El programa “Venga, prevenga” educa a grandes y a chicos

Ana Beatriz Rossi, MD, MSc. Educación

Profesor asistente, Facultad de medicina, Universidad Antonio Nariño.
Email: vital@uan.edu.co

El programa “Venga, prevenga” de la Facultad de Medicina es un proyecto educativo que se creó hace más de cinco años con el objetivo de enseñar hábitos de vida saludable para prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en diferentes grupos etarios. Tiene como característica volver fáciles los conceptos difíciles y, a través de estrategias didácticas elementales, llegar a grandes y a chicos con lenguaje sencillo para que tomen conciencia de su salud y prevengan enfermedades.

El programa se creó hacia la mitad de 2018, durante el proyecto de investigación denominado: *“Efecto de la intervención en el estilo de vida en la prevención de diabetes tipo 2 en niños y adolescentes colombianos con características de sobrepeso, obesidad o prediabetes”,* cuyos autores fueron los docentes Jorge Guarín Ramírez, Yeinny Karina Vargas y Ana Beatriz Rossi de la Facultad de Medicina; Mónica Losada, de Ciencias; María Gabriela Vanegas Pérez, del programa de Psicología; Angélica del Pilar Nieves, Martha Lucía Jiménez y Alexander Llerena, de la Facultad de Educación de la UAN.

Durante el estudio, la intervención educativa contó con sesiones dirigidas a padres e hijos, las cuales se llevaron a cabo en la sede Ibérica de la UAN con temas como las causas del sobrepeso y la obesidad, su fisiopatología, la clínica y la prevención a través de los hábitos de vida saludable. Además, se profundizaron tópicos como la alimentación saludable, su contenido calórico, los intercambios, la lectura de etiquetas, el concepto de porciones, cómo hacer mercado con bajo presupuesto y los beneficios de la actividad física y aspectos psicológicos, entre otros.

El nombre del programa fue ideado por el grupo de investigadores y tenía como eslogan: *“Más pasos, menos riesgo. Menos calorías, más vida”.* Al tiempo, nació el periódico que llevó su nombre, que sirvió de órgano de difusión de los temas tratados en las sesiones y ayudó a transmitir los mensajes más importantes que las familias deberían profundizar y llevar a casa.

En la imagen: Periódico Venga, Prevenga.

Como los participantes eran niños y adolescentes, las estrategias didácticas usadas fueron elegidas para que, al tiempo que aprendían, también se divirtieran. Esto a partir de actividades como hágalo con mímica, juego de roles, dramatizados, bombitas, crucigramas, adivinanzas, saltar lazo y jugar a mercar saludable, entre otros. También se creó la cartilla *"Teo te enseña hábitos de vida saludable"*, que sirvió para afianzar los conocimientos que habían aprendido durante la intervención educativa.

El estudio culminó en 2019. Posteriormente, pasó la pandemia y el programa continuó a cargo de los profesores Jorge Guarín y Ana Beatriz Rossi.

