaria.....	30
4.4.3 Prevención terciaria.....	31
4.4.4 Instrumentos para la prevención de la enfermedad y promoción de la salud en Atención Primaria.....	31
4.5 ENFERMEDADES TRANSMISIBLES Y NO TRANSMISIBLES.....	32
4.5.1 Enfermedades Transmisibles.....	32
4.5.2 Enfermedades no transmisibles.....	34
4.6 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.....	36
4.7 ALIMENTACIÓN.....	36
4.8 HIGIENE PERSONAL.....	42
4.9 ACTIVIDAD FÍSICA.....	47

4.10 SUEÑO Y DESCANSO.....	48
4.11 RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA.....	51
4.11.1 Proyecto Unbosque para la escuela.....	52
5. CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	53
6. METODOLOGÍA.....	54
7. RESULTADOS.....	56
7.1 SOCIODEMOGRÁFICO.....	56
7.1.1 Profesión:.....	56
7.1.2 Nivel de formación:.....	56
7.2 Tablas de resultados.....	57
7.2.1 Estilos de vida saludable:.....	57
7.2.2 Higiene personal:.....	58
7.2.3 Lavado de manos:.....	59
7.2.4 Alimentación:.....	60
7.2.5 Alimentación variada y equilibrada:.....	61
7.2.6 Conceptos sobre nutrición:.....	62
7.2.7 Características de una alimentación saludable:.....	64
7.2.8 Actividad física:.....	65
7.2.9 Sueño y descanso.....	66
7.3 ANEXOS:.....	67
7.3.1 Enfermedades transmisibles y no transmisibles:.....	67
7.3.2 Programa ampliado de inmunización:.....	68
7.4 Comentarios y valoración cualitativa.....	69
8. DISCUSIÓN.....	72
9. CONCLUSIONES.....	73

10.	RECOMENDACIONES.....	74
11.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	75
12.	ANEXOS.....	81
12.1	CONCENTIMIENTO INFORMADO PARA EXPERTO VALIDADOR.....	81
12.2	INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN.....	84
12.3	CARTA CESE DE DERECHOS GRAFICOS .....	89

## LISTA DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Prevención y promoción de la salud.....	31
<b>Tabla 2.</b> Enfermedades transmisibles más comunes.....	32
<b>Tabla 3.</b> Enfermedades no transmisibles más comunes.....	35
<b>Tabla 4.</b> Profesión.....	56
<b>Tabla 5.</b> Nivel de formación.....	56
<b>Tabla 6.</b> Estilos de vida saludable.....	57
<b>Tabla 7.</b> Higiene personal.....	58
<b>Tabla 8.</b> Lavado de manos.....	59
<b>Tabla 9.</b> Alimentación.....	60
<b>Tabla 10.</b> Alimentación variada y equilibrada.....	61
<b>Tabla 11.</b> Conceptos sobre nutrición.....	62
<b>Tabla 12.</b> Características de una alimentación saludable.....	64
<b>Tabla 13.</b> Actividad física.....	65
<b>Tabla 14.</b> Sueño y descanso.....	66
<b>Tabla 15.</b> Enfermedades transmisibles y no transmisibles.....	67
<b>Tabla 16.</b> Programa ampliado de inmunización.....	68
<b>Tabla 17.</b> Comentarios y valoración cualitativa.....	69

## LISTA DE GRAFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Estilos de vida saludable.....	57
<b>Gráfico 2.</b> Higiene personal .....	58
<b>Gráfico 3.</b> Lavado de manos.....	59
<b>Gráfico 4.</b> Alimentación.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Gráfico 5.</b> Alimentación variada y equilibrada.....	61
<b>Gráfico 6.</b> Conceptos sobre nutrición.....	63
<b>Gráfico 7.</b> Características de una alimentación saludable .....	64
<b>Gráfico 8.</b> Actividad física .....	65
<b>Gráfico 9.</b> Sueño y descanso.....	66
<b>Gráfico 10.</b> Enfermedades transmisibles y no transmisibles .....	67
<b>Gráfico 11.</b> Programa ampliado de inmunización .....	68

## LISTA DE FIGURAS

- Figura 1.** Mapa mental sobre medidas preventivas de enfermedades transmisibles.... 33
- Figura 2.** Infografía sobre contenido de plato saludable ..... 41
- Figura 3.** Cómo lavarse las manos según la organización mundial de la salud..... 43

## LISTA DE SIGLAS

**OMS:** Organización mundial de la salud.

**OPS:** Organización Panamericana de la Salud.

**UNICEF:** Fondo de las Naciones Unidas para la infancia.

**APS:** Atención primaria en salud.

**UNESCO:** Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

**ENP:** Enfermedades no prevenibles.

**ICBF:** Instituto Colombiano de bienestar familiar.

## RESUMEN

La infancia es considerada la etapa más importante en el desarrollo del ser humano, por lo cual es necesario cuidar el crecimiento de los niños, esto puede lograrse brindando conocimiento a las poblaciones vulnerables en las cuales se encuentran los reportes más elevados de enfermedades en niños, la población infantil en Colombia se ve afectada al estar expuesta a condiciones de salubridad inadecuadas, las cuales pueden llegar a alterar varios factores en su crecimiento tales como el desarrollo cognitivo, lingüístico, social emocional y sexual, por ende se puede decir que la formación y educación en salud ocupan un lugar fundamental y apoyan efectivamente las actividades de promoción y prevención de la enfermedad que realizan entidades gubernamentales. Lo anterior nos lleva a la necesidad de apoyar con intervenciones educativas y herramientas de contenidos llamativos que contribuyan a informar a dichas poblaciones de la mejor manera posible, en el siguiente proyecto de grado, el cual tiene como objetivo el diseño y validación por parte de expertos de una cartilla de hábitos saludables como herramienta pedagógica, la cual servirá como soporte para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la población infantil Colombiana intervenida en el marco de actividades del proyecto UnBosque para la escuela de la Universidad El Bosque.

**Palabras Clave:** Desarrollo infantil, promoción de la salud, estilo de vida saludable, poblaciones vulnerables.

## ABSTRACT

Childhood is considered the most important stage in the development of the human being, for which it is necessary to take care of the growth of children, this can be achieved by providing knowledge to vulnerable populations in which the highest reports of diseases in children are found, the child population in Colombia is affected by being exposed to inadequate health conditions, which can alter various factors in their growth such as cognitive, linguistic, social, emotional and sexual development, therefore it can be said that the formation and Health education occupies a fundamental place and effectively supports disease promotion and prevention activities carried out by government entities. This leads us to the need to support educational interventions and tools with striking content that help to inform these populations in the best possible way, in the next degree project, which aims at the design and validation by experts of a primer on healthy habits as a pedagogical tool, which will serve as a support for health promotion and disease prevention in the Colombian child population intervened within the framework of the UnBosque project for the El Bosque University school.

**Key words:** Child development, health promotion, healthy lifestyle, vulnerable populations.

## INTRODUCCIÓN

La infancia es una de las etapas donde se adquieren hábitos sobre alimentación, limpieza y auto cuidado del cuerpo humano, lo que permite un crecimiento sano y a su vez una formación cognitiva para los años siguientes; los avances científicos y la globalización ha restringido e influenciado de manera negativa y positiva, el desarrollo de hábitos que normalmente se aprenden en la escuela o en la comunidad; sin embargo, otro factor que afecta la creación de hábitos saludables tiene que ver con las condiciones socioeconómicas y el entorno en el que viven las distintas poblaciones, por ende, el aprendizaje se convierte en un reto, el cual tiene como objetivo desarrollar programas, estrategias, planes y campañas de concientización que generen un impacto en el desarrollo de hábitos saludables en temas tales como, limpieza en el cuerpo humano, alimentación sana, correcto ciclo del sueño, lavado de manos.

En la actualidad las herramientas y estrategias pedagógicas se han desarrollado de tal manera que puedan ser distribuidas y aplicables a todas las poblaciones, incluidas las más vulnerables, estas herramientas pedagógicas cuentan con un lenguaje y contenido inclusivo, llamativo y pertinente, teniendo en cuenta las necesidades y las características del grupo al cual se va a aplicar el concepto, por lo cual se deben plantear nuevas teorías, nuevos protocolos y nuevas herramientas, que faciliten su comprensión o su aplicación.

Como resultado se diseñó y validó una herramienta pedagógica, que busca la promoción de hábitos saludables en la población infantil colombiana, teniendo en cuenta las actividades del proyecto “Unbosque para la escuela” de la Universidad El Bosque. Se planteó una cartilla cuyo contenido principal, implementa conceptos y actividades pedagógicas relacionadas con el autocuidado y las diferentes estrategias para mantener hábitos saludables en el colegio y en el hogar.

## **1. PROBLEMA**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), se reunieron en una conferencia internacional centrada en la atención primaria en salud en 1978, reunida en Alma-Ata donde expresaron la necesidad urgente que se tenía de acción por parte de los gobiernos y profesionales de salud para promover y cuidar la salud de todas las personas, con el fin de mejorar las condiciones de salud de la poblaciones, centrados en el modelo de atención que establece la mejora de las acciones en salud pública, con un enfoque especial en promoción de la salud, prevención de la enfermedad y detección temprana de problemas. (1)

Lo anterior dio origen a la estrategia de Atención Primaria en Salud (APS), la cual contempla tres componentes esenciales: la acción intersectorial / transectorial por la salud, la participación social y los servicios de salud y teniendo en cuenta dichos componentes para lograr una educación hay que empezar entendiendo la palabra "salud", definida como "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" por la Organización Mundial de la Salud (OMS). (2)

Se ve necesario brindar conocimiento a poblaciones vulnerables sobre la salud y mencionar la importancia del bienestar de los niños en todo el territorio nacional, en Colombia son cuatro los aspectos relevantes para garantizar la salud de los infantes; el desarrollo cognitivo, desarrollo del lenguaje, desarrollo socioemocional y por último el desarrollo sexual, los cuales se pueden ver afectados negativamente por la desnutrición, infecciones causadas por malos hábitos y el entorno en el cual se desarrollan los niños y niñas que habitan a lo largo del territorio nacional. (3)

Se hizo necesario implementar en Colombia el marco del Plan Decenal de Salud Pública y el Ministerio de Salud y Protección Social, los cuales establecieron prioridades

para la atención integral en salud, teniendo como prioridad el bienestar de los niños, quienes deben contar con garantías que sirvan como apoyo en caso de que uno o varios de los aspectos mencionados anteriormente se vean afectados. (3)

De esta manera se pueden evidenciar los esfuerzos internacionales que ha ido realizando la comunidad en promover la atención primaria en salud como una política pública, hay estados en donde cada uno de ellos se hace responsable de aplicar la atención primaria en la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, y son tomados como políticas o ejes centrales de su gobierno los cuales ayudan a fortalecer o mejorar las condiciones de salud más afectadas de la población y de esta manera mitigar el efecto de las enfermedades en la comunidad. (4)

Por otra parte teniendo en cuenta que la población, la cual se cataloga como la última etapa de la infancia, y que en el último censo de población y vivienda corresponde con el 1,62% representa al grupo de la población censada (en totalidad son 48.258.494 personas) y la que da paso a la adolescencia, en esta se desarrolla la capacidad de pensar en términos matemáticos y discursos prolongados y estructurados debido a que su desarrollo cerebral sigue en curso y no se ralentiza hasta la tercera década de la vida, esto facilita un mejor dominio de funciones como la gestión de la atención y la toma de decisiones, además en esta etapa se trata de ganar amistades y la imagen social comienza a tomar importancia.(4)

Además, para los seres humanos los primeros años de vida son esenciales, pues es en la cual se desarrollan transformaciones tanto físicas como cognitivas, las cuales marcan en los niños el desarrollo de competencias, formas de relacionarse, comunicarse y manejar su entorno a través de la solución de problemas, por lo tanto, es esencial asegurar entornos sanos de salud y educación. (4)

Algunos lugares de Colombia como: Amazonas, Putumayo, Guainía, Vichada, Guaviare, Arauca, etc., presentan una falta de entornos saludables y son reconocidos como terreno disperso, por lo tanto es común encontrar riesgos de contraer enfermedades en la primera infancia, en donde evidentemente los niños están más

expuestos por algunas razones como: la falta de recursos, escasez de agua, alimentos, salubridad e higiene, lo cual aumenta la tasa de mortalidad; entre las patologías que pueden contraer esta la desnutrición, diarrea, sepsis, causadas por patógenos como: IRA, *e coli*, *klebsiella*, *pneumoniae*, entre otros, los cuales se pueden generar por malos hábitos saludables incluyendo el mal lavado de manos y deficiencias en la alimentación.(5)

Ante este panorama es importante tener en cuenta el “Informe nacional de calidad del agua para el consumo humano”, presentado por la subdirección de Salud Ambiental del Ministerio de Salud, uno de cada tres municipios suministra agua de buena calidad, el resto no es apta para el consumo, esto está relacionado de manera directa con la génesis y transmisión de enfermedades como el cólera, las gastroenteritis, la disentería, la hepatitis A, la fiebre tifoidea y la poliomielitis, entre otras, resume el gastroenterólogo Ángel Alberto Castro, de las más conocidas es la diarrea que según la Organización Mundial de la Salud (OMS) acaba con la vida de 361.000 niños cada año en el mundo por complicaciones derivadas de las infecciones que la motivan y, esencialmente, la falta de atención. (4)

Por lo tanto de acuerdo con estrategias de prevención de la enfermedad, promoción de la salud y atención primaria en salud, se hace necesario que con base en las condiciones sociales y poblacionales se realice una intervención efectiva la cual se desarrollara con el manejo de una cartilla que permita generar conocimiento sobre temas importantes como los buenos hábitos saludables, ya que de acuerdo con la revisión que se realizó para el desarrollo del presente trabajo se logró evidenciar que la población tiene unas condiciones de salud que son deficientes, es considerado como una problemática de salud pública, y se encuentra delimitada de las políticas de los gobiernos en las declaraciones internacionales de la atención primaria en salud; se pretende encontrar una herramienta apropiada que permita la promoción de salud y prevención de enfermedades en los niños de 6 a 14 años como objetivo principal. (3)

Del mismo modo la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) está elaborando instrumentos educativos para ayudar a los

individuos, contribuyendo con la conservación de la paz y la seguridad mundial, a través de educación, ciencia, cultura, comunicación e información, demostrando que si se emplea una herramienta o estrategia pedagógica adecuada, capaz de impactar la población y de influir en sus conocimientos, ellos van a mejorar sus hábitos, y por lo tanto sus condiciones en salud. (3)

Por esta razón, se hace necesario desarrollar una herramienta pedagógica apropiada para la promoción de hábitos saludables en niños de 6 a 14 años del proyecto un bosque para la escuela, para que, por medio de esta, ellos puedan tener bases y conocimientos específicos que los ayude a mejorar sus hábitos y así se evidencien un cambio en sus condiciones de salud.

