

2022-01-20

La participación comunitaria en la construcción de entornos ambientalmente saludables

Julieth Stefany Guevara Machado

Universidad de La Salle, Bogotá, juliethsguevara67@unisalle.edu.co

Laidy Catherin Ocampo Rojas

Universidad de La Salle, Bogotá, locampo57@unisalle.edu.co

Lina Juliana Triana Vargas

Universidad de La Salle, Bogotá, ltriana51@unisalle.edu.co

Camilo Andrés Vargas Terranova

Universidad de La Salle, Bogotá, cvterranova@unisalle.edu.co

Follow this and additional works at: <https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls>

Citación recomendada

Guevara Machado, J. S., L.C. Ocampo Rojas, L.J. Triana Vargas, y C.A. Vargas Terranova (2022). La participación comunitaria en la construcción de entornos ambientalmente saludables. *Revista de la Universidad de La Salle*, (87), 227-246.

This Artículo de revista is brought to you for free and open access by the Revistas de divulgación at Ciencia Unisalle. It has been accepted for inclusion in *Revista de la Universidad de La Salle* by an authorized editor of Ciencia Unisalle. For more information, please contact ciencia@lasalle.edu.co.

La participación comunitaria en la construcción de entornos ambientalmente saludables

Julieth Stefany Guevara Machado¹
Laidy Catherin Ocampo Rojas²
Lina Juliana Triana Vargas³
Maria Fernanda Sánchez Galeano⁴
Camilo Andrés Vargas Terranova⁵

■ Resumen

Desde un punto de vista analítico, este artículo descriptivo busca vincular las interacciones y las experiencias comunitarias que se generaron en un ejercicio de interrelación y socialización de temáticas asociadas a los entornos saludables mediante la proyección social, para posteriormente establecer estrategias que promuevan espacios ambientalmente sostenibles y comunidades física y mentalmente sanas. Esto se realizó mediante el desarrollo e implementación de estrategias en la comunidad de la UPZ 28 Rincón, en la localidad de Suba, en el marco del espacio

-
- 1 Estudiante del programa de Ingeniería Ambiental y Sanitaria y de Biología de la Universidad de La Salle (Bogotá). juliethsguevara67@unisalle.edu.co
 - 2 Estudiante del programa de Ingeniería Ambiental y Sanitaria y de Biología de la Universidad de La Salle (Bogotá). locampo57@unisalle.edu.co
 - 3 Estudiante del programa de Ingeniería Ambiental y Sanitaria y de Biología de la Universidad de La Salle (Bogotá). l triana51@unisalle.edu.co
 - 4 Estudiante del programa de Ingeniería Ambiental y Sanitaria y de Ingeniería Civil de la Universidad de La Salle (Bogotá). mariafsanchez46@unisalle.edu.co
 - 5 Docente del programa de Ingeniería Ambiental y Sanitaria de la Universidad de La Salle (Bogotá). cvt erranova@unisalle.edu.co

académico de la Práctica de Servicio Social, del programa de Ingeniería Ambiental y Sanitaria de la Universidad de La Salle.

Para cumplir con este objetivo, se plantearon distintas herramientas educativas enfocadas en los tres ejes de los entornos saludables: el físico, el psicológico y de promoción y prevención de la salud, a partir de ejercicios asistidos por medios tecnológicos en la virtualidad, charlas participativas, socialización mediante actividades didácticas, talleres educativos, foros de discusión, entre otros, con el fin de proveer a la comunidad de la información necesaria para tomar decisiones adecuadas que contribuyan en la construcción de un entorno saludable.

El desarrollo de estas actividades permitió la generación de soluciones a problemáticas ambientales que afectan directamente los espacios de interacción ciudadana, además de la promoción de la consciencia en cada uno de los participantes, y el aporte en la generación de espacios saludables en la UPZ 28 Rincón.

Palabras clave: entorno; hídrico; psicosocial; residuo; salud; saludable.

Introducción

Según la OMS (2016), los entornos saludables “son aquellos espacios donde habitan las personas, su comunidad local, el hogar, los sitios de trabajo, el lugar de estudio y el esparcimiento, incluyendo el acceso a los recursos sanitarios y las oportunidades para su empoderamiento”, por lo que el desarrollo óptimo de estos lugares promueve el mejoramiento del ambiente y, por consiguiente, la calidad de vida de los individuos.

La UPZ 28, en la ciudad de Bogotá, no ha sido ajena a problemas ambientales y sociales derivados de la mala disposición de residuos sólidos, la presencia de olores ofensivos y proliferación de vectores que generan afectaciones en la calidad de vida de los habitantes, inseguridad y riesgos de contraer enfermedades

relacionadas con la contaminación (Asis Hospital de Suba, 2015). Además, la situación sanitaria actual debido a la covid-19 y las estrictas cuarentenas han influido en la salud física y mental de las personas, provocando situaciones como la mala alimentación, la falta de ejercicio y los cuadros de estrés o ansiedad. En este sentido, se deben generar estrategias que optimicen las condiciones del sector, con el fin de influir de forma positiva en el desarrollo de los habitantes y fomentar la apropiación del entorno y su medio ambiente.

