

## **Propuesta de Intervención De Salud Publica En La Ciudad Localidad de Kennedy (Bogotá)**

Gladys Núñez  
Ibeth Botia,  
Mayerly Mojica  
Paula Pérez  
Ricardo Guzman.

Asesor

Johanna Sandoval

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela Ciencias de la Salud - ECISA

Diplomado de Profundización en Fundamentos de Salud Pública

### **Dedicatoria**

Este trabajo está dedicado a Dios como fuente de sabiduría e inspiración y a todas las personas que nos han acompañado en este proceso de aprendizaje para que podamos hacer realidad nuestros sueños y con esto aportar a la sociedad con nuestro profesionalismo en el área de la salud.

## **Agradecimientos**

Estamos orgullosos de poder mencionar a todos quienes agradecemos el poder llegar al cumplimiento de esta meta tan soñada, que es el título profesional a través de este trabajo de grado, es un honor expresar nuestro agradecimiento a Dios primero por darnos la voluntad, constancia, a nuestra familia y a la Universidad por el programa de Estudio, a los docentes y a la Tutora porque con su paciencia y su profesionalismo ha sabido direccionar el desarrollo del curso que culmina con ésta presentación

### **Palabras clave**

**Pandemia:** Es una propagación de un patógeno que se trasmite de forma eficaz en personas de diferentes lugares del mundo de manera acelerada.

**Contagio:** Se debe a la relación de contacto entre individuos y ese es el medio de propagación del virus.

**Virus:** Es un agente patógeno que solo si se mantiene vivo en seres o tejido vivos.

### **Abstract**

Esta intervención se realiza en base a las pérdidas humanas con problemas de comorbilidad que han aumentado las muertes por COVID 19, pretendemos con indicaciones para una alimentación balanceada y actividad física mejorar las condiciones de vida de las personas mayores de 40 años con el fin de disminuir la posibilidad de hospitalización y muerte por COVID 19 en personas con dicha condición.

This intervention is carried out based on the human losses with comorbidity problems that have threatened deaths from COVID 19, we intend with indications for a balanced diet and physical activity to improve the living conditions of people over 40 years of age in order to reduce the possibility of hospitalization and death from COVID 19 in people with said condition.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	9
Objetivos .....	11
Objetivo general .....	11
Objetivos específicos .....	11
Contexto .....	12
Problemática .....	16
Comorbilidades .....	18
Diabetes .....	19
Obesidad y sobrepeso .....	20
Hipertensión .....	21
Actividades y Metodología .....	23
Resultados Esperados .....	28
Conclusiones .....	29
Bibliografía .....	30

## Índice de Ilustraciones

Ilustración 1:Tasas de mortalidad por Covid -19 según edad, Bogotá 2021 .....	13
Ilustración 2Tasa de mortalidad por grupos de población .....	14
Ilustración 3Tasa de mortalidad en Colombia según comorbilidades .....	15

### Índice de tablas

Tabla 1 Actividad de alimentación saludable .....	24
Tabla 2: Actividad Física .....	26
Tabla 3 Actividad de Conocimiento en Comorbilidades .....	27



## Introducción

La pandemia generada a causa de la propagación de la enfermedad infecciosa provocada por el virus SARS-CoV-2 (COVID 19) ha causado la muerte de más de 6 millones de personas a nivel mundial, según el portal de datos Our World In Data, y en Colombia alrededor de 142.000, según el Repositorio de datos de COVID-19 del Centro de ciencia e ingeniería de sistemas (CSSE) de la Universidad Johns Hopkins, ello sin contar con los subregistros que puede haber existido casos por razones propias de cada región geográfica o país.

Aunque las pérdidas humanas son el mayor costo de este fenómeno, medidas de contingencia que se tomaron a nivel mundial como los confinamientos, llevaron consigo efectos negativos físicos, económicos, sociales, mentales, entre otros tantos que se han debido enfrentar en su momento y aún hoy en día, más de dos años después del inicio de éste suceso.