## **1.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.**

### **1.2.1 Pregunta General.**

¿Cuáles son los contenidos apropiada para fortalecer la promoción de hábitos saludables en la población infantil colombiana intervenida en el marco de actividades del proyecto UnBosque para la escuela de la Universidad El Bosque?

### **1.2.2 Preguntas Específicas.**

¿Cuáles son las recomendaciones sobre alimentación, higiene personal, actividad física, sueño y descanso para la población infantil de acuerdo con los principales referentes en la temática para la promoción de hábitos saludables en la infancia?

¿Cuál es el grado de validez del contenido de la cartilla “comportamientos saludables” de acuerdo con la revisión de expertos en actividades de promoción de la salud y de diseño gráfico?

## 2. JUSTIFICACIÓN

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en la conferencia Mundial sobre Atención y Educación realizada en Rusia en la ciudad de Moscú en septiembre del año 2010 considero que la atención, protección y educación contribuyen a la supervivencia, crecimiento, desarrollo y aprendizaje de los niños, incluidas la salud, la nutrición y la higiene, por lo cual es importante fortalecer los factores influyentes durante la etapa de desarrollo infantil en la cual muchos de estos menores se enfrentan a malas condiciones en su entorno, las cuales no permiten un desarrollo óptimo y adecuado. (6)

Del mismo modo la UNESCO está elaborando instrumentos educativos para ayudar a los individuos, contribuyendo con la conservación de la paz y la seguridad mundial, a través de educación, ciencia, cultura, comunicación e información, demostrando que, si se emplea una herramienta o estrategia pedagógica adecuada, capaz de impactar la población y de influir en sus conocimientos, esta va a mejorar sus hábitos, y por lo tanto sus condiciones en salud. (6)

La población infantil se ve gravemente afectada por el entorno en el que se desarrolla y las prácticas de salud que manejan en su comunidad, según estimaciones y cifras reportadas por la OMS las enfermedades de transmisión alimentaria muestran que casi 1 de cada 10 personas se enferman cada año por ingerir alimentos contaminados y al menos 420.000 personas mueren debido a estas enfermedades transmisibles, por lo anterior los niños corren un riesgo grande teniendo en cuenta que 125.000 niños mueren cada año, esto representa un 30% de todas las muertes, pese a que los niños de 6 a 14 años representan solamente un 9% de la población mundial. (7)

Además de la muerte que se presenta en los casos más graves y lamentables las enfermedades de transmisión alimentaria puede presentarse de formas diversas en el organismo ya que en algunas personas pueden causar síntomas de corta duración como vómitos y diarrea, lo que se denomina comúnmente como intoxicación alimentaria, pero también puede causar enfermedades más prolongadas e importantes como la

insuficiencia renal o hepática, cáncer y trastornos cerebrales y neuronales, el informe “Estimación de la carga mundial de las enfermedades de transmisión alimentaria”, publicado en 2015 por la OMS es el primero en cuantificar de forma completa la carga de mortalidad, causada por 31 agentes contaminantes, constituidos por bacterias, virus, parásitos, toxinas y productos químicos, a nivel mundial y regional, también tiene como objetivo facilitar la prevención, detección y respuesta a la amenaza que constituyen los alimentos insalubres para la salud pública a escala mundial. (8)

En Colombia se notificaron por primera vez 2.983 casos tras la primera vigilancia realizada a estos eventos en el año 2000, la cual fue en aumento al pasar los años, en el año 2016 se notificaron 8.581. Del total de casos notificados, los grupos de edad más afectados fueron los grupos de 10 a 14 años (19,3%), 1 a 4 años (13,5%) y el de 5 a 9 años (12,9%) casos en los cuales el principal factor de riesgo identificado fue la obtención de alimentos por fuentes no confiables. (8)

En el actual plan de gobierno una de las estrategias para la atención integral a la primera infancia es promover planes, programas y acciones que sirvan como soporte y así poder brindarle protección, atención y educación de una manera digna a los menores. (9) De esta manera se evidencian las dificultades a las que se enfrentan los niños en su desarrollo, por lo cual se propone una herramienta que permita contribuir con una correcta formación infantil y de esta manera disminuir las cifras de enfermedades y de mortalidad en los menores, ya que es en esta etapa en la cual se adoptan nuevos comportamientos y según la OMS “Cuanto más estimulante sea el entorno en la primera infancia, mayor será el desarrollo y el aprendizaje del niño” por tal motivo el programa de Instrumentación Quirúrgica de la Universidad el Bosque por medio del proyecto UnBosque para la escuela realizó el presente informe el cual aportará un estudio en el que se identifique la forma adecuada de diseñar una cartilla como herramienta pedagógica en la cual se implemente un diagnóstico inicial de la problemática a tratar, una acción y desarrollo de la misma y una evaluación que permita ver la eficacia y asertividad de la aplicación de la cartilla. (8)

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GENERAL.**

Diseñar una herramienta pedagógica para la promoción de hábitos saludables en la población infantil colombiana intervenida en el marco de actividades del proyecto UnBosque para la escuela de la Universidad El Bosque, a través del diseño de la cartilla “comportamientos saludables”.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar las recomendaciones sobre alimentación, higiene personal, actividad física, sueño y descanso para la población infantil de acuerdo con los principales referentes en la temática para la promoción de hábitos saludables en la infancia.
- Estructurar el contenido temático para la aplicación de una cartilla pedagógica.
- Validar una herramienta pedagógica para la promoción de hábitos saludables en la población infantil colombiana intervenida en el marco de actividades del proyecto Unbosque para la escuela de la Universidad El Bosque, a través del diseño de la cartilla “comportamientos saludables”.

### **4. MARCO DE REFERENCIA**

## **4.1 SALUD PÚBLICA.**

La salud pública es el ente encargado de la protección de la salud a nivel poblacional; busca mejorar las condiciones de salud que se le brindan a las comunidades mediante la promoción de estilos de vida saludables, campañas de concienciación, educación e investigación. (2)

Se puede considerar como un grupo que integra políticas con el objetivo de garantizar de forma integrada, la salud de la población con acciones de salubridad que van dirigidas de manera individual y/o colectiva, ya que parte de sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país. Estas acciones se realizan bajo la dirección de la rectoría del estado y deben promover una participación responsable que integre todos los sectores de la comunidad. Algunas de las responsabilidades del estado son la conducción, regulación, modulación de la financiación, vigilancia de aseguramiento y la armonización de la prestación de los servicios de salud. (2)

Según el Departamento Nacional de la salud: “la salud pública tiene entre sus objetivos, fortalecer la capacidad institucional de planificación y gestión, desarrollar las características y condiciones del recurso humano en salud, y elaborar procesos permanentes de investigación dirigida a mejorar las condiciones de salud individuales y colectivas”. (11)

De acuerdo con la ley 1438 del 2011 para dar cumplimiento a lo anterior, el Gobierno Nacional definirá metas e indicadores de resultados en salud que incluyan a todos los niveles de gobierno, instituciones públicas y privadas y demás actores que participan dentro del sistema. Estos indicadores estarán basados en criterios técnicos, que como mínimo incluirán: (12)

- Prevalencia e incidencia en la morbilidad y mortalidad tanto materna como perinatal e infantil.
- Incidencia de enfermedades generadas por estrés en salud pública.

- Incidencia de enfermedades crónicas que no son transmisibles y en general las que son precursoras de eventos de un alto costo.
- Incidencia de enfermedades prevalentes transmisibles incluso las inmunoprevenibles.
- Un acceso efectivo y eficaz a los servicios de salud. (12)

Otros ámbitos que representan mucha importancia para el desarrollo de las acciones de salud pública, van directamente relacionadas con: el seguimiento, evaluación y análisis de la situación de salud; la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud; la participación de los ciudadanos en los procesos de planeación en salud; el desarrollo de políticas y capacidad institucional de planificación y gestión en materia de salud pública; el desarrollo de recursos humanos y capacitación en salud pública; el saneamiento básico; la investigación, la reducción del impacto de las emergencias y desastres en la salud, entre otras. (11)

## **4.2 ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD.**

La Declaración de Alma Ata es el mayor pronunciamiento internacional en salud que se ha realizado a nivel mundial, la cual se desarrolló con la necesidad de encontrar acciones para proteger y promover la salud para todos los pueblos, encontrando como alternativa y estrategia la atención primaria en salud. (13)

La declaración de Alma Ata promueve:

- Proteger y promover la salud de todos los pueblos del mundo.
- Exige una intervención de sectores sociales y económicos.
- El pueblo tiene derecho y deber de participar en la planificación y aplicación de atención de salud.
- La educación sobre los principales problemas de salud.
- La promoción del suministro de alimentos y de una nutrición apropiada.
- Un saneamiento básico y abastecimiento adecuado de agua potable.
- La asistencia materno infantil y de la planificación de la familia.

- Inmunización contra las principales enfermedades infecciosas.
- El tratamiento apropiado de las enfermedades comunes y el suministro de medicamentos. (14)

La atención primaria en salud es la asistencia sanitaria que constituye al primer nivel de atención prestada a la comunidad; se encuentra basada en métodos y tecnologías prácticos y científicos aceptables al alcance de la sociedad, mediante la participación y a un costo que el país pueda soportar en cada etapa de su desarrollo. La atención primaria se orienta hacia los principales problemas de salud de la comunidad y presta los servicios de promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación necesarios. (15)

Es un sistema sanitario el cual orienta sus estructuras y funciones hacia los valores de la equidad, la solidaridad social y el derecho de todo ser humano a gozar del grado máximo de salud lográndolo sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social. Los principios fundamentales para un sistema como este son la capacidad para responder equitativa y eficientemente a las necesidades sanitarias de los ciudadanos, incluyendo la capacidad de vigilar el avance para el mejoramiento y la renovación continuos; la responsabilidad y obligación de los gobiernos de rendir cuentas, la sostenibilidad, la participación, la orientación hacia las normas más elevadas de calidad y seguridad, y la puesta en práctica de intervenciones intersectoriales. (16)

### **4.3 PROMOCIÓN EN SALUD.**

En el año 1986 en Ottawa, se lleva a cabo la primera conferencia internacional sobre la promoción de la salud, que se realizó ante la demanda de una concepción de salud pública en el mundo, con el principal fin de ser la consecución del objetivo “salud para todos en el año 2.000”. (17)

La promoción de la salud hace posible que las personas tengan mayor control sobre su salud. Incluye un gran grupo de intervenciones sociales y ambientales con el objetivo

de beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individualmente por medio de la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no se concentra únicamente en el tratamiento y la curación. (17)

### **La promoción de la salud tiene tres componentes esenciales:**

- **Buena gobernanza sanitaria:** La promoción de la salud requiere que las personas encargadas de formular las políticas de todos los departamentos gubernamentales hagan de ésta un aspecto central de su política. Con esto refiriéndose a que deben tener en cuenta las repercusiones sanitarias que podrían abarcar todas sus decisiones, dando prioridad a las políticas que eviten que la gente enferme o se lesione. (17)

Dichas políticas tendrán que ser respaldadas por regulaciones que combinen los incentivos del sector privado con los objetivos de la salud pública, como: armonizando las políticas fiscales que gravan los productos nocivos o insalubres, por ejemplo; el alcohol, el tabaco y los alimentos ricos en sal, azúcares o grasas, con medidas para estimular el comercio en otras áreas. Asimismo, hay que promulgar leyes que respalden la urbanización saludable mediante la facilitación de los desplazamientos a pie, la reducción de la contaminación del aire y del agua o el cumplimiento de la obligatoriedad del uso del casco y del cinturón de seguridad. (17)

- **Educación sanitaria:** Las personas han de adquirir conocimientos, aptitudes e información que les permitan elegir opciones saludables, por ejemplo, con respecto a su alimentación y a los servicios de salud que necesitan. Deben tener la oportunidad de elegir estas opciones y gozar de un entorno en el que puedan demandar nuevas medidas normativas que sigan mejorando su salud. (17)

- **Ciudades saludables:** Las ciudades cuentan con un papel fundamental en la promoción de la buena salud. Que exista el liderazgo y el compromiso en el ámbito municipal es esencial para una planificación urbana saludable y además

para poner en práctica algunas medidas preventivas en las comunidades y también en los centros de atención primaria. “Las ciudades saludables contribuyen a crear países saludables y, en última instancia, un mundo más saludable”. (17)

#### **4.4 PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD.**

La prevención de la enfermedad es una estrategia de la Atención Primaria, la cual se hace efectiva fomentando una atención integral de las personas. Se debe considerar al ser humano desde un punto de vista biopsicosocial y relacionarlo con la promoción, la prevención, el tratamiento, la rehabilitación y la reinserción social. Por lo tanto, se dice que la prevención implica promover la salud, desde diagnosticar y tratar oportunamente a un enfermo, también rehabilitar y evitar complicaciones o secuelas de su padecimiento, mediante sus diferentes niveles de intervención. (18)

##### **4.4.1 Prevención Primaria.**

La atención primaria busca disminuir la probabilidad de la aparición de la enfermedad o afecciones de salud, por medio del control de los agentes causales o los factores de riesgo.

Estas medidas preventivas actúan en el periodo prepatogénico del curso natural de la enfermedad, por medio de la vacunación, la eliminación y el control de riesgos ambientales, promoción de la salud y prevención de la enfermedad y educación sanitaria. (18)

##### **4.4.2 Prevención secundaria.**

Busca detectar la enfermedad en su fase incipiente, con el fin de detener o retrasar el progreso que ya está afectando a un individuo por medio de un tratamiento precoz para mejorar de forma rápida el pronóstico y control de dicha enfermedad.

Un ejemplo, son las campañas para la detección precoz del cáncer de mama son una forma de medicina preventiva. (18)

#### 4.4.3 Prevención terciaria.

Comprende las medidas dirigidas a la rehabilitación de las complicaciones y secuelas de una enfermedad, mejorando de esta manera la calidad de vida del paciente.

Cuando la enfermedad es irreversible y se convierte en crónica, interviene la prevención terciaria buscando hacer más lento el curso de esta enfermedad y reinsertando al paciente en una mejor condición a su vida social y laboral.