El Colegio Colombo Internacional Acoinprev fue la población seleccionada para desarrollar el proyecto, más específicamente los estudiantes de los grados sexto y octavo, junto con sus familiares, quienes se distribuyen en los 17 barrios de la UPZ, lo que logra abarcar una población representativa del lugar. El plan de trabajo se centró en fortalecer el conocimiento de las personas respecto a las posibles soluciones ambientales referentes al manejo del recurso hídrico, los residuos sólidos, el estado emocional y la promoción de la salud y prevención de la enfermedad en pro de generar entornos saludables, a través de distintas actividades como charlas participativas y trabajos comunitarios que posibilitaron una mejora de la calidad de vida de los implicados en el proyecto.

En lo que respecta al recurso hídrico, se hizo énfasis en la escasez a nivel mundial y cómo esta se intensifica con las inadecuadas prácticas de extracción y consumo que se realizan diariamente; además de las consecuencias del cambio climático, como la alteración del ciclo hidrológico y la baja disponibilidad de agua en los países menos desarrollados. De igual manera, se destacó la importancia de crear, promover e implementar buenos hábitos de consumo y prácticas apropiadas para el uso eficiente y ahorro del agua con la elaboración e implementación de diferentes instrumentos para la gestión del recurso hídrico, para así contribuir al cumplimiento de los objetivos de desarrollo sostenible propuestos por la ONU. Es por esto por lo que se consideró realizar una sensibilización relacionada con el cuidado y la protección del agua, para reconocerla como un recurso vital y escaso, y de esta manera formular, junto con la comunidad, alternativas para la protección de los cuerpos hídricos, los métodos de desinfección del agua y el seguimiento de las conexiones de redes de acueducto con el fin de prevenir fugas.

En cuanto a los residuos sólidos, en las comunidades son considerados como desechos que pierden su vida útil y que requieren de una recolección por parte de la entidad encargada. Cuando estos son manejados de una forma ineficiente, se generan problemas ambientales como la presencia de puntos críticos, taponamientos en los desagües y aumento de materia orgánica en los cuerpos hídricos que pueden influir en el bienestar de los individuos y en el intercambio de materia y energía de los ecosistemas.

Así pues, el manejo de los residuos sólidos dentro del sector es de vital importancia, puesto que implica la disminución o mitigación de características que se encuentran en el entorno, como olores ofensivos y la proliferación de vectores, así como el deterioro del paisaje y la disminución en las tasas de aprovechamiento de estos. Por esta razón, es necesario ejecutar acciones enfocadas hacia la educación ambiental de la separación de los residuos, así como el control de vectores, olores ofensivos y la transformación de los hábitos de consumo que mejoran la calidad de vida de los individuos.

Muchos son los factores que actualmente pueden afectar la salud mental y física de los seres humanos y de las comunidades que estos conforman, lo que produce diferentes problemáticas en ámbitos específicos, lo que representa diversos desafíos para las comunidades. En el caso de los enfoques psicosociales, estos dependen de la calidad de los entornos y ambientes en los que se desarrolla la vida, permitiendo que los aportes desde diferentes áreas de la ciencia e ingeniería constituyan campos sociales y comunitarios (Rizo, 2006).

El eje psicosocial en la formulación de estrategias de entornos saludables para la UPZ 28 hace referencia al análisis de las acciones o conductas del ser humano en su entorno. Es decir, se identifica mediante la relación de las condiciones ambientales y la repercusión que esta tiene en la salud mental, el estado emocional y, por consiguiente, los valores y principios para vivir en sociedad. Además de esto, se suma la contaminación generada por diferentes fuentes y diferentes aspectos ambientales, en los que se evidencian algunos elementos o situaciones que exhiben los barrios de la UPZ que afectan el sano desarrollo de la comunidad.

Sumado a lo anterior, se encuentran los hábitos de vida que han desarrollado las personas que afectan positiva o negativamente su condición física. En la actualidad, se han buscado distintas alternativas que permitan a las personas gozar de una vida saludable y evitar en gran medida la aparición de enfermedades asociadas con sus costumbres diarias, como la alimentación y la actividad física, lo que posibilita la construcción de espacios adecuados y saludables en los hogares y comunidades en donde se busque fomentar el cuidado de la salud de los individuos.

El eje de promoción de la salud y prevención de enfermedades, dentro de los entornos saludables, hace referencia principalmente a proveer a las personas de conocimientos adecuados que les posibiliten escoger hábitos apropiados en lo que respecta a una vida saludable. De igual forma, debido a la situación actual generada por la covid-19, en el eje de promoción de la salud se busca equipar a las comunidades con estrategias de bioseguridad que les permitan protegerse de dicha enfermedad. Adicionalmente, establece puntos críticos en los hogares en los que se puedan generar accidentes, de manera que los individuos puedan identificarlos y tomar las medidas adecuadas para evitar este tipo de situaciones.