El confinamiento fue la medida que se tomó desde un principio en tanto el virus se fue extendiendo a nivel mundial, mientras se investigaba las vías de contagio, los tiempos de supervivencia y las formas de eliminar el SARS-CoV – 2, se hacía necesario mantener la población aislada para prevenir el aumento de casos. En tanto se fueron conociendo las formas de prevenir el contagio, estas medidas se fueron flexibilizando y se hacían de manera alternativa por otros parámetros como el distanciamiento social y el uso de tapabocas hasta que se logró desarrollar e implementar el esquema de vacunación y se lograron disminuir los niveles de mortalidad.

Con el tiempo, el desarrollo de investigaciones y la recopilación y comparación de datos hizo visible que las comorbilidades fueron un factor diferenciador entre las personas que fallecieron o pasaron por procesos de hospitalización y aquellas que lograron enfrentar el virus en casa, con los cuidados pertinentes.

Epidemiólogos advierten de las altas posibilidades de futuras amenazas a la salud pública que han ido en aumento la cantidad de enfermedades infecciosas que han sido contagiadas de los animales a los humanos; ello sumado al alto tráfico de personas y mercancía a nivel mundial arrojan las condiciones perfectas para que pensemos que no está lejos la posibilidad de enfrentarnos a otros retos en salud pública a nivel mundial.

Por lo anterior éste trabajo busca diseñar una propuesta de intervención que mejore las condiciones de salud de la comunidad más vulnerable para reducir los casos de fallecimiento y hospitalización por Covid-19, y futuras amenazas infecciosas, en la localidad de Kennedy, de la ciudad de Bogotá

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Reducir las muertes y hospitalizaciones por Covid-19 en personas tenga entre 40 y 60 años que tengan comorbilidades en la localidad de Kennedy (Bogotá), a través de programas de promoción y prevención de estilos de vida saludable basados en tres ejes: alimentación adecuada, actividad física y conocimiento de las enfermedades causadas por malos hábitos y sus respectivos riesgos

### **Objetivos Específicos**

Educar a la población objeto del proyecto acerca de la importancia de la alimentación saludable con el fin de mejorar su estado de salud para poder hacer frente a la infección por covid-19 u otra amenaza de salud pública.

Desarrollar e implementar un programa de actividad física acorde a las condiciones iniciales de la población, que les permita prevenir o controlar el desarrollo de determinadas enfermedades.

Dar a conocer a la población objeto del proyecto la definición, causas, factores de riesgo, consecuencias, posibilidades de mejora y tratamiento de las tres comorbilidades que contemplamos: diabetes, hipertensión y obesidad y sobrepeso.

## Contexto

Bogotá tiene una longitud de sur a norte de 33 km y de oriente a occidente 16 km; limita al norte con el Municipio de Chía, al oriente con los Cerros Orientales en los municipios de La Calera, Choachí y Ubaque, al sur con el Páramo de Sumapaz, y al occidente con Soacha, Mosquera y Funza; se divide en 20 localidades de las cuales 9 cuenta con territorios rurales, particularmente Usme que es en su totalidad rural. (Secretaría Distrital de Salud, 2021)

La proyección de población para el año 2021 es de 7.834.167 habitantes, de los cuales el 52.1% son mujeres y 47.9% son hombres, las localidades con mayor número de integrantes son Suba, Kennedy, Engativá y Bosa; tiene el mayor índice de aglomeración de personas en el país, equivalente al 15.34% y alrededor del 80% del territorio distrital es rural (Secretaría Distrital de Salud, 2021)

La población indígena es de 15.827 habitantes, el pueblo ROM o gitano es de 341 personas y los afrocolombianos ascienden a 97.885, en total las poblaciones étnicas representan el 1.35% de la población distrital. (Secretaría Distrital de Salud, 2021)

La mayor cantidad de población se encuentra entre los 20 y 40 años, debido principalmente al descenso en el número de nacimientos de los últimos años y existe la tendencia de aumento de población de las personas mayores de 50 años, gracias al aumento en la esperanza de vida (Secretaría Distrital de Salud, 2021)

Para el año 2021 se registraron 30.749 muertes de Covid – 19, frente a las 180.395 registradas en el país por esta misma causa, lo que representa el 17% de la totalidad de los casos,

tan sólo en el distrito capital. Al desagregar la población por grupos de edad, se hace visible que los quinquenios de los 45 a los 74 años presentaron la mayor tasa de mortalidad.