Por ejemplo: la rehabilitación post-infarto agudo de miocardio o post-ictus y el entrenamiento y educación de los niños con síndrome de Down. (18)

#### 4.4.4 Instrumentos para la prevención de la enfermedad y promoción de la salud en Atención Primaria.

La promoción de salud busca proporcionar a los pueblos los medios que sean necesarios para cambiar y mejorar su salud y así ejercer un mayor control sobre la misma. (19)

Un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de poder satisfacer necesidades y adaptarse al medio ambiente, así con esto podrá alcanzar un estado adecuado de bienestar tanto físico como mental y social. (19)

La salud debe ser percibida como una fuente de riqueza de la vida cotidiana y no como un objeto, por lo tanto, estamos hablando entonces de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. (19)

**Tabla 1.** Prevención y promoción de la salud

<b>PREVENCIÓN</b>	<b>PROMOCIÓN DE LA SALUD</b>
Educación sanitaria, desarrollo comunitario, comunicación e información. (13)	● Participación social y construcción de la capacidad comunitaria empoderamiento.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Políticas: negociación política, concentración, consenso, abogacía.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Información, Comunicación Social.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Educación para la salud.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Investigación Participativa.</li> </ul>

**Fuente.** Tomado de OMS. 2016. Promoción y prevención en salud. (Tabla). Disponible en: <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

#### 4.5 ENFERMEDADES TRANSMISIBLES Y NO TRANSMISIBLES.

Las enfermedades transmisibles son aquellas causadas por agentes infecciosos específicos o por sus productos tóxicos en un huésped susceptible, conocidas comúnmente como enfermedades contagiosas o infecciosas. Mientras que las enfermedades no transmisibles son aquellas que generan una condición médica las cuales se consideran no infecciosas y se presentan en una persona por largos periodos de tiempo. (20)

##### 4.5.1 Enfermedades Transmisibles.

Las Enfermedades transmisibles son aquellas causadas por agentes infecciosos o por productos tóxicos. Estas enfermedades pueden afectar a cualquier miembro de la comunidad; algunas de ellas son: (20)

*Tabla 2. Enfermedades transmisibles más comunes.*

Enfermedades inmunoprevenibles	Enfermedades transmitidas por vectores	Enfermedades transmitidas por alimentos	Infecciones de transmisión	Enfermedades por micobacterias	Enfermedades por Zoonosis
--------------------------------	--	---	----------------------------	--------------------------------	---------------------------

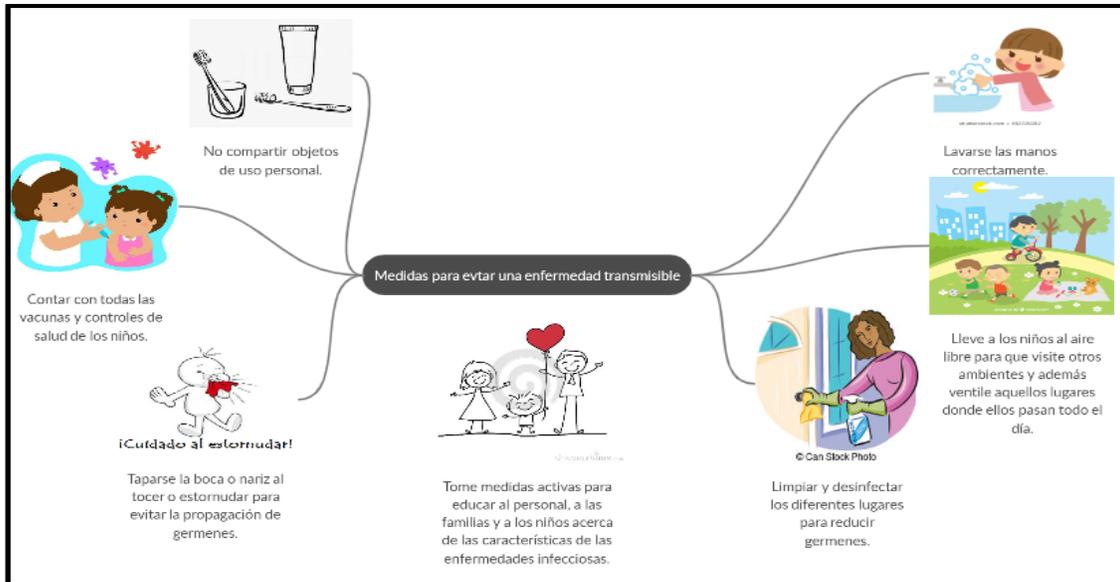
Sarampión	Fiebre amarilla	Consumo de alimentos en mal estado	VIH – SIDA	Tuberculosis pulmonar	Accidente ofídico
Rubeola	Malaria		Sífilis gestacional y congénita	Tuberculosis extrapulmonar	Animales ponzoñosos
	Dengue			Tuberculosis meníngea	Agresiones por animales potencialmente transmisores de rabia
	Leishmaniasis	Manipulación de alimentos inadecuado		Tuberculosis farmacorresistente	Brucelosis
Parálisis facial	Chagas		Hepatitis B		Enfermedades crónicas
					Encefalitis equina
	Tracoma			Lepra	

**Fuente.** Tomado de Redondo. p. 2004. Curso de Gestión Local de Salud para Técnicos del Primer Nivel de Atención. (Tabla). Disponible en:

[http://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo\\_07\\_-\\_niveles\\_de\\_preencion.pdf](http://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo_07_-_niveles_de_preencion.pdf)

Existen medidas para evitar las enfermedades transmisibles, por lo cual son importantes conocerlas y prevenir un posible contagio, estas medidas se dan a conocer en la siguiente imagen:

**Figura 1.** Mapa mental sobre medidas preventivas de enfermedades transmisibles



**Fuente.** Adaptada de: Rendón, P. (2004). Mapa mental sobre medidas preventivas de enfermedades transmisibles. [Figura]. Disponible en:

[http://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo\\_07\\_-\\_niveles\\_de\\_prevencion.pdf](http://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo_07_-_niveles_de_prevencion.pdf)

#### 4.5.2 Enfermedades no transmisibles.

Las enfermedades no transmisibles son aquellas que no se pueden contagiar de persona a persona o de animal a persona, son conocidas como enfermedades crónicas, las cuales tiene una larga duración con una progresión lenta. Representan un 70% de las muertes anuales, que se pueden prevenir con cambios de estilo de vida, lejos del humo de tabaco, practicando actividad física, no consumir alcohol y una dieta saludable.

Algunas de estas enfermedades son la hipertensión, la diabetes, los tumores y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. (21)

#### ¿Quiénes son más propensos de sufrir enfermedades no transmisibles?

Toda la comunidad en general es vulnerable a sufrir enfermedades de índole no transmisibles, aunque en la mayoría de los casos suelen estar asociadas a los grupos de edad más avanzada a causa de su estilo de vida, ya que las dietas malsanas, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol, pueden

manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa, los lípidos en la sangre y la obesidad, generando factores de riesgo metabólicos.

Cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de enfermedades transmisibles (ENT):

- El aumento de la tensión arterial.
- El sobrepeso y la obesidad.
- La hiperglucemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre).
- La hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre). (21)

### **Prevención y control de enfermedades no transmisibles.**

Es fundamental invertir en una mejor gestión de las ENT, en la atención primaria para reforzar su detección temprana y el tratamiento a tiempo. (21)

*Tabla 3. Enfermedades no transmisibles más comunes*

<b>Enfermedades crónicas</b>	<b>Lesiones de causa externa</b>	<b>Maternidad segura</b>	<b>Nutrición y seguridad alimentaria</b>	<b>Salud bucal</b>
Anomalías congénitas		Mortalidad materna	Bajo peso al nacer a término	Caries dental
Hipotiroidismo congénito		Mortalidad perinatal y neonatal tardía		Labio y paladar fisurado
Cáncer en menores de 18 años	Violencia	Mortalidad materna externa	Mortalidad por desnutrición en menores de 5 años	Lesiones precancerígenas en la boca

**Fuente.** Tomado de: Redondo. p. 2004. Curso de Gestión Local de Salud para Técnicos del Primer Nivel de Atención. (Tabla). Disponible en:

[http://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo\\_07\\_-\\_niveles\\_de\\_prevencion.pdf](http://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo_07_-_niveles_de_prevencion.pdf)

#### **4.6 ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

El Ministerio de Educación Nacional de Colombia, desarrolla el programa para la Promoción de estilos de vida saludables entendiéndose como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. Esto cumple con el propósito de ofrecer a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos en la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan a dicho desarrollo (22)

#### **4.7 ALIMENTACIÓN.**

La alimentación en los niños es esencial para su crecimiento y bienestar, una alimentación sana garantiza una vida saludable y un crecimiento normal. Cada vez es menos común que los niños consuman sopas, verduras, frutas o lácteos hechos en casa, todo eso se ha ido reemplazando por talegos, enlatados, hamburguesas entre otros. (23)

##### **Alimentación Variada y Equilibrada:**

Una alimentación variada garantiza que el niño obtenga los nutrientes que necesita, por esa razón es importante tener en cuenta los siguientes nutrientes:

- **Proteína:** Pescado, carne magra de res y ave, huevos, frijoles, guisantes (arvejas, chícharos), productos de soja y frutos secos y semillas sin sal. (24)
- **Frutas:** Frutas frescas, enlatadas, congeladas, deshidratadas, jugo de fruta sin azúcares agregados. (24)

- **Vegetales:** Proporciona todas las semanas una variedad de vegetales frescos, como los de color verde oscuro, rojo y naranja, frijoles y guisantes (arvejas, chícharos), vegetales ricos en almidón. (24)

- **Granos:** Elige cereales integrales, como pan de trigo integral, avena, palomitas de maíz, quinua, arroz integral o silvestre. Limita el consumo de cereales refinados, como pan blanco, pastas y arroz. (24)

- **Lácteos:** Productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur, queso o bebidas fortificadas con soja. (24)

### **Hábitos importantes en los niños:**

- **Establecer horarios fijos para cada comida:** Es necesario acostumbrar al cuerpo a horarios y no picar entre las horas de las comidas para evitar un desbalance, así como evitar comer frituras y la llamada comida rápida. (25)

- **Planear las comidas con antelación:** Esto ayuda para que las comidas sean equilibradas y completas. Se puede establecer un momento de la semana para diseñar el menú, y otro para comprar lo que se necesita. (25)

- **Compartir al menos una comida familiar:** Es una oportunidad de convertirnos en un modelo de hábitos para nuestros hijos. (25)

- **Beber agua:** Es importante para eliminar toxinas e hidratar los órganos ya que el 70% de nuestro cuerpo es agua. Apostar por el agua como bebida familiar es una opción de saludable, los jugos de frutas naturales también son una buena alternativa, aunque contienen demasiados azúcares. (25)

- **Buenas costumbres en el comer:** Es la garantía de que toma lo que necesita y aprende a comer guiado por el hambre y no porque “toca” o por ansiedad. Para favorecer la conexión con sus sensaciones corporales, es importante tener en cuenta que no hay que obligarlo a terminar el plato, si dice que está lleno, hay que creerle. (25)

- **Controlar el tiempo frente al televisor:** El tiempo que emplean viendo la televisión se lo estamos quitando a otras actividades necesarias y mucho más saludables. Los niños pasan frente al televisor entre tres y cinco horas diarias, cuando lo recomendable es de una a dos horas. (25)

- **Actividad física:** El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo. (25)

### **Conceptos sobre nutrición y nutrientes**

- **Nutrición:** Es el proceso involuntario mediante el cual el organismo del ser humano toma los nutrientes necesarios de los alimentos que consume para el buen funcionamiento del organismo. (26)

- **Densidad de nutrientes:** Término utilizado para definir los alimentos que aportan más nutrientes que calorías al organismo, en especial los nutrientes críticos en sus diferentes procesos del organismo como las proteínas, zinc, hierro, etc. (26)

- **Nutrientes:** Son los componentes que se encuentran en los alimentos, estos son indispensables para el organismo. Se dividen en macronutrientes (que se necesitan en mayores cantidades) y micronutriente (que se necesitan en menores cantidades). (26)

### **Macronutrientes:**

- **Carbohidratos:** Tienen como función el suministro de energía al cuerpo humano, son necesarios para el buen funcionamiento y la realización de las actividades cotidianas, por ejemplo: cereales, raíces, tubérculos, plátanos y azúcares. (26)

- **Proteínas:** Son los nutrientes que están encargados de la formación y reparación de todos los componentes del cuerpo humano, como células, tejidos, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre, además llevan a cabo funciones de crecimiento y mantenimiento del cuerpo y tienen un papel fundamental en la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos. Estas se dividen en aquellas de origen animal (carnes, leche y los huevos) y las de origen vegetal (frijoles, soya, lentejas y garbanzos). (26)

- **Grasas:** Las grasas son fuentes concentradas de energía, estas ayudan a la formación de hormonas y membranas, representando un papel indispensable en la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Las grasas se pueden clasificar según su origen (animal y vegetal) y según el tipo (saturadas e insaturadas). (26)

### **Micronutrientes:**

- **Vitaminas:** Las vitaminas ayudan a regular las funciones del organismo y que a pesar de que se requieren en pequeñas cantidades, al no consumirse pueden llegar a afectar negativamente la salud. Las vitaminas se encuentran en la mayoría de los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal y se dividen en Vitaminas hidrosolubles (se transportan o diluyen en agua) y las liposolubles (se transportan o diluyen en medio graso). (26)

- **Minerales:** Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo, como por ejemplo el hierro en la hemoglobina, el calcio en huesos y dientes. Los minerales se encuentran presentes en muchos alimentos, sobre todo en los de origen animal. (26)

### **Alimentación saludable:**

Es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida, ya que como sabemos la salud y el funcionamiento del organismo tiene mucho que ver con el manejo de este aspecto a lo largo de la vida. El proceso de ingesta de alimentos diario ayuda a la proporción de energía y da fuerza al cuerpo humano para tener un ritmo de vida adecuado. Al hablar de alimentación saludable se toca el tema de equilibrio en la comida y sus nutrientes y evitar los excesos de los alimentos que no son óptimos para el organismo. (27)