Este artículo de reflexión busca reconocer en cada eje aquellos aspectos relevantes para la construcción de entornos ambientalmente saludables, mediante la participación comunitaria desde el enfoque de extensión social universitario, promovida en el espacio académico de la Práctica de Servicio Social; esto, con el uso de las TIC para llevar a cabo la socialización a partir de charlas en modalidad virtual.

Un enfoque comunitario: hacia el eje físico

Del recurso hídrico y su protección

El recurso hídrico se encuentra en escasez por el crecimiento demográfico. Según las estimaciones del Banco Mundial (2017), el planeta enfrentará un déficit del 40 % entre la demanda prevista y el agua disponible para el 2030

si se continúa con las actuales prácticas en los hogares, en los que se utilizan distintos desagües como un pozo sin fondo en el que se deposita todo lo que no acaba en la basura o dejar el grifo abierto en las diferentes actividades, entre otras. De igual forma, en la producción agrícola, en la que el 70 % del agua que se extrae en el mundo se destina para esta actividad.

Hoy en día, la seguridad hídrica es un problema fundamental, dado que en muchos países aumenta exponencialmente su uso debido estas prácticas, sumándole que el cambio climático empeora la situación, ya que, a medida que transcurre el tiempo, se alteran las distintas fases del ciclo hidrológico, lo que causa que la disponibilidad del agua cada vez sea menor, afectando a los países más pobres (Grupo Banco Mundial, 2017). Por esto es importante conocer la gestión integral del recurso hídrico en Colombia, el cual brinda la formulación de políticas públicas junto con el desarrollo económico, social y la protección de los ecosistemas (Minambiente, s.f.).

En Colombia, hacer un uso eficiente del agua implica caracterizar la demanda de esta, según la Política Nacional de Gestión Integral del Recurso Hídrico (GIRH), que tiene como objetivo caracterizar, optimizar la demanda del recurso y fomentar en los principales usuarios del país su uso eficiente y ahorro, creando hábitos de consumo con diferentes acciones que optimicen su uso, promocionando buenas prácticas para favorecer la sostenibilidad de los ecosistemas y la reducción de la contaminación (Minambiente, 2016).

Cabe mencionar que la oferta hídrica del país se ve amenazada y los problemas de escasez van en aumento, pues más del 80 % de las cabeceras municipales se abastecen con fuentes que no cuentan con un caudal suficiente, con bajas condiciones de regulación y alta vulnerabilidad (Ministerio de ambiente y desarrollo sostenible, 2018). Asimismo, es importante reconocer que, en el 2015, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) adoptó los Objetivos del Desarrollo Sostenible para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad en el 2030. Este proyecto se enfoca en el objetivo seis, que pretende garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible, así como el saneamiento para todos (PNUD, 2015).

Cabe señalar que en Bogotá el estado actual de este líquido es crítico, debido a las diferentes actividades antrópicas que van en aumento por el crecimiento de la población, por lo que es importante promover e implementar el uso eficiente y ahorro del agua en las diferentes comunidades de la ciudad con la elaboración e implementación de diferentes instrumentos para la gestión del recurso hídrico y así poder optimizar la demanda de agua.

Dicho lo anterior, en la unidad de planeación zonal 28 en la localidad de Suba se buscó sensibilizar a los grupos focales sobre el cuidado del agua como un recurso vital y valioso del planeta, para generar estrategias en cuanto al ahorro del agua en casa en el momento del lavado de manos, frutas y verduras o la ducha, realizando las tareas de aseo; y acciones de ahorro en el lugar de trabajo y estudio. Es importante que la comunidad reconozca las diferentes modalidades para mejorar la calidad del agua en casa por sistemas de filtración (jarras filtrantes o filtros de agua) y métodos de desinfección por el método de hervido, método de sodas y la desinfección con cloro, en cuanto a las conexiones del hogar se dan estrategias para la inspección y el seguimiento para evitar fallas, de allí la importancia de la puesta en práctica de las estrategias pedagógicas de acciones que resten el consumo del agua reduciendo el desperdicio y optimizando la cantidad de líquido que se debe usar en las diferentes actividades económicas de la comunidad, mediante la implementación de estrategias que lleven a las buenas prácticas para el debido uso eficiente y ahorro del agua.

A causa de esto, una de las estrategias de entornos saludables para dicha comunidad, en el eje físico, existe un componente de recurso hídrico, en el que se pudieron formular estrategias para optimizar el manejo del agua y contribuir a lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible. A través de este grupo de estrategias sobre el uso eficiente y ahorro del agua, planteadas en seis enfoques diferentes, en el primero se concientiza sobre las buenas prácticas que se deben llevar a cabo en las diferentes actividades en el hogar.