(Secretaría Distrital de Salud, 2021)

### Ilustración 1

*Tasas de mortalidad por Covid -19 según edad, Bogotá 2021*

01- 0 a 9 años	18
02- 10 a 19 años	20
03- 20 a 29 años	152
04- 30 a 39 años	639
05- 40 a 49 años	1553
06- 50 a 59 años	3106
07- 60 a 69 años	4313
08- 70 a 79 años	4122
09- 80 años y más	3945

Gráficas tomadas del documento de análisis de situación de salud con el modelo de los determinantes sociales de salud para el distrito capital 2021:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-distrital-bogota-2021.pdf>

Respecto al género, los datos confirman que la tasa de mortalidad es mayor en las mujeres, por cada 62 hombres se registró la muerte de 100 mujeres a nivel distrital, mientras que a nivel nacional la tasa fue de 68 a 100; respecto a los menores, por cada 100 mujeres en edad fértil se registró la muerte de 2 menores de 0-4 años, mientras que a nivel nacional se registraron 4 casos por la misma cantidad de mujeres en edad fértil. Finalmente, respecto al índice de vejez, nos indican que por cada 100 muertes por Covid-19, 73 fueron en población mayor de 65 años, frente a 74 a nivel nacional. (Secretaría Distrital de Salud, 2021)

**Ilustración 2**

*Tasa de mortalidad por grupos de población*

Índice Demográfico	2021	
	Bogotá	Colombia
Población total	30.749	180.395
Población Masculina	11.783	73.294
Población femenina	18.966	107.101
Relación hombres:mujer	62,13	68
Razón niños:mujer	2	4
Índice de infancia	0	1
Índice de juventud	1	2
Índice de vejez	73	74
Índice de envejecimiento	30855	13798
Índice demográfico de dependencia	163,95	179,44
Índice de dependencia infantil	0,63	1,50

Gráficas tomadas del documento de análisis de situación de salud con el modelo de los determinantes sociales de salud para el distrito capital 2021:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-distrital-bogota-2021.pdf>

La pandemia y el desarrollo de la enfermedad producida por Covid-19 nos demostró que las enfermedades de base (comorbilidades) fueron un factor decisivo en el número de personas que tuvieron casos complicados por hospitalización o fallecimientos, en Bogotá las cifras nos indican que alrededor del 20% de las personas fallecidas por éste motivo sufrían de alguna comorbilidad y eran mayores de 59 años, principalmente con enfermedades como hipertensión, diabetes, EPOC y sobrepeso. (Secretaría Distrital de Salud, 2021)

**Ilustración 3***Tasa de mortalidad en Colombia según comorbilidades*

		ia	Concentración Bogotá
		n	2021
Artritis	1.465	0%	25,8%
Asma	6.525	2%	16,1%
Cáncer	5.468	1%	20,8%
Comorbilidades (al menos una)	106.112	25%	18,5%
Diabetes	31.680	8%	17,6%
Enfermedades Huérfanas	698	0%	22,6%
EPOC	29.233	7%	19,9%
ERC	27.012	6%	24,3%
Hipertensión	75.132	18%	17,4%
Sobrepeso y Obesidad	27.154	6%	23,6%
Terapia Reemplazo Renal	3.620	1%	17,5%
VIH	771	0%	14,8%
Mayor de 59	106.621	25%	18,6%
Total	421.491	100%	19,1%

Gráficas tomadas del documento de análisis de situación de salud con el modelo de los determinantes sociales de salud para el distrito capital 2021:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-distrital-bogota-2021.pdf>