### **Beneficios del consumo de agua**

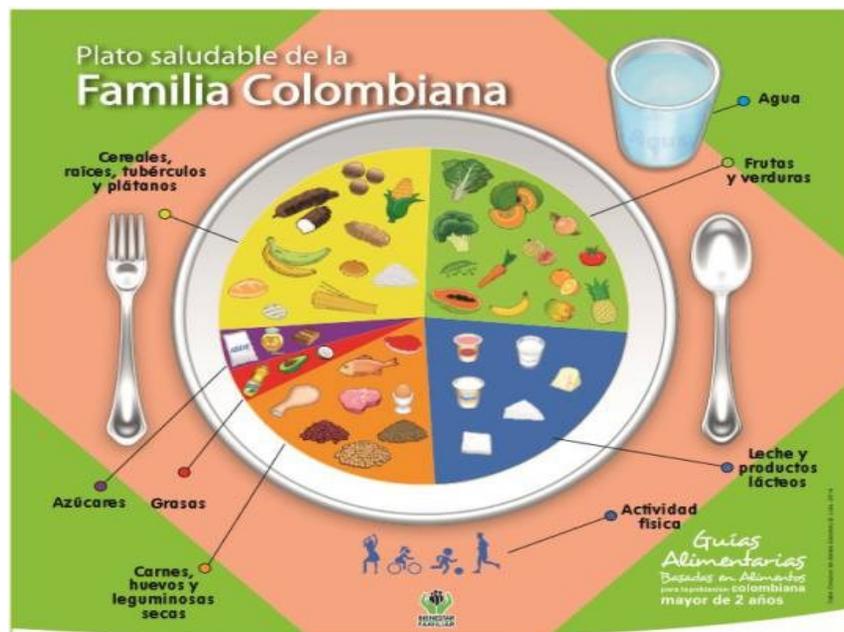
El agua es el principal e imprescindible componente del cuerpo humano. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. Por eso es muy importante siempre beber agua, al menos 8 vasos al día ya que gracias a ella encontramos los siguientes beneficios: (27)

- Evita que se presente resequeidad en las membranas mucosas (ojos, boca, nariz, etc.).
- Regula la temperatura corporal del ser humano.
- Facilita el riego sanguíneo, la reproducción celular y el movimiento.
- Permite la rápida absorción de los nutrientes esenciales y el aporte de energía.
- Mejora la función digestiva.
- Protege y lubrica las articulaciones.
- Ayuda a la correcta eliminación de toxinas y desechos de los órganos internos. (27)

### **Características de una alimentación saludable**

- Debe ser completa: Debe aportar los nutrientes que necesita el organismo.
- Equilibrada: Los nutrientes deben estar divididos en porciones equitativas entre sí.
- Suficiente: Adecuada para mantener el peso en normalidad y proporcionar a los niños un crecimiento y desarrollo sano.
- Adecuada a la edad, sexo, talla, actividad física y refrigerio escolar: Importancia de la alimentación saludable que ejecute la persona y al estado de salud, entre otras cosas.
- Variada: Debe contener diferente alimento entre los distintos grupos. (27)

**Figura 2.** Infografía sobre contenido de plato saludable



**Fuente.** Estilos de vida saludable - Ministerio de Educación Nacional de Colombia [Internet]. Mineducacion.gov.co. 2018 [cited 23 October 2019]. Available from: [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html?\\_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html?_noredirect=1)

**Recomendaciones para la buena salud Según el Instituto Colombiano de bienestar familiar (ICBF):**

La buena salud integra varios factores que intervienen en este proceso, entre los cuales encontramos la alimentación, actividad física y una adecuada higiene personal, a continuación, encontraremos algunas de las recomendaciones que da el ICBF para contribuir a una buena salud:

- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de productos de paquete comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.
- Consuma suficiente agua según las condiciones ambientales, la actividad física y el metabolismo de cada persona.

De esta manera podemos evidenciar que el consumo de alimentos en buen estado y en la cantidad adecuada es indispensable para tener una buena salud, es por esto que debemos regular la alimentación por medio de dietas saludables.(24)

#### **4.8 HIGIENE PERSONAL.**

Para la prevención de la salud, la higiene personal es una de las medidas más fáciles de llevar a cabo, favoreciendo a la salud y facilitando el relacionamiento con las demás personas. (25)

La higiene personal son las medidas adecuadas que se toman para la limpieza y el cuidado del cuerpo, tiene como objetivo principal evitar la aparición de enfermedades prevenibles y por lo general las personas que mantienen una buena higiene personal presentan una buena apariencia, lo que les ayuda a tener una mejor relación con otros.

Entre los hábitos que comprende una buena higiene personal se encuentran: realizar baño diario, cambio de ropa, lavado de manos y cabeza, cepillado de dientes, corte de uñas, higiene de pies, genitales, axilas, fosas nasales, ojos y oídos, como también un afeitado y depilación regular, entre otros. La frecuencia con la que se deben realizar estas actividades varía: algunas deben llevarse a cabo varias veces al día y otras, con un poco menos de frecuencia. Estas conductas son una responsabilidad personal y se aprenden desde pequeños, en el seno de la familia y, luego, se reafirman en la escuela.

En los hábitos mencionados está la higiene de las manos, una práctica a la que no siempre se le da la importancia que merece. Las manos son la parte del cuerpo que está en contacto de manera directa y continua con los microbios del medio que nos rodea, muchos de esos agentes son patógenos que pueden causar enfermedades, si entran en contacto con los ojos, boca o nariz, por este motivo es importante conocer el procedimiento adecuado para realizar un correcto lavado de manos. (28)

**Figura 3.** *Cómo lavarse las manos según la organización mundial de la salud*

# ¿Cómo lavarse las manos?

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



**Fuente.** Tomado de: Organización mundial de la salud. (2018). Lavado de manos [Figura]. Disponible en: <https://www.iberomed.es/blog/2018/04/10/higiene-de-manos-y-desinfeccion/lavado-de-manos-segun-la-oms/>

## Considerar los siguientes puntos para una correcta higiene:

Las manos se deben lavar varias veces al día, tantas veces como sea posible, pero en algunas ocasiones es obligatorio realizar el lavado, después de usar el baño, antes de manipular alimentos, comer o tocar heridas, al regresar de la calle y luego de tocar a tu mascota. Debe usarse agua potable y jabón para el lavado, y emplearse el tiempo necesario para retirar toda la suciedad, lo cual no se realiza en unos pocos segundos. (29)

En épocas de epidemias o si estuviste en lugares muy contaminados, como un hospital, sería apropiado el uso de desinfectantes, como el alcohol en gel, luego del

lavado. Las uñas deben mantenerse cortas y, en caso de tenerlas largas, se debe cuidar que no se acumule suciedad debajo de ellas por último para el secado de las manos debe usarse una toalla bien limpia, pues de nada sirve haberlas lavado bien si luego usas un paño sucio. (29)

### **Llavarse los dientes:**

Los dientes deben lavarse diariamente y la forma correcta de hacerlo consiste en mover el cepillo desde la encía al borde libre, es decir que los dientes superiores deben cepillarse de arriba a abajo y los inferiores de abajo a arriba, limpiando todas las superficies: cara exterior, interior y superior de los dientes, los espacios interdientales con ayuda del hilo dental para evitar la formación de caries y la lengua.

El enjuague bucal también debe utilizarse con regularidad, ya que complementa el cepillado. El cepillo de diente es de uso individual y se debe cambiar en un periodo máximo de 3 meses. (28)

### **Higiene de los pies:**

Es necesario lavarse los pies diariamente y secarlos bien, ya que los pies tienen abundantes glándulas sudoríparas y su transpiración provoca mal olor, grietas, hongos e infecciones. (28)

### **Llavado del cabello:**

El lavado del cabello es necesario ya que estimula la circulación y propicia vitalidad en el cuero cabelludo, se debe realizar dos o tres veces por semana en mujeres y diariamente en hombres; se recomienda cepillar el cabello antes del lavado para retirar la capa de suciedad más superficial. Para prevenir la pediculosis el peine o cepillo debe ser de uso individual. (28)

### **Cortarse las uñas:**

El buen cuidado de las uñas de manos y pies evitará infecciones, que se pueden encontrar debajo de las uñas largas. Además, los pies deben mantenerse limpios y secos para evitar los hongos y el mal olor. Las uñas siempre deben cortarse rectas, hay que evitar los zapatos muy ajustados o de tacón muy alto. (28)

### **Higiene de la ropa y el calzado:**

La ropa se ensucia por el uso, por el contacto con el entorno y por las secreciones corporales, por lo que se debe cambiar con regularidad, principalmente la ropa interior que se recomienda cambiar a diario. Mantener la ropa limpia es un hábito que debe fomentarse desde niño, no sólo por razones estéticas, sino para el buen desarrollo de la personalidad y la prevención de enfermedades. (28)

### **La higiene de las axilas:**

Es importante el uso de desodorante o antitranspirante, ya que las axilas cuentan con glándulas exocrinas que generan secreciones hormonales produciendo mal olor. (28)

### **Higiene de los genitales:**

Debemos prestar especial atención a la higiene de los genitales, ya que son una parte primordial en el cuerpo por sus características estructurales y funcionales, los genitales se deben bañar a diario para prevenir infecciones y malos olores. (28)

### **La higiene de las fosas nasales:**

Debe efectuarse en el momento del baño. En la nariz no deben introducirse objetos, ya que pueden estar contaminados provocando infecciones; en caso de secreciones naturales se debe sonar la nariz en el momento del aseo diario. (28)

### **La higiene de los ojos:**

No se deben frotar con las manos sucias; cuidar la iluminación y la distancia a la que se realiza la lectura y la escritura. Para su limpieza es suficiente con el lavado de la cara. (28)

## **4.9 ACTIVIDAD FÍSICA.**

Se considera actividad física a cualquier movimiento del cuerpo que sea producido por los músculos esqueléticos y que exija gasto energético a lo cual se le denomina ejercicio físico, cuando este se practica bajo reglamento y en forma competitiva se llama deporte, de igual manera es una herramienta primordial para combatir enfermedades.

La actividad física es necesaria para conseguir una condición física que nos permita vivir con mayor grado de autonomía personal para afrontar la vida diaria y ejercer un mayor control sobre nuestra salud. (30)

### **Algunos beneficios son:**

- Resistencia cardiorrespiratoria: Capacidad para transportar el oxígeno de forma eficiente.
- Resistencia muscular: Capacidad de mantener contracciones musculares repetidas con la mayor frecuencia posible.
- Fuerza: Capacidad para vencer una resistencia.
- Flexibilidad: Capacidad para movilizar las articulaciones.
- Velocidad: Capacidad de realizar un movimiento con la máxima rapidez.

(30)

### **Algunos beneficios de realizar actividad física con regularidad son:**

- Mantiene controlado el peso corporal, los niveles de colesterol, tensión arterial y glucosa.
- Aporta equilibrio, movilidad, flexibilidad y fuerza muscular.
- Mejora la ansiedad y depresión.
- Fortalece los huesos y mejora el estado de las articulaciones.
- Facilita las relaciones personales y sociales. (30)

### **En niños:**

- Prolongar el tiempo de actividad física de 30 a 60 minutos, y dos veces a la semana realizar ejercicios de mayor intensidad (correr, juegos deportivos, deporte, etc.)
- Los niños y niñas deben jugar todos o casi todos los días al aire libre, con juegos que requieran movimiento (soga, pelota, correr, etc.) y participar en las actividades extraescolares de ocio deportivo.
- Reducir el tiempo empleado en ver la televisión, manejar el ordenador, jugar a videoconsolas y otras actividades que no requieran movimiento. (30)

### **4.10 SUEÑO Y DESCANSO.**

Cuando se habla del sueño infantil se refiere a un periodo tanto diurno como nocturno en el que los niños descansan, cumpliendo con un fin regulador y recuperador del organismo, este va a restaurar los procesos corporales que se han dañado durante el día. (31)

El sueño en un niño está dividido en cuatro etapas y es muy importante respetar esos intervalos sin interrumpirlos para conseguir que se vuelva una costumbre y el niño duerma

bien, los padres deben cumplir con crear un ambiente apropiado para que este establezca su propio ritmo de sueño. (31)

Es un proceso muy importante porque en este momento el infante va a asimilar y organizar lo aprendido durante el día, van a madurar física y psicológicamente, además inician y ejercitan su independencia del mundo exterior y de sus padres, por un tiempo que es variable, según su edad y conducta. (31)

Dormir también se puede considerar como un alimento para el cuerpo del niño, si este no duerme bien puede tener problemas de conducta y comportamiento y por esta razón hay que establecer horario. (31)

### **Recomendaciones**

- La primera recomendación es que se acueste en cuanto aparezcan los primeros signos de sueño.
- Si no puede dormir después de 20 o 30 minutos, levántese y cambie de habitación. Aproveche para leer, ver la televisión, o alguna actividad que no requiera mucho esfuerzo físico. Cuando note que de nuevo tiene ganas de dormir, inténtelo de nuevo.
- Procura dormir el número de horas necesarias. Recuerde que cada uno tiene su propia necesidad. (31)

### **Hábitos que favorecen condiciones para dormir bien**

- Disponer de una buena cama (buen somier y colchón de dureza intermedia). Utilice una almohada que mantenga la espalda alineada.
- Una habitación cómoda, oscura, sin ruidos y con una temperatura adecuada (18-22 grados).

- Cuide su alimentación. No se vaya a la cama con el estómago vacío (hambre, sed) pero tampoco con el estómago lleno o tras una cena muy pesada.
- Tome un baño con agua caliente y un vaso de leche templada. (32)

### **Hábitos que disminuyen la excitabilidad y activación del sistema nervioso**

- Evite los estimulantes (cafeína, nicotina,) y el alcohol. Le recomendamos no tomar café, té, bebidas de cola, chocolate, tabaco, tres o cuatro horas antes de irse a la cama. Estimulan el cerebro e interfieren con el sueño.
- Hacer ejercicio de forma regular ayuda a dormir mejor. Sin embargo, evita realizar ejercicio cerca de la hora de dormir ya que puede activarlo. Se recomienda realizarlo durante la primera mitad del día.
- Intente aparcar los problemas antes de dormir. No consulte los problemas con la almohada. Es mejor intentar descansar y resolver los temas pendientes al día siguiente, una vez hayamos descansado y estemos más despejados. (32)

### **Hábitos que ayudan a mantener ritmos y horarios**

- Marque su horario de sueño como una rutina, es decir, intente acostarse y levantarse todos los días siempre a la misma hora, no importa cuanto haya dormido durante la noche. Las horas más propicias para el sueño suelen ser las 11 – 12 de la noche. (32)
- Evite dormir durante el día si tiene problemas de insomnio. Intente no dormir la siesta, pero si lo necesita, no duermas más de 20 minutos. Puede alterar la capacidad de dormir bien por la noche.
- Utilice sólo la cama para dormir. Aunque otros muebles pueden ser utilizados para el descanso, como sofás o sillones, la cama te garantiza una buena postura física y le ayudará a descansar. (32)

- Es muy importante que sea constante en estos hábitos. Sin embargo, si a pesar de seguirlos durante un tiempo, no consigue conciliar el sueño, consulta con su médico y solicite ayuda a un profesional especialista. (32)

#### **4.11 RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA.**

La responsabilidad social universitaria aparece como un desafío a las Instituciones de Educación Superior, en el cual se comprometen no sólo a formar buenos profesionales y a generar conocimiento, si no que entienden que los miembros de su comunidad son personas sensibles a los problemas de los demás, comprometidas con el desarrollo de su país y la inclusión social.