El segundo enfoque se centró en concientizar a los individuos en el lugar de trabajo o estudio sobre estas mismas prácticas. En el tercer enfoque de estas estrategias se trató de describir los diferentes métodos de desinfección y

sistemas de filtración del agua para consumo. Durante el cuarto enfoque se promovieron estrategias para la protección de los cuerpos de agua y la recuperación de los ecosistemas naturales, seguido a esto se incentivó la inspección y el seguimiento de los elementos de las redes de conexión de agua para evitar que se produzcan fallas que generen el desperdicio de esta. En el último enfoque se invitó a la comunidad al uso de herramientas aplicables en el hogar o en el lugar de trabajo que impulsaron el uso eficiente y el ahorro del agua.

Con la comunidad se llevaron a cabo diferentes reuniones, en las que se buscó concientizar con la estrategias ya mencionadas por medio de actividades como la creación de dibujos en un desafío gráfico en el que pudieron reconocer las diferentes maneras en las que ellos o la comunidad desperdiciaba el recurso hídrico; con recursos electrónicos, pues se desarrollaron dinámicas virtuales sobre datos curiosos y la importancia del recurso hídrico; y hallando las cuatro diferencias, en las que debían identificar las similitudes de las imágenes, por ejemplo, en una se evidencia que no se realiza el debido cuidado del recurso hídrico, y en la otra imagen sí se realizaba el debido uso.



Figura 1. Contextualización y socialización de la divulgación de las estrategias de manejo del recurso hídrico.

Fuente: elaboración propia

Del manejo de los residuos sólidos

Según el Ministerio de Vivienda, Ciudad y Territorio, los residuos sólidos son “cualquier material, objeto o sustancia principalmente sólida generada por el uso o consumo en actividades domésticas, industriales o comerciales las cuales cumplen su ciclo productivo y requieren una recolección de la entidad encargada de la prestación del servicio” (Minvivienda, 2013). No obstante, esta generación de residuos ha provocado una limitación en la capacidad de abastecimiento del relleno sanitario de Bogotá, puesto que las tasas de aprovechamiento son muy reducidas por la falta de conciencia ambiental; además, el hábito de consumo de productos que se degradan en un tiempo muy prolongado y el crecimiento demográfico ha aumentado la generación de estos. En consecuencia, se desarrollan impactos asociados al ambiente y la sociedad, ya que por la descomposición de los residuos aumentan los lixiviados que se infiltran en las aguas superficiales y subterráneas (Szanto Narea, 2008), los cuales acidifican y disminuyen el oxígeno disuelto que necesitan las especies acuáticas para sobrevivir; asimismo, se producen taponamientos por la presencia de elementos sólidos desechados, lo que puede originar inundaciones que afectan directamente a la población. Por otra parte, cuando ocurre el proceso de descomposición de los materiales, se producen olores ofensivos y gases que, además de incrementar el efecto invernadero, favorecen la proliferación de vectores que deterioran el paisaje y afectan la salud humana (Minsalud y OPS, 2012).

Ahora bien, la unidad de planeación zonal 28 presenta problemáticas relacionadas con la gestión de los residuos sólidos en los hogares y las áreas públicas, que se evidencia por la presencia de puntos críticos en zonas residenciales debido depósito de residuos transportados por volquetas o por algunos habitantes en sitios clandestinos, lo que genera diferentes anomalías y complicaciones en el Rincón, como la presencia de olores, vectores y lixiviados que representan un problema de salud pública (Sánchez, 2017). Asimismo, se presenta mayor cantidad de residuos en cada hogar debido a la falta de conocimiento y de aplicación de la separación en la fuente. En 2017, tan solo el 66,4 % de las personas realizaba esta actividad (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2017).

En relación con la problemática expuesta, el plan de trabajo se centró en generar una transformación social y ambiental de los impactos asociados a la gestión inadecuada de residuos sólidos, mediante la aplicación de conocimientos técnicos y de relaciones con la comunidad, lo que permitió formular estrategias enfocadas a la prevención, el control y la mitigación del manejo de los materiales de desecho en los hogares y las áreas públicas del sector.

La participación de la comunidad, a pesar de las limitaciones respecto a las actividades físicas por las cuarentenas, fue de vital importancia, ya que se formularon estrategias acordes con las condiciones culturales, sociales y ambientales de El Rincón. Así, se generaron aprendizajes dinámicos mediante la aplicación de herramientas tecnológicas que propiciaron espacios de diálogo que permitieron conocer los hábitos de los individuos, además de la toma de decisiones en situaciones que alteran el estado del entorno, como se evidencia en la figura 2.

