



**Experiencia: Proyecto promoviendo salud para vivir – caminemos por la vida**  
*Experience: Project promoting health to live – let's walk through life*  
Yivy Salazar Parra<sup>1</sup>, Ruth Díaz Sánchez<sup>2</sup>

**Documento Reflexivo**

Recibido el 23/02/2022

Aceptado el 15 de noviembre

**Resumen**

Esta producción bibliográfica, recolecta las experiencias significativas generadas por el proyecto “Promoviendo salud para vivir” – “Caminemos por la vida”, que involucra población de la tercera edad. La experiencia se centró en validar la adherencia, conceptualización y aplicación de estilos de vida, en la modificación de factores de riesgo. Como objetivo principal se planteó promover conductas saludables que minimicen el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como una estrategia de prevención efectiva. Esta estrategia se desarrolló con un total de 240 personas, que oscilan entre las edades de 50 a 86 años, población identificada potencialmente activa que se desplaza por sus propios medios, con un estado mental, físico acorde a su edad, con múltiples saberes, con capacidades productivas y motivación permanente a vivir la Vida con satisfacción. El proyecto ha contribuido en el mejoramiento e incorporación de estilos de vida saludable en la población beneficiaria. Además de fortalecer la academia ha generado espacios de práctica, asociados a la docencia.

**Palabras Clave:** Salud, Enfermedades crónicas, prevención, Adulto mayor.

**Abstract**

This bibliographic production collects the significant experiences generated by the project "Promoting health for living" - "Let's walk for life", involving the elderly population. The experience focused on validating the adherence, conceptualization and application of lifestyles in

<sup>1</sup> Magister en educación y Desarrollo Comunitario, especialista en epidemiología, en gerencia y auditoria de la calidad, en gerencia y seguridad social, enfermera. Docente tiempo completo programa de enfermería Universidad Surcolombiana. [episavi@usco.edu.co](mailto:episavi@usco.edu.co)

<sup>2</sup> Magister en formación. en Familia, Especialista en Salud Familiar Integral, enfermera. Docente tiempo completo programa de enfermería Universidad Surcolombiana. [ruth.diaz@usco.edu.co](mailto:ruth.diaz@usco.edu.co)

## DOCUMENTO REFLEXIVO

the modification of risk factors. The main objective was to promote healthy behaviors that minimize the risk of chronic non-communicable diseases as an effective prevention strategy. This strategy was developed with a total of 240 people, ranging from 50 to 86 years of age, identified as a potentially active population that moves by their own means, with a mental and physical state according to their age, with multiple knowledge, with productive capacities and permanent motivation to live life with satisfaction. The project has contributed to the improvement and incorporation of healthy lifestyles in the beneficiary population. In addition to strengthening the academy, it has generated practice spaces associated with teaching.

**Key words:** Health, Chronic diseases, prevention, Elderly.

### Introducción

Experiencia significativa que corresponde a las líneas de acción “vida y salud”, centrado en la atención para el bienestar de las personas en la edad adulta mayor ya que es una etapa por la cual todos los seres humanos tendremos que transitar dentro del ciclo de vida, allí se presentan cambios biológicos, físicos, emocionales, espirituales, culturales y sociales. La vivencia de estos eventos puede convertirse en factores condicionantes, bien sea protectores o de riesgo en este ciclo de vida; si bien es cierto que el envejecimiento es la relación de cambios biológicos, también se debe asociar con otras transiciones de la vida como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas, y la muerte de amigos y pareja.

Hoy en Colombia hay más viejos que nunca antes: 5,2 millones de personas (el 10,8% de la población) con 60 años o más,

y para 2050 se calcula que serán 14,1 millones (el 23% de la población), se está presentado cambios demográficos importantes, evidenciándose una pirámide poblacional con una base más reducida y una cúspide amplia, ante este fenómeno es importante tener en cuenta no solo los elementos que amortiguan las pérdidas asociadas con la vejez, sino también los que pueden reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial.