Los proyectos de responsabilidad social universitaria de la Universidad El Bosque tienen como razón de ser la voluntad de servir a la comunidad y la necesidad de desarrollar las potencialidades de la persona, estos proyectos están orientados a mejorar la salud, la calidad de vida de los grupos de interés y su entorno; estos grupos de interés son todos aquellos grupos de personas que la universidad impacta por medio del desarrollo de sus labores, ya sea en la construcción de relaciones de confianza y/o en la transformación positiva de los entornos en los que se lleva a cabo sus actividades, buscando crear una sociedad socialmente responsable, económicamente incluyente y ambientalmente sostenible. (33)

La Universidad El Bosque considera relevante ser parte de redes de trabajo que faciliten el rol transformador de la universidad en la sociedad, estos espacios permiten el intercambio de saberes, así como el fortalecimiento de iniciativas que puedan tener un mayor impacto en la sociedad, la universidad actualmente pertenece a las siguientes redes: ORSU - Observatorio de Responsabilidad Social Universitaria, Pacto Global, PRIME y la Red de Creación de Valor Compartido. (33)

#### **4.11.1 Proyecto Unbosque para la escuela.**

En la Universidad El Bosque se desarrolla el proyecto “Unbosque para la escuela” en conjunto con el programa de Biología de la Facultad de ciencias y el Programa de Instrumentación Quirúrgica de la Facultad de Medicina, el proyecto desde su formulación ha buscado implementar estrategias que fortalezcan las condiciones de salud, la calidad de vida y el medio ambiente en las escuelas vinculadas a lo largo de todo el país. Así mismo el proyecto hace parte del Programa de Educación ambiental “Colombia y sus Recursos” con una trayectoria de más de diez años y cuya aplicación se da en diversas zonas del territorio nacional.

Las estrategias y herramientas desarrolladas en “Unbosque para la escuela” buscan llegar a cada educador, líder ambiental o demás miembros de la comunidad, para crear conciencia en todos los sectores sobre la importancia del autocuidado reflejado en la conservación del entorno. (34)

## 5. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Esta investigación cumple con los lineamientos internacionales establecidos en la Declaración de Helsinki y el Reporte Belmont, ya que con el desarrollo de esta no se intervendrá a ninguna población, pues solamente se realizará una revisión documental y desarrollo de una cartilla. Se realizará la validación de la cartilla con la participación de expertos a los cuales se les respetará los principios generales que se estipulan en la declaración y el reporte, promoviendo el bienestar de los participantes respetando siempre su autonomía y sus derechos. (35)

De acuerdo con la normatividad colombiana, específicamente la Resolución 8430 de 1993, la investigación que se está llevando a cabo se clasifica como una investigación sin riesgo, ya que en esta categoría se encuentran los estudios que emplean métodos de investigación documental y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención dentro de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio y no se contempla al ser humano como objeto de estudio y solo se contemplarán variables sociodemográficas de los pacientes infectados por enfermedades prevenibles, lo que será información útil para la investigación que se realiza. (36)

Así mismo se empleará un consentimiento informado estipulado por la ley 1581 de 2012 que será aplicado a los expertos evaluadores del contenido de la cartilla, el cual no representa ningún riesgo. (37)

## 6. METODOLOGÍA

### 6.1 TIPO DE ESTUDIO:

Validación de contenido.

### 6.2 FASES DE LA METODOLOGÍA:

- Para el diagnóstico se realizó una búsqueda de información en bases de datos, Dane y en el instituto nacional de salud, para lograr identificar los comportamientos saludables y las principales causas de las enfermedades transmisibles y no transmisibles en niños.
- Para la acción se diseñaron las temáticas de la cartilla y los contenidos teniendo en cuenta lo que se encontró en la fase diagnóstico.
- En la evaluación se realizó una validación de contenido con la cartilla diseñada por parte de expertos en diferentes temas relacionados con la cartilla.

### 6.3 TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN (INSTRUMENTO):

Para la recolección de la información resultado del proceso de validación se diseñó un instrumento de recolección de datos en el cual se tuvieron en cuenta las siguientes categorías para evaluar cada temática:

- **COMPRESIÓN:** Se refiere a que el contenido de la cartilla se encuentre expresado de forma clara, sencilla y en un vocabulario pertinente según las edades a las que se encuentra dirigida.
- **PERTINENCIA:** Hace referencia a la importancia que tienen los contenidos de la cartilla en la realidad de la población.
- **VERACIDAD:** Se refiere a que la información suministrada en la cartilla sea

confiable y verdadera.

- **APLICABILIDAD:** Hace referencia a la utilidad que tiene la cartilla en escenarios de responsabilidad social.

#### **6.4 PLAN DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN:**

- Para tabular la información se empleó el software Microsoft Excel 365 y para el análisis estadístico se emplearon los softwares estadísticos STATA versión 16 y SPSS versión 26.
- Para las variables cuantitativas se determinaron estadígrafos de tendencia central y dispersión; para las variables cualitativas se tuvieron en cuenta frecuencias y porcentajes.
- Para identificar la necesidad de realizar cambios o modificaciones sustanciales se tuvo en cuenta un grado de inconformidad mayor al 30%.

## 7. RESULTADOS

### Resultado validación por temas

#### 7.1 SOCIODEMOGRÁFICO.

##### 7.1.1 Profesión:

En la distribución de las profesiones de los expertos, se presentó en una mayor proporción para los instrumentadores quirúrgicos y psicólogos, con un mismo porcentaje del 40% (n=2) cada uno, mientras que enfermería estuvo representada por un 20% (n=1).

*Tabla 4. Profesión*

Profesión		
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Enfermería	1	20,00
Instrumentación Quirúrgica	2	40,00
Psicología	2	40,00
Total	5	100,00

##### 7.1.2 Nivel de formación:

En cuanto al nivel de formación de los expertos se puede evidenciar un mayor porcentaje en especialización y maestría con un 40% (n=2) cada uno, respecto a doctorado que se obtuvo resultado de 20% (n=1).

*Tabla 5. Nivel de formación*

Nivel de formación		
Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Doctorado	1	20,00
Especialización	2	40,00
Maestría	2	40,00
Total	5	100,00

## 7.2 Tablas de resultados

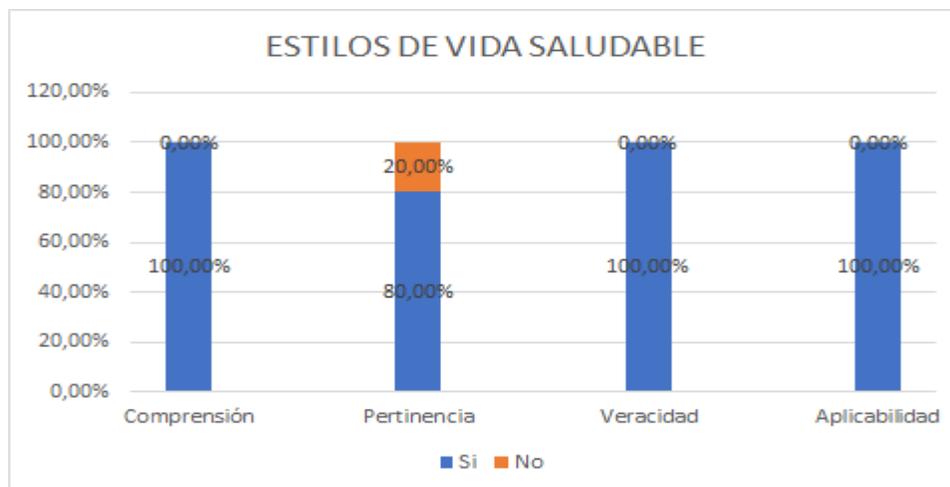
### 7.2.1 Estilos de vida saludable:

*Tabla 6. Estilos de vida saludable*

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Comprensión</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Pertinencia</b>	No	1	20,00%
	Si	4	80,00%
<b>Veracidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Aplicabilidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%

Para la temática “estilos de vida saludable” en cuanto a la categoría de comprensión se encontró que el 100% (n=5) de los expertos coincidieron con la valoración SI. Por otro lado, se evidenció que el 80% (n=4) consideró que la temática era pertinente. Mientras tanto, en términos de veracidad el 100% (n=5) de los expertos, manifestó su respuesta afirmativa, finalmente, en cuanto a la aplicabilidad también el 100% (n=5) de los expertos consideran que la temática puede ser empleada en la población.

*Gráfico 1. Estilos de vida saludable*



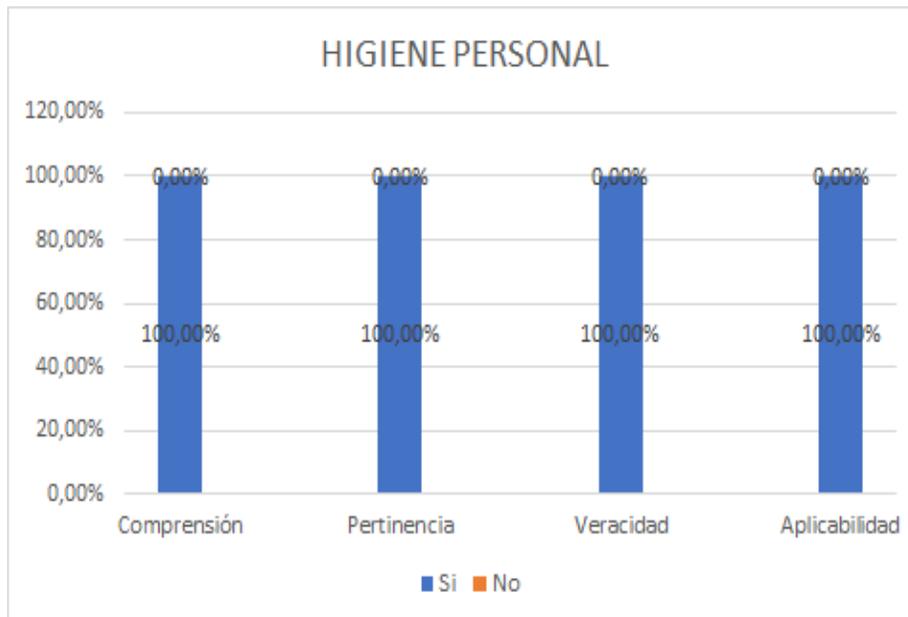
## 7.2.2 Higiene personal:

*Tabla 7. Higiene personal*

HIGIENE PERSONAL			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Comprensión</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Pertinencia</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Veracidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Aplicabilidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%

En la temática "higiene personal" se encontró que el 100% (n=5) de los expertos coinciden con la valoración Si de todas las categorías, denotando que dicha temática cumple a totalidad con la comprensión, pertinencia, veracidad y aplicabilidad, teniendo la posibilidad de ser empleada en la población.

*Gráfico 2. Higiene personal*



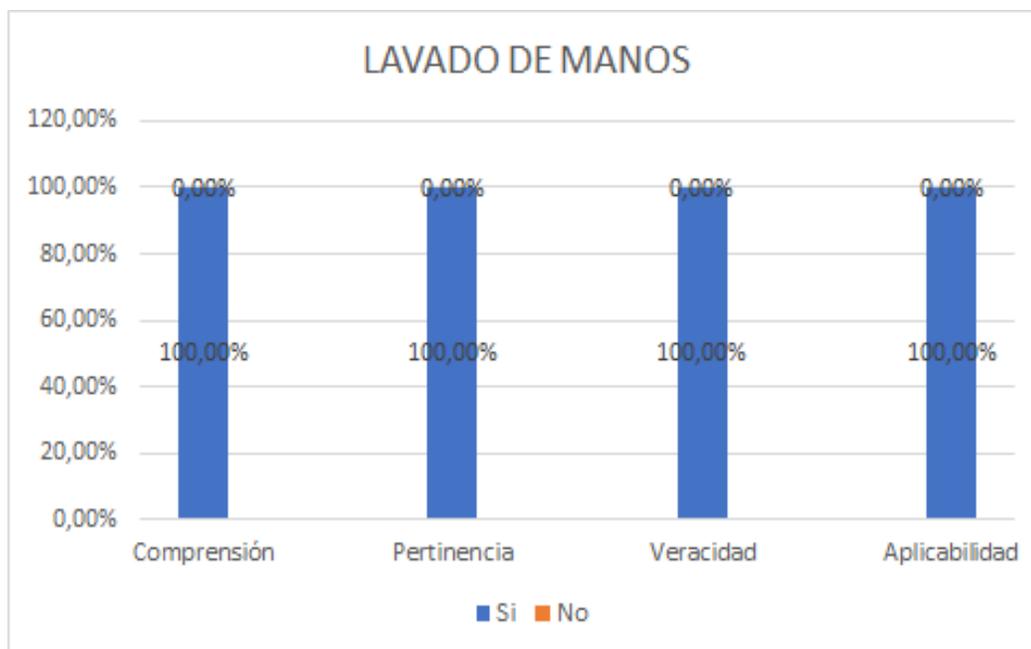
### 7.2.3 Lavado de manos:

*Tabla 8. Lavado de manos*

<b>LAVADO DE MANOS</b>			
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Comprensión</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Pertinencia</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Veracidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Aplicabilidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%

En cuanto a la temática "lavado de manos" se encuentra que el 100% (n=5) de los expertos consideran que las categorías de comprensión, pertinencia, veracidad y aplicabilidad, son adecuadas para ser aplicadas en la población.