## **Problemática**

Según el Observatorio de Salud de Bogotá, una de las localidades con mayor número de contagios y fallecimientos ha sido la localidad de Kennedy, que hasta el 17 de septiembre del presente año reporta 3984 muertes por Covid-19, presenta una de las mayores tasas de población y de densidad poblacional, más del 90% de la población se encuentra entre los estratos 2 y 3; la localidad cuenta con 309 IPS (95% privadas), 3 Unidades Médicas Hospitalarias Especializadas, 7 Centros de Atención Prioritaria en Salud y 11 Puntos de Atención Prioritaria en Salud para una localidad con más de un millón de habitantes (15% de la población de la ciudad), el ingreso promedio cubre sus necesidades mínimas y es la localidad con mayor cantidad de ocupación por cuenta propia, teniendo en cuenta que la informalidad tiene gran peso. (Secretaría de Desarrollo económico, 2019)

Se elige la localidad de Kennedy ya que, como se evidencia frente a la pandemia por Covid-19, presenta las condiciones propicias para que el impacto en cuanto a pérdida de vidas, y complicaciones frente a enfermedades infecciosas sea mucho más alto que aquellas poblaciones que tienen condiciones diferentes respecto a población, servicios de salud y hábitos de vida saludable. Problemática que se agudiza en las personas mayores de 50 años que tienen enfermedades de base.

Por todos los datos mencionados anteriormente, nuestra propuesta estará centrada en la población que reside en la localidad de Kennedy, que se encuentre entre los estratos 2 y 3 y que tenga entre 40 y 60 años, indistintamente de su grupo étnico y género.



Nuestra propuesta consiste en hacer un trabajo de promoción y prevención comunitaria buscando mejorar el estado físico de las personas de 40 a 60 años de la localidad a través de programas de promoción de estilos de vida saludable basados en tres ejes: alimentación adecuada, actividad física y conocimiento de las enfermedades causadas por malos hábitos y sus respectivos riesgos.

Aunque los casos de contagio y fallecimientos por covid-19 han disminuido considerablemente gracias a los esquemas de vacunación implementados a nivel mundial, buscamos que esta intervención impacte en tres sentidos:

- Disminuir los casos de hospitalización y fallecimientos por Covid-19 en mayores de 50 años en la localidad de Kennedy.
- Mejorar las condiciones de salud de la población escogida con el fin de hacer frente a las posibles amenazas a la salud pública que en adelante se puedan presentar.
- Disminuir la carga sobre el sistema de salud respecto a enfermedades que pueden prevenirse, teniendo en cuenta que la población adulta mayor de 40 años va en aumento.

## Comorbilidades

En 1970 el epidemiólogo Alvan Feinstein la definió como la ocurrencia de más de una patología al mismo tiempo en la misma persona, en el 2003 el centro de políticas de salud de Manitoba la definió como una condición médica que aumenta el riesgo de muerte de una persona adicional a la causa principal; en el 2004 el *Journal of Gerontology: Medical Sciences* la define como la presencia concurrente de dos o más enfermedades diagnosticadas, finalmente, y hasta donde se implementa para la actualidad, la OMS define comorbilidad como la ocurrencia simultánea de dos o más enfermedades en una misma persona, que es muy cercana a la definición inicial. (Smirnow, 2007).

Los datos recopilados a lo largo de dos años de pandemia y diversas investigaciones realizadas en institutos de salud a nivel mundial han concluido que existe una gran relación entre formas graves de Covid-19 y antecedentes patológicos como hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias, renales e inmunodeficiencias. (Plasencia-Urizarri, Aguilera-Rodríguez, & Almaguer-Mederos, 2020)

De las patologías nombradas anteriormente, y teniendo en cuenta que los datos consolidados en el ASIS distrital coinciden con ésta información, el proyecto que desarrollaremos estará enfocado en prevenir la aparición y controlar el desarrollo de la diabetes, hipertensión y obesidad que son aquellas patologías que pueden complicar la infección por Covid-19 y de las cuales podremos tener indicadores de mejora en el lapso de 6 meses, que es el tiempo estimado para el desarrollo de las actividades del proyecto en desarrollo.