De acuerdo a las proyecciones del censo elaborado por DANE (2018), para el 2020 se estimó un total de 6.808.641 personas mayores de 60 años, lo que representa el 13,5% de la Población Colombiana, identificándose a nivel de genero mujeres 55%, hombres 45%, afiliación a un sistema de seguridad social el 95,97%, personas con discapacidad 38,8%, grupo étnico 6,5%, víctimas 12,1%, habitante de calle 10%, sin embargo en el año 2022, la distribución

de la población en Colombia es de 51.512.765 personas, de los cuales adultos mayores corresponde a un total de 5.014.323 que corresponde al 9.7%.

Para el Huila en esta vigencia se cuenta proyectada 1.140.932 personas, concentradas en el municipio de Neiva 370.318 personas correspondiendo a la tercera edad 35.921 personas; población protegida por la Ley 1850 Del 2017, "Por Medio De La Cual Se Establecen Medidas De Protección Al Adulto Mayor En Colombia, Se modifican las Leyes 1251 De 2008, 1315 De 2009, 599 De 2000 Y 1276 De 2009, se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras disposiciones, Congreso de Colombia, Ley 1251 De 2008 (Noviembre 27), *"Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores"*, Minsalud, Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015-2024), en la que están implicados el estado, la sociedad y las familias, la cual integra el envejecimiento activo, la longevidad, los derechos humanos, la organización del cuidado y la protección social integral centrada en la calidad de vida y el bienestar; aspectos que parten del respeto por la dignidad y los derechos de sus intereses y preferencias de esta población que es un legado familiar y social, con experiencia, saberes y

#### DOCUMENTO REFLEXIVO

producción socio emocional que reclama atención centrada en su bienestar y calidad de vida.

Desde este contexto y con la invitación formal de docentes del programa Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte de la Universidad Surcolombiana de hacer parte del proyecto de proyección social "CAMINEMOS POR LA VIDA" liderado y coordinador por la facultad de educación, movida por el interés y la motivación a aportar al cuidado, salud, bienestar de la persona mayor beneficiaria del proyecto mencionado; desde el programa de enfermería en el año 2014 se diseña, se estructura y se presenta para aval de la facultad, vicerrectoría de investigación y proyección social, el proyecto que comprende la Atención Primaria en Salud en aplicación al Modelo Integral de Atención en Salud (MIAS), con enfoque constitucional legal de salud y de derecho humano de la población adulta y adulta mayor.

Promoviendo Salud Para Vivir - Caminemos por la Vida, genera bienestar, salud y felicidad en sus participantes, con el fortalecimiento de estilos de vida saludable y sano esparcimiento; mediante la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud, prevención, tratamiento y rehabilitación de la

enfermedad, a través de intervenciones educativas en salud, diagnóstico de estado de salud, tamizajes centrados en la atención en necesidades de salud y calidad de vida del adulto mayor integrante del proyecto y su entorno familiar, como a su vez el fortalecimiento de la capacidad cognoscitiva, neurosensorial, productiva, comunicativa, biológica, psicosocial, así mismo motivacional hacia la integración y desarrollo de espacios asociados al entorno cultural, física, recreativas, entre otras.

El macro proyecto Caminemos por la Vida está integrado por personas que han iniciado una etapa donde requieren acompañamiento entre sus generaciones, y son habidos de compartir sus espacios, saberes, situaciones socio familiares, y lo esencial dispuestos a mejorar su condición de vida, mediante la adquisición de conocimientos, desarrollo de habilidades frente a la participación activa en la ejecución de actividades físicas, recreativas, deportivas y de salud de forma semanal; ya que son conscientes que estas actividades contribuyen a su calidad de vida en este ciclo de edad.

### **Contexto (Semblanza de la Experiencia)**

El propósito de este proyecto es validar la adherencia, conceptualización y

### **DOCUMENTO REFLEXIVO**

aplicación de estilos de vida, en la modificación de factores de riesgo, cuyo objetivo es *“Promover conductas saludables que minimicen el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles”*, identificando factores protectores y de riesgo en el mantenimiento de la calidad de vida de la población beneficiaria, la cual corresponde a un total de 240 personas, que oscilan entre las edades de 50 a 86 años, población identificada potencialmente activa que se desplaza por sus propios medios, con un estado mental, físico acorde a su edad, con múltiples saberes, con capacidades productivas y motivación permanente a vivir la vida con satisfacción..