*Gráfico 3. Lavado de manos*



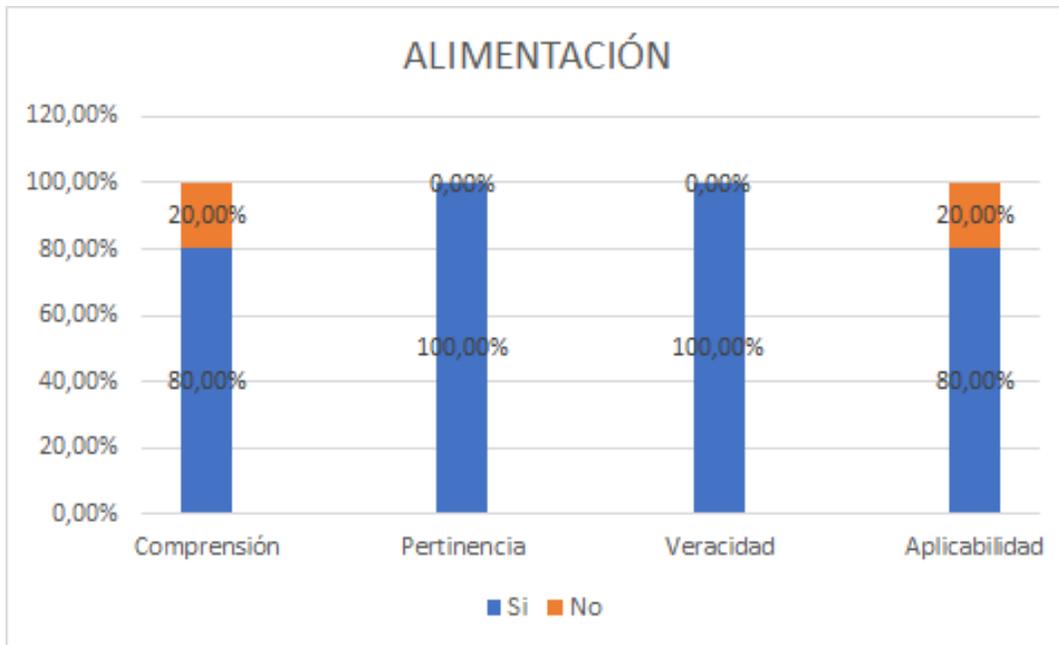
#### 7.2.4 Alimentación:

*Tabla 9. Alimentación*

ALIMENTACIÓN			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Comprensión</b>	No	1	20,00%
	Si	4	80,00%
<b>Pertinencia</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Veracidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Aplicabilidad</b>	No	1	20,00%
	Si	4	80,00%

Sobre la temática "alimentación" se encontró que el 80% (n=4) de los expertos consideran que cumple con la categoría de comprensión, por otro lado, el 100% (n=5) da una respuesta afirmativa favoreciendo a las categorías de pertinencia y veracidad y por último el 80 % (n=4) coinciden con que puede ser aplicada a la población.

*Gráfico 4. Alimentación*



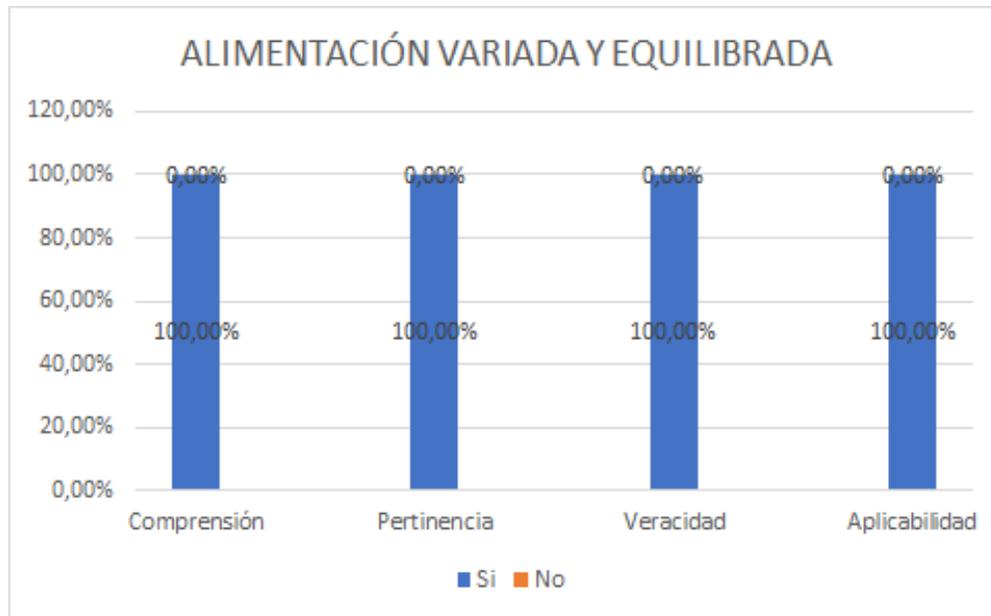
### 7.2.5 Alimentación variada y equilibrada:

*Tabla 10. Alimentación variada y equilibrada*

ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Comprensión</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Pertinencia</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Veracidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Aplicabilidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%

Para la temática "alimentación variada y equilibrada" se puede evidenciar que el 100% (n=5) de los expertos coinciden con que las cuatro categorías a evaluar: comprensión, pertinencia, veracidad y aplicabilidad, son suficientemente oportunas para ser aplicadas en la población.

*Gráfico 5. Alimentación variada y equilibrada*



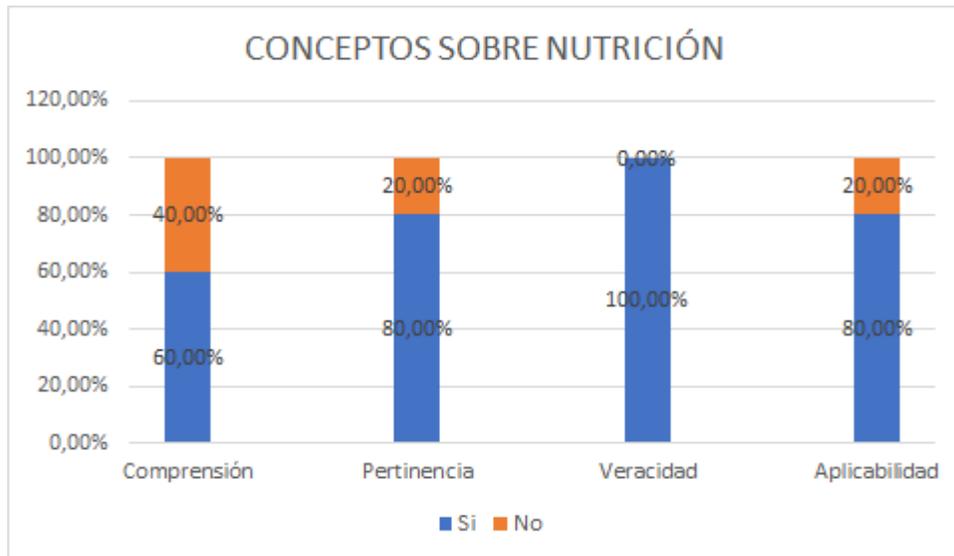
### 7.2.6 Conceptos sobre nutrición:

Tabla 11. Conceptos sobre nutrición

CONCEPTOS SOBRE NUTRICIÓN			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Comprensión</b>	No	2	40,00%
	Si	3	60,00%
<b>Pertinencia</b>	No	1	20,00%
	Si	4	80,00%
<b>Veracidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Aplicabilidad</b>	No	1	20,00%
	Si	4	80,00%

En la temática "conceptos sobre nutrición" se encontró que para la categoría de comprensión un 60% (n=3) de los expertos dio una respuesta afirmativa. Por otro lado, para la categoría de pertinencia el 80% (n=4) concordó con una valoración de SÍ, mientras que para la categoría de veracidad se pudo evidenciar que obtuvo una respuesta unificada del 100% (n=5) para la respuesta SI. Finalmente, el 80% (n=4) considera que la categoría de aplicabilidad es conveniente para que la temática sea aplicada a la población.

**Gráfico 6. Conceptos sobre nutrición**



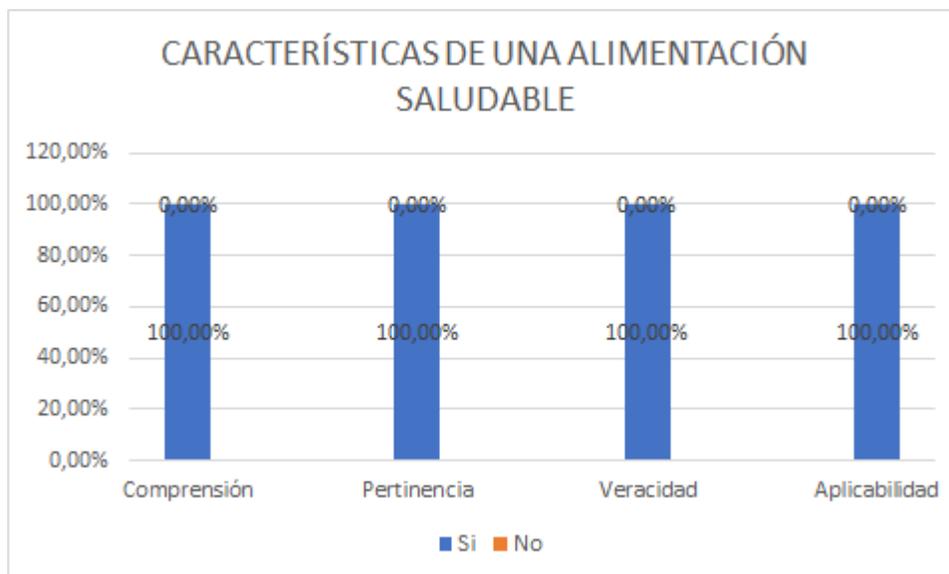
### 7.2.7 Características de una alimentación saludable:

*Tabla 12. Características de una alimentación saludable*

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Comprensión</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Pertinencia</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Veracidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Aplicabilidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%

Con respecto a la temática " características de una alimentación saludable" se evidencia que el 100% (n=5) de los expertos coinciden con que las cuatro categorías impuestas cumplen de forma adecuada los parámetros de evaluación, como lo son: comprensión, pertinencia, veracidad y aplicabilidad.

*Gráfico 7. Características de una alimentación saludable*



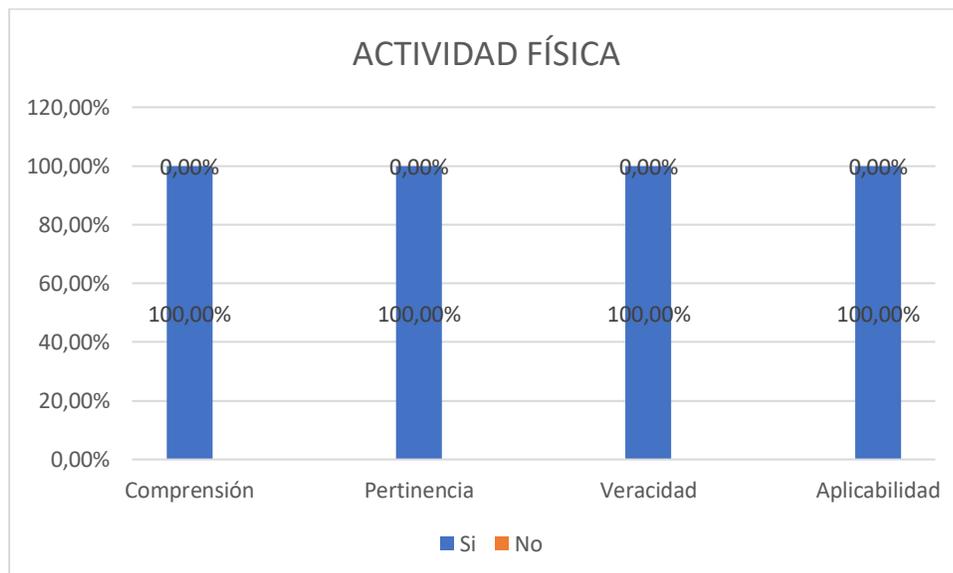
## 7.2.8 Actividad física:

Tabla 13. Actividad física

ACTIVIDAD FÍSICA			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Comprensión</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Pertinencia</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Veracidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Aplicabilidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%

Referente a la temática de "actividad física" se puede demostrar que el 100% (n=5) de los expertos concuerdan dando respuestas afirmativas a las categorías descritas: comprensión, pertinencia, veracidad y aplicabilidad.

Gráfico 8. Actividad física



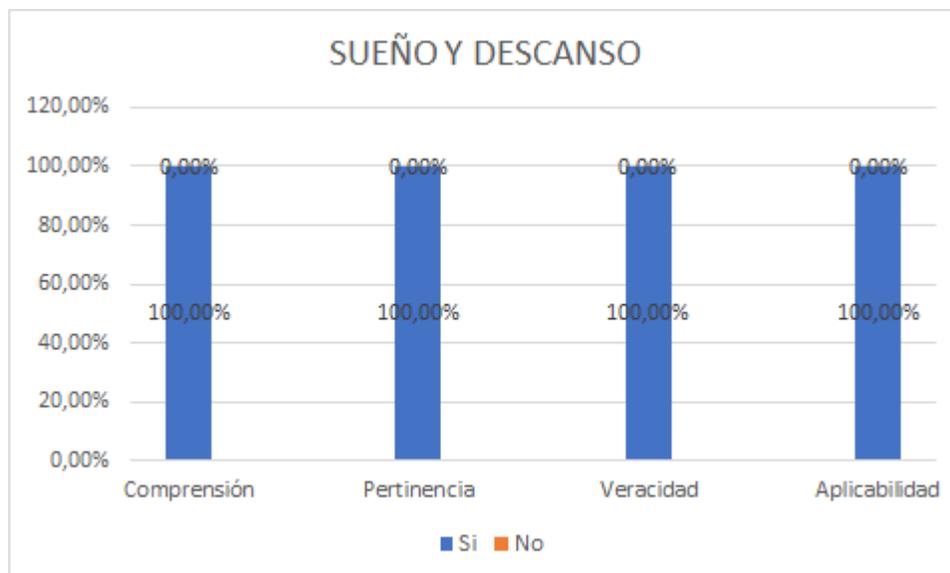
## 7.2.9 Sueño y descanso

Tabla 14. Sueño y descanso

SUEÑO Y DESCANSO			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Comprensión</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Pertinencia</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Veracidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Aplicabilidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%

Sobre la temática "sueño y descanso" se puede observar que el 100% (n=5) de los expertos coinciden de forma positiva, demostrando que las categorías comprensión, pertinencia, veracidad y aplicabilidad, son cumplidas de forma asertiva.