## Diabetes

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica que se caracteriza por niveles elevados de glucosa en sangre, que con el tiempo genera daños graves en órganos como el corazón, vasos sanguíneos, ojos, riñones, nervios, entre otros. La glucosa proviene, de los alimentos que se consumen, mientras que la insulina ayuda a que ésta glucosa entre a las células para suministrarles energía. Se pueden presentar dos tipos de diabetes: tipo 1, en la que el cuerpo no produce insulina y tipo 2 en la que el cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa de manera correcta (Organización Panamericana de Salud, 2020)

A nivel mundial las personas con diabetes suman más de 500 millones y para las Américas más de 80 millones en 2021; para Colombia en el año 2020 se registraron 1.294.940 personas, aunque se estima que la cifra real es mucho más alta, aproximadamente 1 de cada 10 personas en Colombia padece de esta enfermedad principalmente en el Valle del Cauca, Antioquia, Risaralda, Bogotá, Bolívar, Huila y Quindío. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020)

La diabetes puede tener causas genéticas o causas ambientales, como la alimentación y los estilos de vidas sedentarios; el tratamiento para la diabetes tipo 1 implica la administración de insulina y controles frecuentes, mientras que la diabetes tipo 2 se puede controlar con cambios de estilo de vida y la administración de medicamentos que ayudan a nivelar los niveles de azúcar en sangre.

Alrededor del 80% de los casos de diabetes presenta la diabetes tipo 2 que tiene como factores de riesgo: el sobrepeso, edad mayor a 40 años, estilos de vida sedentario, alimentación inadecuada y antecedentes familiares con padecimiento de la misma enfermedad.

(Organización Panamericana de Salud, 2020)

La Diabetes se puede prevenir con: Alimentación basada en verduras, frutas y proteína., disminución en un 80% el consumo de frituras, ejecución de ejercicio físico y caminatas diariamente, ya que el organismo cuando quema energía ayuda a bajar la glucosa en la sangre, ayudando posteriormente a la producción de insulina y respetando los horarios de alimentación y de sueño.

Aunque no se ha descubierto la razón precisa de la eventual gravedad de Covid en pacientes que sufren de diabetes, algunas investigaciones han coincidido en que éstas personas pueden tener el sistema de inmunológico deteriorado, lo que afecta su capacidad de recuperación (Hospital General de Massachusetts, 2020); en Colombia el 8% de los fallecimientos por Covid tenían por comorbilidad la diabetes, mientras que en Bogotá fue el 17.6%.

### **Obesidad y sobrepeso**

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación excesiva de grasa que puede tener varias consecuencias negativas para la salud. Para 2016 se registraron 1900 millones de adultos con sobrepeso y más de 650 millones eran obesos. Para la región de América Latina y el Caribe en el año 2017 el 58% de obesidad y sobrepeso, en Colombia para el 2015 se registró el 37.7% de población en sobrepeso y 18.7% en obesidad. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

El sobrepeso tiene como causa principal el desequilibrio entre las calorías consumidas y gastadas, lo que se traduce en el aumento en la ingesta de alimentos con alto contenido

calórico y la poca o nula actividad física. Ello tiene como consecuencia la aparición de enfermedades no transmisibles como: enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos en el aparato óseo.

Esta condición se puede controlar: limitando la ingesta de grasa y azúcar, aumentando el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutossecos y realizando actividad física periódica

Para el año 2021 el 6% de los fallecimientos por Covid tenían como comorbilidad obesidad y sobrepeso en Colombia, mientras que en Bogotá representaron el 26.3% (Secretaría Distrital de Salud, 2021)

## **Hipertensión**

La hipertensión es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias, se considera hipertensión cuando dicha tensión es demasiado elevada. La tensión arterial se da en dos valores: la tensión sistólica y diastólica, que corresponde al momento en que el corazón late cuando se relaja entre latido y latido respectivamente. La hipertensión se diagnostica haciéndola medición, en dos días distintos, y que obtenga como resultado en los dos casos 140 mmHg (sistólica)/90 mmHg (diastólica). (Organización Mundial de la Salud, Hipertensión, 2021)

Las causas de la hipertensión, al igual que la diabetes, pueden ser genéticas o ambientales: dieta con exceso de sal y grasas y mínimo consumo de frutas y verduras, inactividad física, consumo de tabaco y alcohol y sobrepeso u obesidad.