Así mismo, el proyecto Promoviendo salud para vivir – Caminemos por la Vida, ha permitido al programa de enfermería generar acciones centrado en la validación y fortalecimiento de su objeto disciplinar “Cuidar” la salud del individuo, la familia y la comunidad, a través de la promoción, mantenimiento y recuperación de la salud, y desde el autocuidado interiorizan los aprendizajes adquiridos, permitiéndoles tener actitud positiva hacia las conductas saludables, contribuyendo a la calidad de vida, salud, bienestar y felicidad en las personas adultas mayores.



**Figura No. 1.** Actividades de salud valoración estado de salud, educación en salud. Fuente: Elaboración propia (2022).

Lo anteriormente expuesto ha permitido:

- ✓ Identificar el estado de salud de la población objeto, los factores protectores y de riesgo, hábitos que contribuyen al mantenimiento y calidad de vida de los adultos mayores, dando origen a la elaboración de planes de seguimiento a nivel individual y colectivos permanentes.
  - ✓ Promover conductas saludables y minimizar el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en los integrantes del grupo, mediante la voluntad participativa y activa de la población hacia el autocuidado, cuidado del otro y cuidado del entorno.
  - ✓ Ejecutar actividades periódicas de
- ✓ Realizar anualmente cuatro jornadas de valoración del estado de salud, correspondiente a toma de signos vitales, control de peso y talla, (IMC), toma de glicemia capilar, monitoreo a hábitos alimenticios, actividad física, y ocio. Según el diagnóstico encontrado, se da a conocer al adulto mayor, se brinda educación, se establece un plan de intervención el cual es firmado como compromiso. Las personas que ameritan remisión al servicio de salud se canalizan respectivamente a su IPS, y se hace seguimiento al cumplimiento de la demanda inducida.
  - ✓ Desarrollar actividades saludables, educativas, deportivas, culturales, recreativas, y terapéuticas, con integración de la comunidad universitaria y sus familias. Se garantiza el acompañamiento en los procesos de organización de las actividades las cuales son lideradas por la coordinación del Proyecto Caminemos por la Vida, programa licenciatura en

#### **DOCUMENTO REFLEXIVO**

valoración del estado de salud, asesoría individual y colectiva; integrando a las IPS en la demanda y cobertura de servicio de salud.

educación física, recreación y deporte.

- ✓ Realizar visitas domiciliarias e institucionales para valoración y seguimiento estado de salud de los adultos mayores. El programa de enfermería hace seguimiento a beneficiarios que, hospitalizados en cada IPS, realiza junto con el comité de solidaridad que posee el Proyecto Caminemos por la Vida, visitas domiciliarias, con el fin de conocer la situación del adulto, brindar educación a la familia y a la persona, con respecto al cuidado y mantenimiento de la salud, motiva a su recuperación y realiza monitoreo de la evolución en la recuperación de la salud en el hogar.
- ✓ Vincular a la familia en el buen trato del adulto mayor, esencia primordial como seres humanos, donde el programa de enfermería, a través de la educación permanente y seguimiento a la salud mental de los beneficiarios, brinda asesoría permanente, incentivando en la familia el respeto, valor y deber de cuidar a la luz de ser humano, apoyado en la normatividad nacional vigente.

## DOCUMENTO REFLEXIVO



Figura No. 2. Visitas domiciliarias, trabajo con familias.  
Fuente: Elaboración Propia (2022).

- ✓ Visibilizar el impacto familiar y social del proyecto, el cual ha permitido integrar acciones interprofesionales, con programas diversos a salud, generando satisfacción entre los beneficiarios y las personas que aportan al desarrollo de este, como son, los estudiantes del programa de educación, educación física, recreación y deporte, artes, psicopedagogía, psicología, economía, administración, derecho.
- ✓ Así mismo, el proyecto ha sido base para reconocer y visibilizar resultados en el simposio de gerontología y geriatría, que desde hace cuatro años se desarrolla anualmente, con participación de ponentes regionales y nacionales, para la comunidad científico-académica, organizaciones territoriales,

comunidad en general.