Gráfico 9. Sueño y descanso



## 7.3 ANEXOS

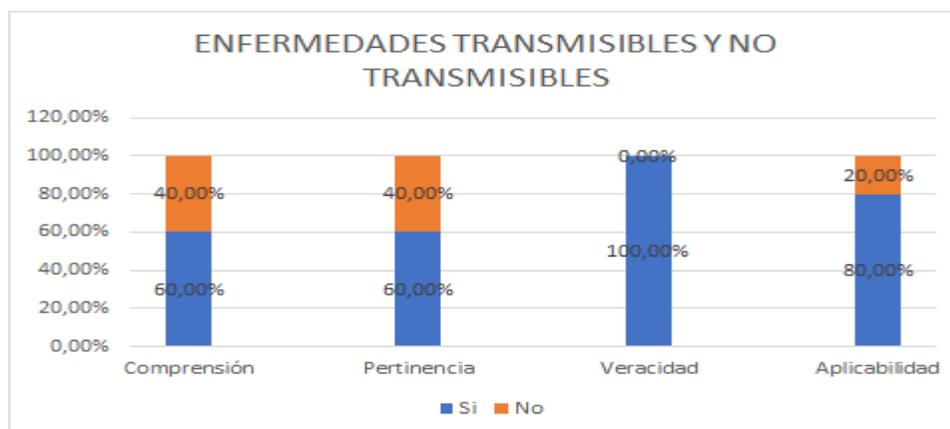
### 7.3.1 Enfermedades transmisibles y no transmisibles:

*Tabla 15. Enfermedades transmisibles y no transmisibles*

ENFERMEDADES TRANSMISIBLES Y NO TRANSMISIBLES			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Comprensión</b>	No	2	40,00%
	Si	3	60,00%
<b>Pertinencia</b>	No	2	40,00%
	Si	3	60,00%
<b>Veracidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Aplicabilidad</b>	No	1	20,00%
	Si	4	80,00%

Respecto al anexo de "enfermedades transmisibles y no transmisibles" se encuentran que en las categorías: comprensión y pertinencia el 60% (n=3) da una valoración afirmativa, por otro lado, en cuanto a la veracidad el 100% (n=5) de los expertos estima que la temática es pertinente, para finalizar se evidencia que el 80% (n=4) considera que la temática es aplicable.

*Gráfico 10. Enfermedades transmisibles y no transmisibles*



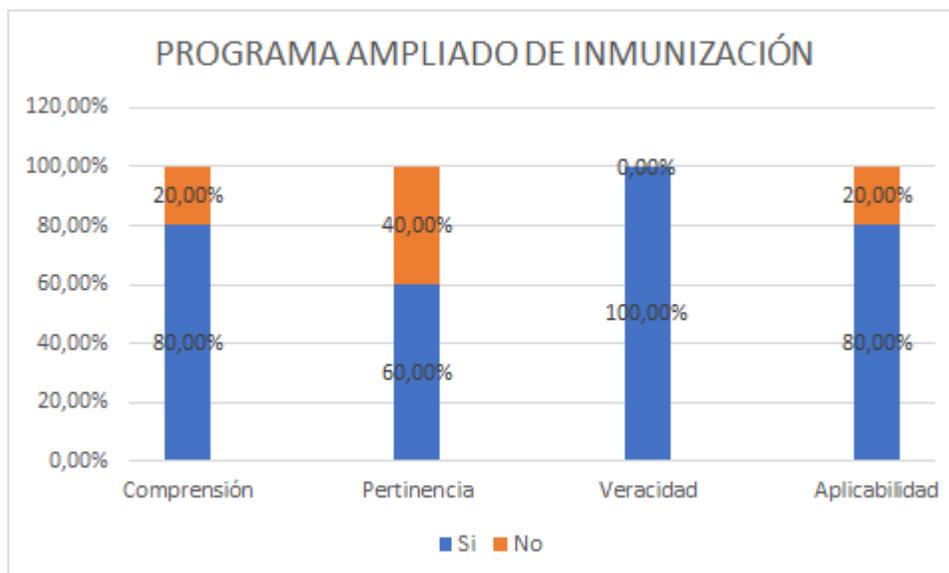
### 7.3.2 Programa ampliado de inmunización:

*Tabla 16. Programa ampliado de inmunización*

PROGRAMA AMPLIADO DE INMUNIZACIÓN			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Comprensión</b>	No	1	20,00%
	Si	4	80,00%
<b>Pertinencia</b>	No	2	40,00%
	Si	3	60,00%
<b>Veracidad</b>	No	0	0,00%
	Si	5	100,00%
<b>Aplicabilidad</b>	No	1	20,00%
	Si	4	80,00%

En cuanto al anexo sobre "programa ampliado de inmunización" se encuentra que el 80% (n=4) de los expertos ven de forma asertiva la categoría de comprensión, por otro lado, el 60 % (n=3) de ellos consideran que la temática es pertinente, mientras tanto en términos de veracidad el 100% concuerda de forma afirmativa y finalmente el 80% (n=4) determinan que la temática puede ser aplicada en la población.

*Gráfico 11. Programa ampliado de inmunización*



## 7.4 Comentarios y valoración cualitativa

*Tabla 17. Comentarios y valoración cualitativa*

<b>Presentación del documento:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- En la tabla de contenido considero que se deben colocar la enumeración.<ul style="list-style-type: none"><li>- En cada tema colocar la enumeración.</li></ul></li></ul>
<b>Estilos de vida saludables:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- En Estilos de vida saludable, colocar el nombre completo del Ministerio de Salud.<ul style="list-style-type: none"><li>- Colocar en mayúsculas Programa de Instrumentación Quirúrgica.<ul style="list-style-type: none"><li>- Colocar Enfoque Biopsicosocial y Cultural.</li></ul></li></ul></li><li>- Falta clarificar términos y conceptos para que la población objeto comprenda.</li></ul>
<b>Higiene Personal:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Fosas nasales y calzado no son términos no muy comunes entre niños.</li><li>- Las imágenes y el contenido son apropiadas pero se debe mejorar en cuanto a concepto y didácticas de la temática.</li></ul>
<b>Lavado de manos:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Hacer referencia a la OMS, organización que promueve esta técnica.</li><li>- Contenido totalmente pertinente pero se debe mejorar la actividad del lavado de manos.</li></ul>
<b>Alimentación:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Contenido pertinente se debe revisar las actividades lúdicas y si son aplicables a la población.</li></ul>

<b>Alimentación variada y equilibrada:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se identifican términos no muy comunes para los niños preferible dar ejemplos para una mejor comprensión.</li> <li>- Considero que no se debería colocar mariscos (de acuerdo a la población listar los alimentos).</li> </ul>
<b>Importancia del consumo de agua:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ver los beneficios en forma más llamativa</li> </ul>
<b>Conceptos de nutrición:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Considero que evaluar el texto para hacerlo más comprensible teniendo en cuenta la población objetivo.</li> <li>- Lenguaje técnico se debe tener en cuenta el proceso de aprendizaje de la población objeto.</li> </ul>
<b>Características de una alimentación saludable:</b>
Sin comentarios
<b>Actividad física:</b>
Sin comentarios
<b>Sueño y descanso:</b>
Sin comentarios
<b>Enfermedades transmisibles y no transmisibles:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisar la escritura del cuadro.</li> <li>- Falta claridad en cuanto a claridad del tema y enseñabilidad y la pertinencia para aplicar en la población objeto.</li> </ul>
<b>PAI:</b>

- Se debe aclarar la importancia de explicar el PAI y se debe general un cuadro más sencillo para explicar a los padres.

**Actividad I:**

- Revisar la palabra “ayúdanos”.

**Actividad II:**

- La palabra pégalos va con tilde.

**Hábitos importantes de los niños:**

- Revisar referenciación en beber agua.

**Información Importante para los padres:**

- Se debe alinear el texto.
- Retirar comentarios de asesor.

## 8. DISCUSIÓN

Los hábitos saludables representan eventos de interés en la salud pública puesto que la no realización de estos puede acarrear la ocurrencia de patologías que incluso pueden cobrar la vida de los pacientes o hasta generar algún tipo de discapacidad; en el caso de la población infantil y juvenil, como lo menciona Campo-Tenera et. Al (2017), es necesario plantear intervenciones para fomentar las prácticas saludables en dicha población, lo cual involucra la creación de herramientas para apoyar la promoción de la salud.

Sin embargo, el fenómeno de las malas prácticas saludables puede considerarse de tipo multicausal, lo que implica que estas acciones o herramientas propuestas anteriormente deben intervenir con un enfoque sistémico en la problemática; a pesar de esto uno de los factores más influyentes puede llegar a ser la educación, desde la educación en salud hasta la formación básica, en un estudio realizado por de la Cruz – Sánchez (2012), se encontró que el nivel educativo tenía una influencia importante en la aparición de problemas de salud como el sedentarismo, malas condiciones de salud, e incluso alteraciones en la salud mental. (34)

Por ende, se puede decir que la formación y educación en salud juegan un papel fundamental y apoyan las actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, de modo que intervenciones pedagógicas y herramientas auxiliares con contenidos llamativos pueden aportar a alcanzar este objetivo, es así como, las cartillas didácticas son recursos didácticos para el fomento de los hábitos saludables, que pueden ser aplicables en poblaciones jóvenes, buscando mitigar el riesgo de ser patologías o enfermedades no transmisibles e incluso crónicas.

No obstante, como se mencionó anteriormente es necesario generar más herramientas y acciones de intervención que apunten a las distintas causas de este problema.

## 9. CONCLUSIONES

- En conclusión, la construcción de herramientas pedagógicas para poblaciones infantiles es un reto debido a que el contenido y la apariencia deben ser llamativas y pertinentes. El investigar y conocer las diferentes estrategias pedagógicas, permiten que sean adoptadas en la población, generando un cambio en los hábitos de los primeros años de infancia.
- Para concluir, los conceptos y las diferentes recomendaciones sobre alimentación, higiene personal, actividad física, sueño y descanso para la población infantil son asertivas, detalladas y acreditadas por organismos internacionales para la promoción de hábitos saludables.
- Según los resultados encontrados de acuerdo con las tablas de frecuencias y validación cualitativa, se concluye que los contenidos de la cartilla son pertinentes y aplicables en la población que se encuentra dentro del marco de actividades del proyecto “UnBosque para la escuela” de la universidad El Bosque.

## 10. RECOMENDACIONES

- Se sugiere implementar la cartilla de hábitos saludables como un instrumento guía para el desarrollo tanto pedagógico, como didáctico de temáticas referentes a hábitos saludables con los alimentos, higiene personal, actividades físicas, sueño y descanso para la población infantil, en el proyecto “UnBosque para la escuela”.
- Se recomienda en una segunda fase realizar una validación con la población objeto para medir el impacto, la pertinencia, aplicabilidad y efectividad de las temáticas y actividades presentes en la cartilla.
- Se sugiere efectuar una evaluación continua desde la etapa inicial del proyecto de responsabilidad social “UnBosque para la escuela” que permita determinar mejores estrategias de enseñanza a la población infantil, y así poder construir otras herramientas pedagógicas que apoyen el manual de hábitos saludables.
- Se recomienda exponer a la comunidad la importancia de los proyectos que derivan de las actividades de responsabilidad social, las cuales se encuentran relacionadas con la problemática social, cultural, económica, demográfica de la región, y como gracias a ello permiten el desarrollo de diferentes estrategias que pueden llegar a mitigar las deficiencias en los aspectos nombrados.

## 11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. redacción salud (2019). desnutrición infantil en Colombia. [online] Avalarle at:<https://www.eltiempo.com/salud/desnutricion-infantil-en-colombia-uno-de-cada-cuatro-ninos-sufre-de-desnutricion-388892> [Access Ed 18 Sep. 2019].
2. OMS. Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud. Noviembre de 1986. [internet]. [consultado 11 abril 2011]. Disponible en: <http://www.cepis.org.pe/bvsdeps/fulltext/conf1.pdf>.
3. Conferencia Mundial sobre Atención y Educación de la Primera Infancia. Septiembre, 2010. [internet]. [consultado 21 de noviembre 2019]. Disponible en: <http://http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001873/187376s.pdf>.
4. Estrategia Nacional de cero a siempre atención integral de la primera infancia, [Internet]. Comisión Intersectorial de Primera Infancia; 2014Jun1 [consultado 2019Oct20]; Disponible en: <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/7.De-Salud-en-la-Primera-Infancia.pdf>
5. Departamento Administrativo Nacional de Estadística, (2018), Censo Nacional de Población y Vivienda, Colombia, Disponible en: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018>
6. UNESDOC Biblioteca Digital [Internet]. Unesdoc.unesco.org. 2020 [cited 4 March 2020]. Available from: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000187376\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000187376_spa)
7. The Ottawa Charter for Health Promotion [Internet]. World Health Organization. 2020 [cited 4 March 2020]. Available from: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

**8.** Salud del niño [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2020 [cited 4 March 2020]. Available from: [https://www.who.int/topics/child\\_health/es/](https://www.who.int/topics/child_health/es/)

**9.** Colombia. Constitución política-Presidencia República de Colombia/Secretaria Jurídica. 1991/. [internet]. [consultado 21 de noviembre 2019] disponible en <http://web.presidencia.gov.co/constitucion/index.pdf>.

**10.** Marco de la promoción de salud, como se establece en el documento de perfil y competencias del Instrumentador quirúrgico. Minsalud.gov.co. 2020 [cited 6 March 2020].