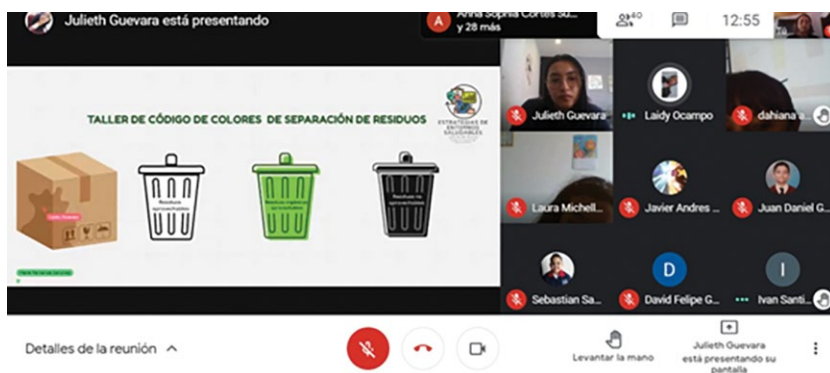


Figura 2. Actividad participativa de separación en la fuente según el nuevo código de colores

Fuente: elaboración propia

Las estrategias se enfocaron en seis temáticas relevantes: la promoción de la separación en la fuente, el almacenamiento adecuado de los residuos, el control de los vectores y olores ofensivos, la recolección de residuos especiales y posconsumo, la reutilización y la disminución de los materiales de desecho. La primera hizo énfasis en el aprendizaje de la separación de residuos según el nuevo código de colores (Minambiente, 2020), además del conocimiento de los horarios de recolección y las acciones como el reciclaje y el aprovechamiento de residuos. Respecto al almacenamiento, se hizo referencia al uso de recipientes adecuados para la disposición de residuos en el hogar, con el fin de mitigar o eliminar la proliferación de vectores y olores ofensivos. De igual forma, se establecieron acciones que promueven la limpieza de los hogares y el reconocimiento de los puntos críticos que afectan el bienestar de los habitantes en los espacios públicos.

La reutilización de los residuos fue otra de las temáticas discutidas con la comunidad, de modo que se incentivó el manejo de residuos usados para ser recuperados o transformados en otros materiales útiles y así contribuir a una economía circular y sostenible. En cuanto a la recolección de residuos especiales, se suministró información relevante sobre la correcta disposición de estos. Finalmente, la información acerca de la disminución de los residuos estuvo ligada al consumo responsable de los productos que son habituales en el hogar y al conocimiento de su ciclo de vida.

Un enfoque comunitario: hacia el eje psicosocial

Las interacciones psicosociales se han potenciado en los últimos años, con un enfoque que puede ser desarrollado en diferentes campos. Así, el concepto *psicosocial* se convirtió en una noción multidisciplinar (Coronel Carbo y Marzo Páez, 2017), vinculada a áreas del conocimiento que se centran en campos sociales y comunitarios, que pasan por algunas problemáticas en cuanto a sus realidades de convivencia y desarrollo de dinámicas en entornos urbanos y rurales, además de diferentes situaciones que se puedan presentar en las realidades socioculturales de las mismas (Quintana et al., 2018).

Los enfoques psicosociales son considerados como un grupo de acciones o actividades que se centran en los aspectos de los individuos que conforman sociedades desde el bienestar, la integración y la dignificación de entornos sanos y sostenibles (FEP, 2017). Asumir que las comunidades necesitan reconocer las diferentes perspectivas que los rodea en su entorno y cómo estas pueden afectar directa o indirectamente la calidad de vida y el bienestar, implica considerar un contexto más amplio, con el fin de fomentar ideas que se centren en el análisis y el planteamiento de posibles alternativas para el manejo y el fortalecimiento de los enfoques psicosociales a partir del trabajo comunitario (Minsalud, s.f.).

Es así como el contexto psicosocial se relaciona con los entornos saludables, y se expresa en uno de sus ejes mediante el desarrollo del plan de trabajo con la comunidad de la UPZ 28 y los grupos focales caracterizados por rangos de edad. También, se establecieron enfoques centrados en la salud mental, los principios para vivir en sociedad, los factores ambientales que contribuyen a la reducción de las condiciones de salud general y mental, y el control de emociones mediante la promoción del desarrollo individual y colectivo de los grupos focales.

En la socialización de estos enfoques, inicialmente la comunidad se centró en identificar aquellas falencias que como conjunto consideraba tener en cuanto al reconocimiento de enfermedades asociadas a la salud mental, episodios de estrés relacionados con factores ambientales de su entorno, hábitos y enseñanzas relacionadas con valorar la vida como individuo y la de cada uno de los integrantes de la comunidad, así como aceptar que la mayoría de ellos no conocía ni realizaba ningún tipo de actividad de integración social mediante la educación ambiental y la promoción de espacios limpios y sanos para todos.

De la intervención de muchos de los participantes, se destacó que la mayor parte no asociaba las posibles implicaciones que podrían tener la contaminación ambiental en la salud mental y física con los diferentes factores, lo que propició espacios de diálogo e intervención en la búsqueda de alternativas que contribuyan, desde la proyección social, a reducir los efectos negativos

directos e indirectos sobre la salud, así como las posibilidades de construir una comunidad consciente e integral.

A partir de los objetivos de la proyección social, en la que se fundamenta el espacio académico de práctica de servicio social en el cual se desarrolló el plan de trabajo, fue preciso condicionar espacios de creatividad y colaboración en la construcción de estrategias que fomenten la responsabilidad social por los espacios libres de contaminación ambiental, y los procesos de formación de comunidades con consciencia, como se representa en la figura 3.