El aumento de la presión y la reducción del flujo sanguíneo puede tener como consecuencia: Angina de pecho, infarto, insuficiencia cardiaca, ritmos cardiacos irregulares, obstrucción en el paso del oxígeno a diferentes partes del cuerpo y rotura de arterias.

La forma de prevenir el aumento de la presión arterial: reducir la ingesta de sal, grasas saturadas y trans, aumentar el consumo de frutas y verduras, realizar actividad física con regularidad y evitar el consumir tabaco ni alcohol

Para el 2015 se registraron en el mundo 1130 millones de personas hipertensas, de las cuales el 18% se encuentra ubicada en la región de las américas. (Organización Mundial de la Salud, Hipertensión, 2021). En Colombia, para el 2018, se registraron 4.048.776 personas con hipertensión, aunque se prevé que la cifra pueda ser tres veces mayor. (Ministerio de Salud y Protección Social, “Conoce tus números” para prevenir la hipertensión arterial, 2020).

Para el año 2021, el 18% de los fallecimientos por Covid en Colombia tenían como comorbilidad la hipertensión, mientras que para Bogotá representaron el 17.4%. (Secretaría Distrital de Salud, 2021)

### **Actividades y Metodología**

Como bien repasamos por cada una de las comorbilidades, son enfermedades que pueden ser prevenibles o pueden controlarse en cuanto mejoren las condiciones de salud a través de la alimentación y actividad física. Sin estas comorbilidades, muchos de los casos de contagios por Covid 19 podrán evitar hospitalizaciones y fallecimientos, que es lo que finalmente buscamos con éste proyecto.

En la estrategia de promoción y prevención se abordarán tres ejes de intervención y tendrán como objetivo reducir la incidencia de comorbilidades relacionadas complicaciones por enfermedad grave de Covid-19. Las tres comorbilidades que se tendrán en cuenta para el desarrollo de esta estrategia son: hipertensión, diabetes y sobrepeso y obesidad en la población que resida en la localidad de Kennedy, que se encuentre entre los estratos 2 y 3 y que tenga entre 40 y 60 años, indistintamente de su grupo étnico y género.

El desarrollo de esta estrategia se llevará a cabo en tres fases, en donde se abordarán tres ejes de intervención: alimentación saludable, actividad física y conocimiento de las enfermedades causadas por malos hábitos con sus respectivos riesgos.

**Tabla 1***Actividad de alimentación saludable*

Objetivo	Educar a la población objeto del proyecto acerca de la importancia de la alimentación saludable con el fin de mejorar su estado de salud para poder hacer frente a la infección por covid-19 u otra amenaza de salud pública.
Meta	La población objeto del proyecto implementa en su alimentación diaria comestibles bajos en azúcar, grasas y sal y aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres y proteínas
Lugar	Localidad de Kennedy – Bogotá
Estrategias	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer acuerdos con las juntas de acción comunal para intervenir los comedores comunitarios 1 vez a la semana por 6 meses en forma rotativa. La intervención consistirá en escoger el menú, en las condiciones requeridas, y ofrecer a la población la posibilidad de conocer las formas más saludables de preparación de alimentos.</li> <li>2. Se designarán espacios para ofrecer talleres de cocina saludable dos veces al mes en horario diferente al de los comedores comunitarios.</li> </ol>