### **Actores involucrados:**

El proyecto nos ha permitido trabajar y aportar a la salud, bienestar y felicidad de 240 personas adultas mayores, involucrando de forma directa e indirectamente a más de 600 personas asociados a su entorno familiar, quienes conocen o acompañan y contribuyen a la continuidad del desarrollo de este periódicamente. Otros actores esenciales son los docentes y estudiantes de la Universidad Surcolombiana de los programas de las facultades de educación, salud, derecho, ciencias políticas, economía y administración, ciencias humanas, que participan con sus procesos de enseñanza-aprendizaje en el desarrollo de dinámicas que aportan bienestar a la población, además fortalecen y enriquecen la estructura organizacional y funcional del proyecto, mediante la concertación y desarrollo de un plan de acción integral que permita trabajar las debilidades o problemáticas detectadas según el diagnóstico de necesidades que se demande. Por eso cabe resaltar la importancia que tienen los líderes que convergen en el buen desarrollo de las actividades de los proyectos macro “Caminemos por la Vida” y “Promoviendo Salud Para Vivir”,

### **DOCUMENTO REFLEXIVO**

como es el Comité técnico integrado por los líderes de los proyectos, presidente de la junta directiva de la Asociación Proyecto caminemos por la vida, representante de practicantes y docentes. Comité liderado por el coordinador del Proyecto marco Caminemos por la Vida.



**Figura 3.** Comité técnico docentes, presidente de la junta directiva. Fuente: Elaboración Propia (2022).

### **Impacto de la experiencia**

- ✓ Es un proyecto que nace de la necesidad de vincular otras disciplinas a un proyecto macro de una facultad, permitiendo la participación interprofesional formativa.
- ✓ El proyecto ha contribuido en el mejoramiento e incorporación de estilos de vida saludable en la población beneficiaria; mediante el autoaprendizaje, la valoración progresiva a su condición de estado de salud, promoción de estilos de vida mediante el reconocimiento de factores de riesgo para minimizarlos o

controlarlos, e identificación de factores protectores potencializándolos integrando a la familia, contribuyendo a garantizar una mejor condición de vida, incentivando a ser multiplicadores de calidad de vida en sus familias y en la sociedad como seres únicos, valiosos, con salud, bienestar y felicidad.



**Figura 4.** Actividades de ocio y salud.  
Fuente: Elaboración Propia (2022)

- ✓ Con este proyecto se ha logrado realizar control en el manejo de tratamiento, y seguimiento de salud a los adultos mayores, por enfermedades no transmisibles, como la diabetes, la obesidad, la hipertensión, el sedentarismo y cardiopatías asociadas una problemática cada vez de mayor incidencia en la población de adultos mayores. A través de jornadas de toma de signos vitales, glicemia capilar, medidas antropométricas; identificación de factores de riesgo en la población

#### DOCUMENTO REFLEXIVO

no diagnosticada, contribuyendo en minimizar el riesgo y fortalecer sus estilos de vida mediante la promoción del autocuidado, que propenda por una mejor calidad de vida.

- ✓ Los adultos mayores representan gran valor y riqueza para la sociedad debido a su conocimiento, experiencia y aporte a la paz y cultura de la Universidad, de la región y del país, por ende, requieren mayor reconocimiento para su bienestar integral. Es por esto que los adultos mayores integrantes del proyecto macro “Caminemos por la Vida” de la facultad de educación, población que de igual forma, es objeto del proyecto Promoviendo Salud Para Vivir, se convierten en un elemento esencial, con gran vitalidad, y visto como un modelo a imitar, por la comunidad universitaria y la región.