Figura 3. Contextualización y socialización de las estrategias construidas en conjunto con la comunidad para el eje psicosocial

Fuente: elaboración propia

Las experiencias de exploración de diferentes espacios donde se desarrolla la vida de la comunidad de la UPZ, como la escuela, el trabajo, los comercios, los parques y zonas comunes (Herrero et al., 2017), cobran mayor importancia a partir del contacto con algunos conceptos, perspectivas, interacciones e influencias sociales con las que los grupos focales, desde su entendimiento y

análisis de los diferentes enfoques tratados, reflexionaron sobre las interacciones humanas a partir del panorama ambiental, psicológico y social.

A grandes rasgos, durante el desarrollo del plan de trabajo para el eje psico-social y sus temáticas, especialmente en el tema del control de emociones y la búsqueda de alternativas para el esparcimiento individual y colectivo, en la comunidad y el equipo surgieron comportamientos y conductas en los diferentes en los que la pluralidad de acciones e ideas concernientes a la temática se establecieron de forma propositiva, como un ejercicio conjunto y un centro de análisis con el apoyo en las diferentes herramientas tecnológicas propuestas para cada una de las sesiones de socialización realizadas.

Mediante el estudio y la aplicación de los diferentes enfoques para este eje, es importante reconocer que la comunidad estuvo dispuesta en desarrollar espacios y escenarios constructivos donde los grupos focales integren los diferentes saberes, valores y estrategias consolidadas para la promoción de espacios libres de contaminación, el aumento en la calidad de vida a nivel individual y colectivo, y la promoción de actividades comunitarias con enfoques ambientales en la consolidación de espacios de desarrollo individual propositivo y positivo.

Un enfoque comunitario: hacia el eje promoción de la salud y prevención de enfermedades

La búsqueda de una vida más saludable en las personas que integran las comunidades es uno de los principales enfoques de la promoción de la salud, pues esta se relaciona con mejorar la calidad de vida de los individuos a partir del desarrollo de habilidades que les permitan tomar decisiones conscientes, y evitar desde un principio la generación de enfermedades o afectaciones a la salud, garantizando así la construcción de ambientes sanos y el bienestar humano (OMS, 2016).

En este sentido, se hace necesario educar a las comunidades para que sean capaces de tomar decisiones acertadas a la hora de escoger opciones saludables, como sus hábitos alimenticios, la actividad física o la consulta médica, propor-

cionando información relacionada con las enfermedades y demás problemas que se asocian con costumbres erróneas (Minsalud, 2016). La educación para la salud requiere de la participación y el interés de los integrantes de la comunidad para capacitarse adecuadamente, e identificar en su entorno factores que puedan estar implicados en el mejoramiento o afectación de su salud y bienestar.

Desde las estrategias de entornos saludables, en el eje de promoción de la salud y prevención de enfermedades, se plantean tres enfoques principales que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida de las personas: la vida saludable, la limpieza y desinfección, y la prevención de accidentes en el hogar, que generan condiciones de vida que tienen un impacto sobre la salud de los individuos (Minsalud, Mineducación, Minvivienda y OPS, 2006). El primero de ellos se enfoca principalmente de la necesidad de mejorar el estilo de vida de la comunidad, dando a conocer las enfermedades derivadas de hábitos como el consumo desmesurado de alimentos azucarados o con alto contenido de grasa o sal, además de aquellas que se relacionan con la falta de actividad física; de esta manera, se buscó concientizar a los individuos de la importancia de optar por alternativas saludables en la alimentación y el ejercicio constante. A partir de esto, se plantearon estrategias que promuevan el desarrollo de hábitos saludables en los hogares, se incentivó el consumo de frutas y verduras, los chequeos médicos periódicos, y la actividad física en grupo para construir relaciones de participación e integración en la comunidad.

Respecto al segundo enfoque, se encontró la importancia de mantener un ambiente sano y limpio en los hogares y fuera de ellos, pues esto influye directamente en la salud física y mental de las personas. Educar en las prácticas de limpieza es fundamental, pues ello implica la consecución de espacios adecuados para el desarrollo humano y la participación social, además de mejorar la calidad de vida de los habitantes que interactúan diariamente en dichos sitios.

Teniendo en cuenta esto se plantearon estrategias que promueven la limpieza de los hogares, pues se busca mantener los espacios limpios y desinfectados, para de esta manera evitar el desarrollo de afectaciones a la salud. La prevención de accidentes en el hogar está relacionada con lo anterior, ya que se plantea la

conformación de espacios seguros para la realización de todo tipo de actividades, formulando estrategias que contribuyan a dicho objetivo como el cierre de llaves de paso del gas, el uso de pisos antideslizantes, entre otros.