Responsables	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="462 203 1450 388">1. Líderes de las juntas de acción que permitan intervenir en el menú de los comedores comunitarios y nos puedan facilitar el espacio de los salones comunales para los talleres de cocina.</li><li data-bbox="462 420 1450 756">2. Ricardo Pastrana, parte del grupo de trabajo, quien hará el contacto con los demás actores y organizará las actividades en la comunidad para poder recoger los fondos que nos permitan suministrar los alimentos de los talleres. También será el responsable de gestionar el espacio de los salones comunales</li><li data-bbox="462 787 1450 976">3. Gladys Núñez, parte de grupo de trabajo, brindará el acompañamiento en los comedores comunitarios para hacer la orientación respectiva en alimentación saludable.</li><li data-bbox="462 1008 1450 1123">4. Estudiante de gastronomía de últimos semestres que obtenga un beneficio académico por el desarrollo de los talleres de cocina.</li></ol>
Recursos	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="462 1176 1450 1291">1. La intervención en los comedores comunitarios se hará con los mismos alimentos suministrados por la alcaldía.</li><li data-bbox="462 1323 1450 1438">2. Los alimentos requeridos en los talleres de cocina se adquieren con fondos recolectados de algunas actividades hechas en la comunidad.</li></ol>

**Tabla 2***Actividad Física*

Objetivo	Desarrollar e implementar un programa de actividad física acorde a las condiciones iniciales de la población, que les permita prevenir o controlar el desarrollo de determinadas enfermedades.
Meta	La población objeto del proyecto implementa dentro de sus actividades diarias la realización de actividad física al menos dos veces a la semana.
Lugar	Localidad de Kennedy – Bogotá
Estrategias	Se establecerán acuerdos con las juntas de acción comunal para realizar un programa de actividad física dos veces a la semana en las diferentes canchas de la localidad de forma rotativa.
Responsables	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Líderes de las juntas de acción comunal que permitan realizar los talleres en las respectivas canchas.</li> <li>2. Ibeth Botía, parte de grupo de trabajo, quien hará el contacto con los demás actores y apoyará el desarrollo de los talleres.</li> <li>3. Estudiante de licenciatura en deportes de últimos semestres que obtenga un beneficio académico por el desarrollo de los talleres de actividad física.</li> </ol>
Recursos	No necesitaríamos recursos adicionales.

---

 Elaboración propia

**Tabla 3***Actividad de Conocimiento en Comorbilidades*

Objetivo	Dar a conocer a la población objeto del proyecto la definición, causas, factores de riesgo, consecuencias, posibilidades de mejora y tratamiento de las tres comorbilidades que contemplamos: diabetes, hipertensión y obesidad y sobrepeso.
Meta	La población objeto del proyecto implementa los cuidados diarios respectivos a las comorbilidades que particularmente padecen
Lugar	Localidad de Kennedy – Bogotá
Estrategias	Se harán acuerdos con las juntas de acción comunal para utilizar los distintos salones comunales con el fin de dictar capacitaciones respectivas de cada comorbilidad de manera rotativa, quincenal, a lo largo de 6 meses.
Responsables	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Líderes de las juntas de acción comunal que permitan realizarlos talleres en los respectivos salones comunales.</li> <li>2. Daniela Mojica parte de grupo de trabajo, quien hará el contacto con los demás actores y será la encargada de dictar los talleres informativos.</li> </ol>
Recursos	No necesitaríamos recursos adicionales.

---

 Elaboración Propia

## **Resultados Esperados**

A través de la actividad de alimentación saludable buscamos que la población objeto del proyecto conozca los alimentos de mayor beneficio para mejorar su estado de salud, aquellos que se deben evitar y logren implementar dichos conocimientos en sus hábitos de alimentación diaria.

Mediante el programa de actividad física pretendemos que las personas con las comorbilidades ya mencionados controlen su peso y reduzcan los riesgos a la salud fortaleciendo su capacidad muscular, cardíaca, respiratoria, entre otras.