**Figura 5.** Población objeto del proyecto.  
Fuente: Elaboración Propia (2022)

## DOCUMENTO REFLEXIVO

- ✓ Las actividades de sensibilización en el mantenimiento de un adecuado estado de salud personas, la canalización a servicios de salud, seguimiento y consolidación a estilos de vida centrados en RCV, visitas domiciliarias e institucionales, entre otros, favorecen el mejoramiento de la calidad de relaciones comunicativas en el grupo y en sus familias, con participación de identidad y reconocimiento de la universidad – familia – adulto mayor.
- ✓ Satisfacción permanente del 100% de la población objeto del proyecto, docentes, estudiantes, programa de enfermería, facultad de salud y universidad surcolombiana, ya que se reconoce la importancia relevante a nivel social, y familiar, de mantener activa la persona adulta mayor, más, cuando es el quien asume su rol y permite que se contribuya, articulando con su saber a mejorar su calidad de vida.



**Figura 6.** Actividades colectivas interdisciplinarias en salud integradas a familias. Fuente: Elaboración Propia (2022).

- ✓ Existe adherencia, en cuanto a la participación en actividades propias del proyecto a nivel de educación en salud, como sesiones educativas, talleres semestrales, donde la participación promedio es de 40 personas por sesión.
- ✓ Participación en la organización y desarrollo de espacios culturales, sociales y de integración familiar, a nivel de conmemoración de fechas especiales como: día de la mujer, madre, día de los abuelos, día del maestro, día del enfermero@, encuentro día del adulto mayor, día de la familia, día del amor y la amistad, San Pedro, navidad, feria de emprendimiento, paseos educativos –temáticos, entre otros 100% de personas satisfechos, promedio de participantes 180 por actividad.
- ✓ Ejecución de dos jornadas de valoración del estado de salud de los adultos mayores por semestre, 120 personas promedio por jornadas. Identificación de factores protectores y de riesgo; asesoría al 100% de la población valorada y remisión a la red prestadora de salud a las personas identificadas con riesgo.
- ✓ Seguimiento institucional y

domiciliario al 100% de personas y familia que demanden cuidado en salud y que deseen ser visitados.

- ✓ Desarrollo de eventos académicos y científicos en la región. Simposio de Gerontología y Geriatria anualmente organizado por la facultad de salud – programa de enfermería en cooperación con la secretaria de salud municipal de Neiva.
- ✓ Generación de proyectos de investigación y fortalecimiento de la proyección social.
- ✓ A nivel institucional se cumple esencialmente con el eje misional de la proyección social, ya que aporta a la sociedad y es garante de la calidad de vida poblacional de la región.
- ✓ Proyecto que ha aportado a la academia en la revisión y ajustes en los microdiseños curriculares asociados a la formación integral del programa de enfermería, para el desarrollo humano y profesionales de los estudiantes que participan del desarrollo de este.
- ✓ Fortalecimiento de la formación interprofesional, como campo de practica formativa en profesionales de enfermería, ya que la población objeto permite y se agrada de contar con estudiantes y docentes de diversas

#### **DOCUMENTO REFLEXIVO**

disciplinas, que los quieren y benefician de sus procesos de enseñanza aprendizaje, y desarrollan sus competencias formativas útiles para su formación profesional.

- ✓ Visibilidad y reconocimiento institucional y social de la Universidad Surcolombiana, donde la comunidad beneficiaria y sus familias reconoce y agradece, se cumple con los ejes misionales de la institución, con los ejes misionales de proyección social, genera investigación y aporta a la formación interprofesional, con integración de programas y satisfacción del grupo.

#### **Aprendizajes o lecciones aprendidas.**



**Figura 7.** Satisfacción de calidad de vida integrantes del proyecto-. Fuente: Elaboración Propia (2022).

Siendo la población objeto, integrantes de un proyecto macro, creado y desarrollado por el programa de licenciatura en educación física, recreación y deportes de la facultad de educación; proyecto Caminemos por la Vida, centrado en brindar cobertura relacionada con las actividades físicas, deportivas,

recreativas, mediante un trabajo integral, que responde a las necesidades del grupo, a través de alternativas de trabajo en equipo, dialogo de saberes, desde los procesos de enseñanza aprendizaje, desarrollo de potenciadas humanas, reconocimiento y respeto hacia el adulto mayor, identidad institucional desde los ejes misionales de formación, investigación y proyección social.