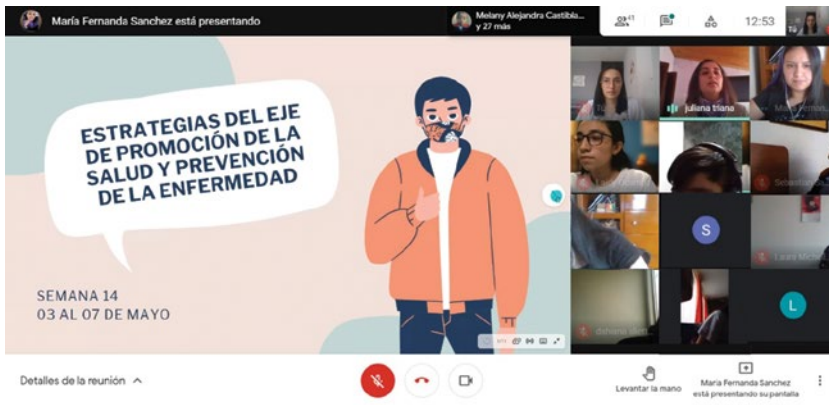


Figura 4. Contextualización y socialización de las estrategias construidas en conjunto con la comunidad para el eje de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Fuente: elaboración propia

Dentro del espacio académico de práctica de servicio social, en conjunto con el trabajo con la comunidad participante, se hizo énfasis en la concientización de los habitantes en lo que respecta a las afectaciones a la salud que surgen de la falta de hábitos saludables; para ello se identificó de forma dinámica y participativa distintas enfermedades asociadas. El desarrollo de estas actividades permitió la construcción y el enriquecimiento del conocimiento de forma conjunta, y la reflexión por parte de todos en implementar estrategias que contribuyan a mejorar las prácticas a nivel de salud, buscando alternativas útiles y proponiendo herramientas que promuevan el bienestar humano (figura 4).

Los integrantes de la comunidad participaron y aportaron de forma constante en la construcción de dichas estrategias, lo que es de gran importancia pues refleja el interés por mejorar su salud y su entorno; también, se recibieron comentarios o

recomendaciones que contribuyeron de forma positiva en el desarrollo de las actividades. De igual manera, fomentar este tipo de espacios de diálogo y reflexión de forma frecuente es significativo, pues propicia un entorno de participación comunitaria en el que las personas son capaces de dar a conocer su opinión y sus conocimientos para contribuir en el desarrollo de hábitos saludables en los espacios públicos y privados. La educación para la salud desempeña un papel importante en la construcción del bienestar humano y el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, pues es a partir de esta que es posible informarse de las alternativas o estrategias que existen para lograr una vida y un entorno saludable.

Conclusiones

La degradación de los entornos en los que las personas interactúan produce efectos negativos en el estado emocional y la salud mental, por lo que fue necesario generar estrategias y acciones que reduzcan los impactos relacionados con el inadecuado manejo de los recursos naturales en la vida cotidiana. Es por esto por lo que los entornos de vida saludables tienen la finalidad de promover espacios que susciten un bienestar físico y ambiental, mediante la transformación de los hábitos y las costumbres de la población que afectan directa o indirectamente la salud del ambiente.

Así pues, mediante el desarrollo del plan de trabajo de estrategias de entornos saludables se pudo generar una apropiación del territorio por parte de la comunidad de la UPZ 28, con la finalidad de generar acciones de mitigación, control o eliminación de problemáticas relacionadas al eje físico, psicosocial y de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. A medida que se desarrolló este trabajo comunitario —en el que fueron evidentes las diferentes problemáticas de contaminación recurrentes en los inadecuados hábitos de ahorro y uso eficiente del agua, relacionadas con que la mayoría no realiza actividades de reúso de esta y gastan bastante tiempo realizando actividades cotidianas con la llave abierta—, se concluyó que es importante diseñar y divulgar estrategias acerca del manejo del recurso hídrico en la búsqueda de soluciones a diferentes problemáticas, contribuyendo a un desarrollo cultural y educativo, y promoviendo la participación y concientización de la comunidad.

En cuanto al manejo de los residuos sólidos en el sector, se establecieron acciones encaminadas a la educación ambiental y la sensibilización respecto a las problemáticas relacionadas a la presencia de puntos críticos, las bajas tasas de aprovechamiento de residuos por el desconocimiento de la correcta separación de residuos, y de los hábitos de consumo de productos que presentan empaques de difícil degradación.

En lo que respecta a la valoración del eje psicosocial y lo que este implica, principalmente los factores ambientales que puedan llegar a promover enfermedades asociadas a la salud mental, fue un punto importante en el que la comunidad desempeñó un papel decisivo en la implementación y la divulgación de las alternativas propuestas durante el plan de trabajo, mediante las cuales se buscó garantizar la calidad de vida desde lo social y lo psicológico de cada uno de los individuos que la conforman.

La implementación de cada una de las estrategias propuestas en el enfoque psicosocial permitirá una comprensión del entorno de una forma más sencilla, lo que es fundamental para el reconocimiento de posibilidades de intervención a determinadas problemáticas sociales asociadas a la convivencia, el manejo de emociones, la salud mental y los factores ambientales. En cuanto al eje, se destacó la disposición de la comunidad por aprender nuevas ideas y técnicas, así como a intercambiar saberes y experiencias en la construcción de entornos psicosocialmente sanos desde un enfoque ambiental participativo.