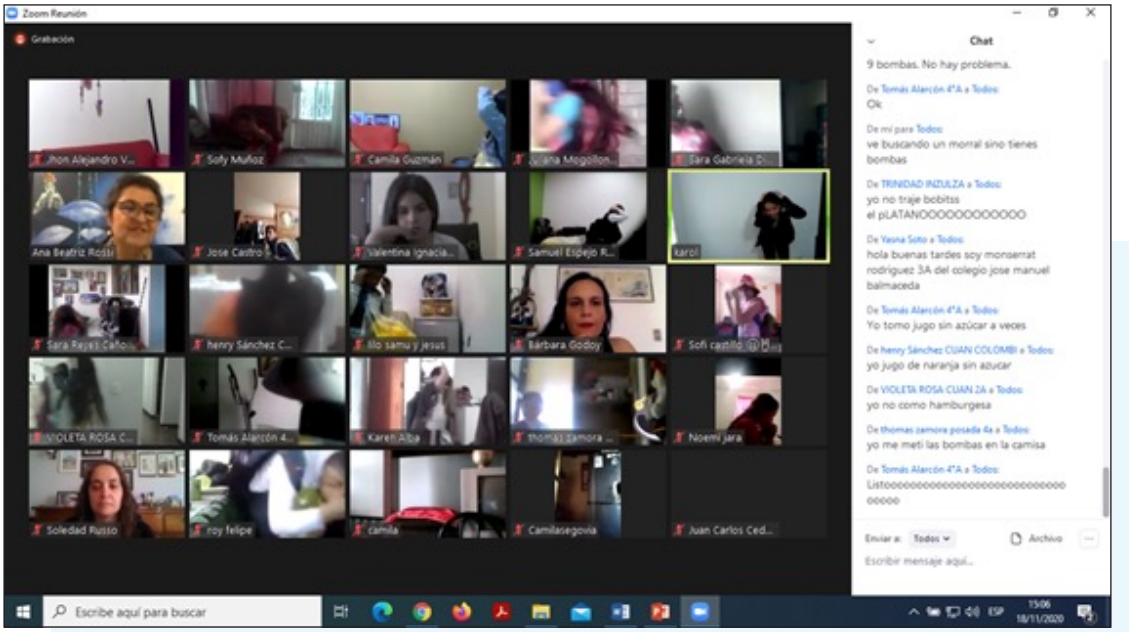
Para el 2021 se llevó a cabo un taller en la Feria del libro infantil y juvenil de Talca, Chile, donde se compartió el conocimiento con estudiantes chilenos y colombianos; por tanto, participaron alumnos del Colegio de Usme de la Universidad Antonio Nariño y de una institución educativa en Chile. Logrando una asistencia, en total, de 58 personas.

Así pues, el programa en ese momento tomó la modalidad virtual y entre 2021-2 y 2022-1 se reactivó con sesiones semanales dirigidas a niños de entre 8 y 10 años (alumnos de 2 y 3 de primaria) de la Institución Educativa Reyes Araque, del corregimiento La Vega, del Municipio de Cáchira, Norte de Santander.

Imágen de la Cartilla Teo te enseña a llevar una vida saludable.

Para el segundo semestre de 2022 el programa se volvió presencial y se realizó con niños(as) de 8 a 12 años del Colegio Bilingüe el Bosque de la UAN.

Para 2023, "Venga, prevenga" cambió de grupo etario e inició con personas mayores de 63 años en el Centro de Desarrollo Comunitario Tito Pabón del barrio Pardo Rubio, contiguo a la sede Circunvalar de la UAN en Bogotá.



En la imagen: Reunión del programa. ***Nota.*** *Toda la información se puede consultar en* https://portal.ucm.cl/noticias/filit-ucm-llegara-30-comunas-del-maule-dos-paises-actividades-mediacion-artistica

Foto: Sesiones con los alumnos del Colegio Bilingüe el Bosque

Foto: Sesiones con los alumnos de la Institución Educativa Reyes Araque.

El programa ahora está dirigido a adultos mayores con el objeto de enseñarles a prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles o sus complicaciones y tener calidad de vida en lo que resta de su existencia. Entonces, los temas tratados parten de conocer el envejecimiento, sus cambios y sus riesgos, las Enfermedades Crónicas no Transmisibles y la malnutrición. Por ejemplo, ¿por qué nos hacemos obesos? ¿En qué consiste una alimentación saludable? ¿Para qué sirve la actividad física? ¿Y cuáles son las comorbilidades del sobrepeso y la obesidad, entre otras?

Actualmente, en 2024-1 y 2, el programa funciona en el Centro Día, Casa de la Sabiduría de Chapinero, barrio Quinta Camacho. Allí, como en todos los escenarios, la idea es hacer fácil lo complejo y enseñar hábitos de vida saludable para empoderar a las personas para que manejen bien sus enfermedades y prevengan las complicaciones que puedan tener.

Foto: Sesiones con los adultos mayores del Centro de Desarrollo Comunitario Tito Pabón.

Foto: Sesiones en el Centro Día, Casa de la Sabiduría de Chapinero Nota. Para más información sobre la cartilla Teo te enseña y el programa, visitar el siguiente link: https://directoreditorial9.wixsite.com/teo-teensena