Los adultos y adultos mayores han creado conciencia de la importancia en mantener calidad de vida, mediante el desarrollo de actividades educativas en salud, las actividades físicas, recreativas, culturales, artísticas, creativas, educativas, terapéuticas; como beneficio para mejorar su estado de salud, convirtiéndose en personas felices, funcionales, autónomos, y multiplicadores de lo aprendido en las familias, comunidad y sociedad.

En el proyecto, año tras año, se realizan intervenciones de salud llenas de enseñanza, a través de una comunicación humanizada, se comparte y se vivencian actividades propias de ocio y salud, sano esparcimiento; centrado en un Modelo Integral de Atención con un enfoque constitucional legal de salud y de derecho humano hacia la población adulta y adulta mayor; con un solo fin generar bienestar, salud y felicidad.

#### DOCUMENTO REFLEXIVO

El Proyecto, además de contribuir a la salud, bienestar y felicidad de la población ha fortalecido la academia al generar una práctica docente que promueve la confluencia de espacios de aprendizaje efectivos que permiten la validación de conocimientos; el estímulo de los estudiantes por conocer la diversidad de culturas, creencias y modos de vida; la generación de valor apreciativo por este ciclo vida; y, finalmente, el trabajo interprofesional, con docentes y estudiantes de otras disciplinas en la organización, dirección, ejecución y evaluación de proyectos que aportan al cumplimiento misional de la Universidad Surcolombiana, su visibilidad y reconocimiento institucional y social.



**Figura 8.** Actividades artísticas productivas. Fuente: Elaboración propia (2022).

Por otra parte, además de fortalecer la academia ha generado espacios de práctica, asociados a la docencia, donde docentes y estudiantes de enfermería fortalecen sus conocimientos, actitudes y

prácticas en el cuidado de la persona adulta mayor; enriquecen las experiencias, los saberes, las destrezas, los derechos, deberes, la calidad humana del ser y saber ser, que como profesionales deben interiorizar para el mejoramiento de la salud del individuo, la familia y la comunidad.

La comunicación es una de las grandes fortalezas de este proyecto. Lo cual ha permitido la relación óptima de su estado de salud, así mismo, permite a la Universidad Surcolombiana, el grupo, la familia, y sobre todo, al adulto mayor, contar con la información necesaria sobre su estado de salud, y la calidad de vida, a nivel individual y familiar; con lo cual se le puede garantizar el bienestar individual y colectivo; así como dar visibilidad a sus conocimientos, experiencias y capacidades productivas, artísticas, formativas, espirituales, convirtiéndolo en modelo familiar y social.

### Referencias Bibliográficas

Ley 1850 congreso de la republica (julio 17 de 2017), "por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, se modifican las leyes 1251 de 2008, 1315 de 2009, 599 de 2000 y 1276 de 2009, se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se

### DOCUMENTO REFLEXIVO

dictan otras disposiciones:' Diario Oficial No. 50.299 de 19 de julio de 2017, <https://m.icbf.gov.co>

Ley 1251 congreso de la republica (noviembre 27 2008), "Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores", Diario oficial No. 47186 de 27 de noviembre de 2008, <https://www.redjurista.com>

Ministerio de Salud Nacional, (2015); Resolución 1370 de 2015 "Disposiciones de atención en salud y protección social del adulto mayor – Conmemoración del Día del Colombiano de Oro". [En línea] MSN. República de Colombia; Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co>

Pirámides de poblaciones Pirámide de población de Colombia en 2022 , en línea, <https://population-pyramid.net>

Población de Colombia ya bordearía los 51 millones, febrero 26 de 2021, <https://www.portafolio.co/internacional/poblacion-de-colombia>

Política Colombiana De Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024. Ministerio de salud y protección social, (agosto 2015) <https://www.minsalud.gov.co>