La actividad de capacitación acerca del conocimiento de las comorbilidades tiene como finalidad que la población objeto del proyecto se concientice de los verdaderos riesgos de tener dicha condición y su relación directa con el COVID 19, para que se acerquen a los profesionales de la salud e implementen los cuidados y tratamientos necesarios

## Conclusiones

Después de hacer la revisión del documento de análisis de situación de salud se hace evidente que una de las principales problemáticas sobre las que debemos trabajar en la actualidad es la emergencia causada por el virus del COVID 19, las cifras y las posibilidades que aun haya picos que pongan en riesgo la vida de más personas hacen que sea un tema prioritario en la agenda de salud pública.

Las cifras también nos indican que las comorbilidades representan un factor de riesgo importante en la tasa de mortalidad, es por ello por lo que se hace necesario hacer un trabajo de prevención ante el posible contagio, complicación, hospitalización y muerte de las personas que tienen por condición las comorbilidades de hipertensión, diabetes y sobrepeso, que son las que mayor riesgo representan.

Mediante esta intervención buscamos que ese trabajo de prevención logre disminuir las cifras de mortalidad mediante el mejoramiento del estado de salud de la población objeto del proyecto.

## Bibliografía

- Hospital General de Massachusetts. (2020). ¿Cuál es el riesgo del COVID-19 para las personas con diabetes? <https://www.massgeneral.org/es/coronavirus/cual-es-el-riesgo-del-covid-19-para-las-personas-con-diabetes> .
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). “*Conoce tus números*” para prevenir la hipertensión arterial. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Conoce-tus-numeros-para-prevenir-la-hipertension-arterial.aspx#:~:text=Aproximadamente%204%20de%20cada%2010,estos%20no%20lo%20saben%20a%20C3%BA>n.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Tres de cada 100 colombianos tienen diabetes. *Boletín de Prensa No 493*, <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Tres-de-cada-100-colombianos-tienen-diabetes.aspx#:~:text=En%20Colombia%20se%20reportaron%20para,Antioquia%20y%20Valle%20del%20Cauca> .
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Hipertensión*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension#:~:text=%20C2%BFQu%20es%20la%20hipertensi%C3%B3n%20arterial%20es%20demasiado%20elevada>.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Obesidad y sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de Salud. (2020). Diabetes.

<https://www.paho.org/es/temas/diabetes>.

Plasencia-Urizarri, T., Aguilera-Rodríguez, R., & Almaguer-Mederos, L. (2020).

Comorbilidades y gravedad clínica de la COVID-19: revisión sistemática y meta-análisis. *Revista Habanera de Ciencias Médicas (Scielo)*,

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2020000400002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2020000400002).

saludcapital.gov.co. (s.f.). *saludata.saludcapital*.

<https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/xmlrpc.php>.

Sanchez, J. D. (1999). *Acerca de Diabetes*. Pan American Health Organization / World Health Organization.

Secretaría de Desarrollo económico. (Octubre de 2019). *ODEB, Observatorio de*

*DesarrolloEconómico*. Obtenido de

<https://observatorio.desarrolloeconomico.gov.co/dinamica->

[economica/kennedy-segunda-localidad-mas-poblada-de-la-ciudad-con-el-15-de-los-habitantes](https://observatorio.desarrolloeconomico.gov.co/dinamica-economica/kennedy-segunda-localidad-mas-poblada-de-la-ciudad-con-el-15-de-los-habitantes)

Secretaria Distrital de Salud. (2021). *Documento de Análisis de Situación de salud con el*

*modelo de los determinantes sociales de salud para el distrito capital*. Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-distrital-bogota-2021.pdf>

Secretaría Distrital de Salud. (2021). *Ministerio de Salud y protección Social* . Obtenido de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-distrital-bogota-2021.pdf>

Smirnow, D. (2007). ¿Qué es la comorbilidad? *Unidad de Neurología, Servicio de Pediatría  
Complejo Asistencial Dr. Sótero del Río,*

[http://www.revistachilenadeepilepsia.cl/revistas/revista\\_2007/a8\\_1\\_tr\\_comorbilidad.pdf](http://www.revistachilenadeepilepsia.cl/revistas/revista_2007/a8_1_tr_comorbilidad.pdf)

f.