**11.** Carta de ottawa para la promocion de la salud [Internet]. Paho.org. 2015 [cited 8 October 2019]. Available from: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

**12.** Ministerio de Educación Nacional. Bases sólidas para el desarrollo humano. Al tablero N°41 junio-agosto 2007 Ley 1438 de 2011 [Internet]. Extwprlegs1.fao.org. 2014 [cited 8 October 2019]. Available from: <http://extwprlegs1.fao.org/docs/pdf/co>

**13.** Invertir en la Primera Infancia. Informe, BID, Estrategia para una Política Social Favorable a la Igualdad y Productividad. Sector Social. 2012

**14.** Declaración de alma ata [Internet]. Paho.org. 2012 [cited 8 October 2019]. Available from: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf>

**15.** Atención primaria en salud alma ata <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/Alma-Ata-1978Declaracion.pdf>

**16.** Plan decenal de salud pública [Internet]. Minsalud.gov.co. 2019 [cited 8 October 2019]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/Plan%20Decenal%20-%20Documento%20en%20consulta%20para%20aprobaci%C3%B3n.pdf>

**17.** promoción de la salud [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019 [cited 22 October 2019]. Available from: <https://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>

**18.** Niveles de prevención [Internet]. Montevideo.gub.uy. 2019 [cited 22 October 2019]. Available from: [http://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo\\_07\\_-\\_niveles\\_de\\_preencion.pdf](http://montevideo.gub.uy/sites/default/files/concurso/materiales/anexo_07_-_niveles_de_preencion.pdf)

**19.** Promocion de la salud y prevención de la enfermedad [Internet]. Salud.gov.sv. 2016 [cited 11 November 2019]. Available from: [https://www.salud.gov.sv/archivos/pdf/telesalud\\_2018\\_presentaciones/presentacion28062018/PROMOCION-DE-LA-SALUD-Y-PREVENCION-DE-LA-ENFERMEDAD.pdf](https://www.salud.gov.sv/archivos/pdf/telesalud_2018_presentaciones/presentacion28062018/PROMOCION-DE-LA-SALUD-Y-PREVENCION-DE-LA-ENFERMEDAD.pdf)

**20.** Colombia M. Prevención de enfermedades no transmisibles [Internet]. Minsalud.gov.co. 2019 [cited 11 November 2019]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/Enfermedades-no-transmisibles.aspx>

**21.** Enfermedades no transmisibles [Internet]. Who.int. 2018 [cited 8 October 2019]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

**22.** Estilos de vida saludable - Ministerio de Educación Nacional de Colombia [Internet]. Mineducacion.gov.co. 2018 [cited 23 October 2019]. Available from: <https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-350651.html? noredirect=1>

**23.** ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS, HÁBITOS SALUDABLES, NUTRICIÓN [Internet]. encolombia.com. 2017 [cited 11 November 2019]. Available from: <https://encolombia.com/salud/nutricion-saludable/alimentacion-ninos/>

**24.** Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Icbf. [Internet]. Icbf.gov.co. 2015. [Cited 23 october 2019]. Available from: [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual\\_facilitadores\\_gaba.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf)

**25.** Hábitos de autonomía: alimentación, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA, Dirección Provincial de Badajoz, Grupo de trabajo EATs, Curso 2003/04, C.P.R. Mérida [Internet]. <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/habitos-de-autonomia-higiene.html>

**26.** Colombia M. ¿Qué es una alimentación saludable? [Internet]. Minsalud.gov.co. 2018 [cited 8 October 2019]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

**27.** Alimentación saludable | AEAL [Internet]. Aeal.es. 2017 [cited 8 October 2019]. Available from: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

**28.** Hábitos de higiene básicos. Conductas saludables. Escuelacantabradesalud.es. [Internet]. 2017 [cited 12 November 2019]. Available from: <http://www.escuelacantabradesalud.es/habitos-higiene-basicos>

**29.** ¿Cuándo, cómo y por qué debemos lavarnos las manos? [Internet]. Compromiso RSE. 2017 [cited 8 October 2019]. Available from: <https://www.compromisorse.com/rse/2014/10/15/cuando-como-y-por-que-debemos-lavarnos-las-manos/>

**30.** La actividad física y el corazón. NIH. [Internet]. Nhlbi.nih.gov. 2017. [Cited 23 october 2019]. Available form: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>

**31.** Sueño y descanso. Aecc. [Internet] Aecc.es. 2017. [Cited 23 october 2019]. Available from: <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/viviendo-con-cancer/durante-tratamiento/sueno-descanso>

**32.** Trastornos del sueño en una población de niños sanos, Virgina Pedemonte, Paula Gandaro, Cristina Scavone, Arch. Pediatr. Urug. vol.85 no.1 Montevideo mar. 2014 [Internet] [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-12492014000100002](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492014000100002)

**33.** Responsabilidad Social | Universidad El Bosque [Internet]. Unbosque.edu.co. 2017 [cited 18 February 2020]. Available from: <https://www.unbosque.edu.co/responsabilidad-social>

**34.** De la Cruz-Sánchez, E., Feu, S. & Vizquete-Carrizosa, M. (2013). El nivel educativo como factor asociado al bienestar subjetivo y la salud mental en la población española. Universitas Psychologica, 12(1), 31-40

**35.** Declaración de Helsinki de la asociación médica mundial [Internet]. Conamed.gob.mx. 2020 [cited 8 October 2019]. Available from: [http://www.conamed.gob.mx/prof\\_salud/pdf/helsinki.pdf](http://www.conamed.gob.mx/prof_salud/pdf/helsinki.pdf)

**36.** Resolución número 8430 de 1993 [Internet]. Minsalud.gov.co. 2018 [cited 8 October 2019]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

**37.** Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica. [Internet]. Boe.es. 2016 [cited 18 February 2020]. Available from: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2002/BOE-A-2002-22188-consolidado.pdf>

## 12. ANEXOS

### 12.1 CONCENTIMIENTO INFORMADO PARA EXPERTO VALIDADOR

**Proyecto “Diseño y validación de una Cartilla de Comportamientos Saludables como estrategia pedagógica para la promoción de hábitos saludables en la población infantil colombiana intervenida en el marco de actividades del proyecto Unbosque para la escuela de la Universidad El Bosque”**

Apreciado Participante.

Cordial saludo,

Usted ha sido seleccionado (a) a ser parte de un estudio realizado por las estudiantes: Natalia Andrea Páez Lozada, Laura Vanesa Peña Parra, Laura Lizeth Vélez Cajamarca, Lina María Riveros Salgado, en compañía de sus directores: Andrea del Pilar Ferrucho Suárez, Angie Paola Pérez Rodríguez y Wanderley Augusto Arias Ortiz, pertenecientes al Programa de Instrumentación Quirúrgica, de la Facultad Escuela Colombiana de Medicina de la Universidad El Bosque.

Dicho estudio pretende validar una cartilla en comportamientos saludables dirigida a los niños y jóvenes del programa Unbosque para la Escuela, liderado por el Programa de Instrumentación Quirúrgica y el Programa de Biología de la Universidad El Bosque.

Lo invitamos a que realice la lectura de la información contenida en el presente documento. La **Parte I** corresponde al apartado que pretende explicarle su participación en el protocolo y esclarecer los términos y condiciones para participar en este estudio. La **Parte II** contendrá el compromiso de participación y consentimiento frente a los términos y condiciones explicadas en la primera parte.

## **PARTE I**

Tómese su tiempo para realizar la lectura y anuncie cualquier duda o aclaración que requiera frente a cualquier parte del documento.

### **¿Cuál es mi papel como participante dentro de la investigación?**

Su participación dentro del estudio será únicamente de responder con total claridad y honestidad al instrumento de validación de apariencia y contenido.

### **¿Por qué fui escogido?**

Usted fue seleccionado por cumplir con los criterios de inclusión tenidos en cuenta para determinar los evaluadores del proyecto, los cuales son:

- Profesional con conocimientos o formación en ciencias de la educación y/o experiencia en el campo de la educación.

Si acepta participar en el protocolo, deberá cumplir las siguientes condiciones durante el desarrollo del proyecto.

- Responder de forma honesta, sincera y clara a cada una de las preguntas del instrumento.

- 

### **¿Puedo retirarme de la investigación?**

Si, en cualquier momento y cuando usted desee puede retirarse del protocolo de investigación sin necesidad de especificar una razón, para lo cual deberá comunicarse vía correo electrónico con el investigador manifestando su deseo de revocar su participación en el mismo.

**¿Obtengo alguna remuneración al participar en el estudio o penalización por retirarme del mismo?**

No, su participación es libre y por tanto no acarreará ningún beneficio económico o físico derivado a su participación en el protocolo, asimismo, si desea en el curso del proyecto retirarse, no tendrá ningún tipo de penalización o sanción por desistir.

**¿Puedo ser retirado de la investigación?**

Si, si los investigadores determinan que usted de manera reiterativa no sigue las instrucciones dadas o por cualquier motivo no realiza las actividades propuestas, será causal para determinar su retiro del estudio.

**¿Existe algún riesgo al que pueda exponerme participando en la investigación?**

No, el presente estudio seguirá los lineamientos emitidos por la Resolución 8430 de 1993 que establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

De acuerdo a dicha resolución en su capítulo I, artículo 11, este estudio se clasifica como una “Investigación sin riesgo”; dado que este es un estudio de tipo encuesta y con una metodología basada en la observación.

**¿Mis datos serán protegidos?**

Si, los datos recopilados durante el ejercicio de la investigación, serán tratados de manera confidencial y anónima por parte de los investigadores, de modo que serán usados únicamente con fines estadísticos y no serán revelados o empleados para objetivos distintos a los especificados en el consentimiento informado, conforme con la ley 1581 de 2012.

## 12.2 INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

### PARTE II

Nombre del evaluador: \_\_\_\_\_

Yo, \_\_\_\_\_  
identificado(a) con C.C.# \_\_\_\_\_ expedida en  
\_\_\_\_\_, declaro que se me ha explicado que mi  
participación en el proyecto de investigación *“Diseño y validación de una Cartilla de  
Comportamientos Saludables como estrategia pedagógica para la promoción de hábitos  
saludables en la población infantil colombiana intervenida en el marco de actividades del  
proyecto Unbosque para la escuela de la Universidad El Bosque”*, consistirá en responder  
un instrumento de validación de apariencia y contenido de una cartilla de  
comportamientos saludables.

Además de esto, el investigador me ha dado seguridad de que no se me identificará  
en ninguna oportunidad en el estudio y que los datos relacionados con mi privacidad  
serán manejados en forma confidencial.

Me han indicado que mi participación únicamente será como experto evaluador del  
contenido.

Los investigadores incluso se han comprometido a responder cualquier pregunta y  
aclarar cualquier duda que le plantee acerca de los procedimientos que se llevarán a  
cabo, riesgos, beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación.

He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier  
momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree  
perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este  
estudio, puedo contactar a los directores del proyecto al correo electrónico  
[waarias@unbosque.edu.co](mailto:waarias@unbosque.edu.co), [aferruchos@unbosque.edu.co](mailto:aferruchos@unbosque.edu.co),  
[apperezr@unbosque.edu.co](mailto:apperezr@unbosque.edu.co).

Por lo tanto, como participante, acepto la invitación en forma libre y voluntaria y declaro estar informado de que los resultados de esta investigación tendrán como producto un informe, el cual será presentado a la comunidad científica mediante un artículo de investigación.

He leído el presente documento y acepto participar en este estudio según las condiciones establecidas.

Finalmente, declaro que, por temas de protección a la propiedad intelectual, no compartiré, publicaré, distribuiré o copiaré el contenido del material evaluado, a menos de que cuente con autorización expresa y escrita de los autores del proyecto para su distribución.

Bogotá D.C., \_\_\_\_\_ a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ de 2020.

Firma del evaluador: \_\_\_\_\_.

**UNIVERSIDAD EL BOSQUE**  
**ESCUELA COLOMBIANA DE MEDICINA**  
**PROGRAMA DE INSTRUMENTACIÓN QUIRÚRGICA**

**Instrumento de Validación de Apariencia y Contenido**

**PROYECTO:** *Diseño y validación de una Cartilla de Comportamientos Saludables como estrategia pedagógica para la promoción de hábitos saludables en la población infantil colombiana intervenida en el marco de actividades del proyecto Unbosque para la escuela de la Universidad El Bosque.*

**Estudiantes:** Natalia Andrea Páez Lozada, Laura Vanesa Peña Parra, Laura Lizeth Vélez Cajamarca, Lina María Riveros Salgado.

**Directores de Trabajo:** Andrea del Pilar Ferrucho Suárez, Angie Paola Pérez Rodríguez, Wanderley Augusto Arias Ortiz.

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Nombres y Apellidos:** \_\_\_\_\_ **Profesión:**

\_\_\_\_\_

**Nivel de formación alcanzado:**

Pregrado: \_\_. Especialización: \_\_. Maestría: \_\_. Doctorado: \_\_.

**Apreciado Evaluador:**

Agradecemos su participación como evaluador de la cartilla “**COMPORTAMIENTOS SALUDABLES PARA JÓVENES DEL PROYECTO UNBOSQUE PARA LA ESCUELA**”, su aporte es de suma importancia para nosotros.

Lo invitamos a leer las siguientes recomendaciones para generar su evaluación:

La evaluación está orientada a identificar oportunidades de innovación, congruencia, perfeccionamiento y aplicación, por tanto, lo se tendrán en cuenta cuatro variables, las cuales se describen a continuación:

- **Comprensión:** Se refiere a que el contenido de la cartilla se encuentre expresado de forma clara, sencilla y en un vocabulario pertinente según las edades a las que se encuentra dirigida.
- **Pertinencia:** Hace referencia a la importancia que tienen los contenidos de la cartilla en la realidad de la población.
- **Veracidad:** Se refiere a que la información suministrada en la cartilla sea confiable y verdadera.
- **Aplicabilidad:** Hace referencia a la utilidad que tiene la cartilla en escenarios de responsabilidad social.

Adicional a ello, le solicitamos tener en cuenta que la población objetivo de esta cartilla son niños y jóvenes de población vulnerable de 6 a 14 años.

Las variables mencionadas serán evaluadas en cada tema de la cartilla, de modo que, si usted considera que la cartilla cumple con la descripción y los estándares mencionados para dicha variable de forma satisfactoria, marque **SI**, mientras que si considera que no lo cumple marque **NO**, y por favor, enuncie en la casilla de valoración cualitativa, los estándares que usted considera que no se cumplen o hacen falta, de igual manera, le agradecemos dejar sus comentarios en este mismo espacio.

Instrumento de Recolección de Datos					
<b>Temática</b>	<b>Comprensión</b>	<b>Pertinencia</b>	<b>Veracidad</b>	<b>Aplicabilidad</b>	<b>Valoración cualitativa</b>

Estilos de vida saludable					
Higiene personal					
Lavado de manos					
Alimentación					
Alimentación variada y equilibrada					
Conceptos sobre nutrición					
Características de una alimentación saludable					
Actividad física					
Sueño y descanso					
<b>Anexos</b>					

<b>Temática</b>	<b>Comprensibilidad</b>	<b>Pertinencia</b>	<b>Veracidad</b>	<b>Aplicabilidad</b>	<b>Valoración cualitativa</b>
Enfermedades transmisibles y no transmisibles					
Programa ampliado de inmunización					

Agradecemos su participación y comentarios.

### 12.3 CARTA CESE DE DERECHOS GRAFICOS



Bogotá , abril 2020

Yo Miller Andrés García Cardozo, identificado con la C.C 1070980454 manifiesto que otorgo los derechos comerciales de las ilustraciones realizadas para el trabajo de grado "Comportamientos saludables para jóvenes del proyecto Unbosque para la escuela" a Lina María Riveros Salgado, Natalia Andrea Páez Lozada, Laura Vanesa Peña Parra y Laura Lizeth Vélez Cajamarca, estudiantes de instrumentación quirúrgica de la Universidad del bosque.

Miller Andrés García Cardozo  
C.C1070980454