Asimismo, la educación a las comunidades tiene un rol crucial en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, pues es a partir de esta que las personas reciben información suficiente que les permite tomar decisiones acertadas en lo que respecta a una vida saludable. Otorgar información que esté relacionada con las enfermedades derivadas de malos hábitos en salud, como la alimentación deficiente, el sedentarismo o la falta de higiene, proporciona una consciencia reflexiva en los individuos y les permite generar un cambio adecuado a costumbres más saludables.

De esta manera, los entornos saludables permiten la formulación de estrategias útiles en la prevención de enfermedades que pueden ser aplicadas fácilmente por todo tipo de personas, con el fin de incluir en la vida diaria actividades o dinámicas que promuevan espacios saludables como la buena alimentación, la actividad física y evitar accidentes en los hogares. Para lograr dicho cambio es importante la participación e interés de las comunidades, pues estas son las responsables de construir esos entornos en los que pueda mejorar su calidad de vida.

Referencias

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2017). *Monografía de localidades. Suba, localidad 11*. <https://bit.ly/312XZfK>
- Asis. Hospital de Suba. (2015). *Atlas salud pública. Localidad Suba*. <https://bit.ly/30AtMVI>
- Banco Mundial. (2017). *Gestión de los recursos hídricos*. <https://bit.ly/3pz7I7P>.
- Coronel Carbo, J. y Marzo Páez, N. (2017). La promoción de salud para la creación de entornos saludables en América Latina y el Caribe. *Medisan*, 21(12), 3415-3423.
- Decreto 2981 de 2013. *Por el cual se reglamenta la prestación del servicio público de aseo*. 20 de diciembre de 2013. <https://bit.ly/2XLrull>
- Fundación Enseñame a Pescar (FEP). (2017). *Eje psicosocial*. <https://bit.ly/3xluQ0d>
- Herrero Capel, S., López-Gómez, J. y Martínez-Riera, J. R. (2017). Entornos saludables escolares. ¿Por qué no tiene éxito la generación de entornos saludables en la escuela? *RIdEC*, 10(2), 21-9.
- Ministerio de Salud y de Protección Social (Minsalud). (s.f.). *Entornos saludables*. <https://bit.ly/3qRlcuY>
- Ministerio de Salud y de Protección Social (Minsalud). (2016). *Orientaciones para el desarrollo de la educación y comunicación para la salud en el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas-PIC*. <https://bit.ly/3pKS74S>.
- Ministerio de Salud y de Protección Social (Minsalud) y Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2012). *Lineamiento para la vigilancia sanitaria y ambiental del impacto de los olores ofensivos y la calidad de vida de las comunidades expuestas en áreas urbanas*. <https://bit.ly/3jC0U5u>.

- Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible (Minambiente). (s.f.). *Gestión integral del recurso hídrico*. <https://bit.ly/3Bd9Ynh>.
- Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible (Minambiente). (2016). *Uso eficiente y ahorro del agua*. <https://bit.ly/30CZgKa>
- Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible (Minambiente). (2018). *Guía para el uso eficiente y ahorro del agua; una visión colectiva para el uso sostenible y responsable del agua*. <https://bit.ly/3HDhHPM>
- Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible (Minambiente). (7 de diciembre de 2020). Desde el primero de enero del 2021 empezará a regir el nuevo código de colores para la separación de residuos. <https://bit.ly/3DyXTuy>
- Ministerio de la Protección Social, Ministerio de Educación Nacional y Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial y Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2006). *Lineamientos nacionales para la aplicación y el desarrollo de las estrategias de entornos saludables*. <https://bit.ly/3jChWQQ>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2016). *¿Qué es la promoción de la salud?* <https://bit.ly/3Gopd0A>.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://bit.ly/3HAH9ph>
- Quintana, I., Mendoza, R., Bravo, C., Mora y M. (2018). Enfoque psicosocial. Concepto y aplicabilidad en la formación profesional de estudiantes de Psicología. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 1(2), 89-98. <https://bit.ly/3Bglj3F>.
- Rizo, M. (2006). La psicología social como fuente teórica de la comunicología: breves reflexiones para explorar un espacio conceptual común. *Andamios*, 3(5), 163-184. <https://bit.ly/3vKMRiH>.
- Sánchez, A (2017). Acciones de mejora encaminadas a la mitigación y/o erradicación de puntos críticos por la acumulación de residuos sólidos en la localidad de Suba [trabajo de especialización, Universidad Militar Nueva Granada]. Bogotá. <https://bit.ly/3pGUqpj>.
- Szanto Narea, M. (23-24 de julio de 2008). La problemática de los residuos sólidos urbanos en América Latina y el Caribe. I Simposio Iberoamericano de Ingeniería de Residuos. REDISA. Castellón, España. <https://bit.ly/3vle2eh>.