

PILARES EN SALUD, BIENESTAR Y VIRTUALIDAD

Eje temático: Promoción, prevención y atención de la salud

Nombre del Proyecto de Extensión: “Pilares en Salud. Bienestar y Virtualidad. Prevención y Promoción de la salud”

Autores: Gerardo Ariel Sáez, Néstor Hugo Dudik, Javier Alejandro Suárez, Fabián Miguel Pellegrini Céspedes

Pertenencia institucional: Universidad Nacional Chaco Austral (UNCAus)

Instituciones no universitarias intervinientes en el proyecto: Asociación de lucha Contra el Cáncer Quitilipi, Chaco (ALCEC Quitilipi)

Introducción:

La Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC) es la ONG más importante del país en prevención y detección temprana del cáncer; con presencia en todo el territorio argentino y en el plano internacional, construyendo una red multidisciplinaria de alianzas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al cáncer como un proceso de crecimiento y diseminación incontrolado de células. Puede aparecer, prácticamente, en cualquier lugar del cuerpo. Muchos tipos de cáncer se podrían prevenir evitando la exposición a factores de riesgo. La OMS indica que la mortalidad por cáncer aumentará en un 45% entre 2007 y 2030. El cáncer es la segunda causa de muerte en América Latina y el de mama es el tumor que más vidas se cobra entre las mujeres latinoamericanas, según cifras de la Organización Panamericana de Salud (OPS).

La falta de una cultura de prevención y la carencia de establecimientos especializados para detectar el problema en muchas zonas alejadas del país contribuyen con este panorama epidemiológico. Por esto, la tarea realizada por ALCEC Quitilipi, con el apoyo de la Universidad Nacional Chaco Austral (UNCAus), puede generar avances esenciales en cuanto a la prevención y fomentar la concientización de la importancia que tiene disminuir los factores de riesgo.

Los aportes de los alumnos extensionistas de las carreras de Farmacia y Licenciatura en Nutrición de UNCAus fueron en la participación en su calendario de eventos a través del Proyecto de Extensión Universitaria. UNCAus. Resolución N°298/19 C.S.

Por motivos de situación de pandemia causada por el virus SARS-CoV-2 y las respectivas normas vigentes de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO) y del Distanciamiento Social, Preventivo y Obligatorio (DISPO), se ejecutó a través de herramientas digitales, generando espacios virtuales (espacios sin paredes) obteniendo material reproducible y accesibles para la comunidad objetivo; manteniendo, a su vez, una comunicación asincrónica.

Objetivos:

- Realizar promoción de la salud a través de la educación y el fomento de estilos de vida, incluyendo hábitos saludables.
- Lograr transversalidad en la formación académica y en las intervenciones en territorio.

Actividades desarrolladas

Primera etapa. Conformación de la estructura de trabajo

En el marco del Proyecto de Extensión Universitaria “Pilares en Salud, Bienestar y Virtualidad”, alumnos de la carrera de Licenciatura en Nutrición y de Farmacia de UNCAus y ALCEC Quitilipi desarrollaron actividades tendientes a generar habilidades y destrezas necesarias para promover el cuidado de la salud. La planificación partió de la capacitación y motivación de los estudiantes, para lograr un equipo de trabajo multidisciplinario, con objetivos en común, diversidad en enfoques y pluralidad de ideas fue el inicio de las actividades. Se estableció la organización y evaluación de las alternativas de intervención más convenientes.

Segunda etapa. La prevención nos involucra

Una salud deficiente puede repercutir gravemente en la calidad de vida que con el suministro adecuado y el correcto uso de los medicamentos se puede lograr optimizar sus efectos beneficiosos, así como sostener una alimentación saludable y adecuada. Por lo que ambas acciones contribuyen al bienestar general.

La acción directa tiende a lograr un fortalecimiento comunitario impulsando actividades para la prevención y promoción de la salud desde la concepción de la relevancia en el cumplimiento terapéutico definido eventualmente y los hábitos saludables de alimentación; del mismo modo,

intensificar la participación del estudiante en la comunidad proporciona habilidades y una perspectiva de realidad generada por ellos mismos.

Tercera etapa. La alimentación y los medicamentos

El aporte de los extensionistas, alumnos de la carrera de Farmacia, es brindar información sobre servicio farmacéutico a pacientes oncológicos o posibles pacientes, pretendiendo mejorar su calidad de vida y reducir los efectos adversos que presentan los tratamientos; asegurar que la medicación sea necesaria, efectiva y segura, incluyendo la prevención de la enfermedad a temprana edad.

En cuanto al aporte de la carrera de Licenciatura en Nutrición, este se basa en incrementar la calidad de vida a través una dieta sana y equilibrada, contribuyendo a prevenir enfermedades y fomentando hábitos saludables en alimentación, como así también concientizar a la población en general sobre la importancia de una dieta equilibrada en todas las etapas de la vida.

El concepto de calidad de vida es multidimensional, dinámico, subjetivo, complejo y busca relacionar la salud física con los aspectos sociales, culturales, ambientales y espirituales. Para la OMS, la calidad de vida de una persona está relacionada con la percepción individual de su entorno.

Cuarta etapa. El estudiante y su medio

La educación sanitaria y la promoción de la salud fortalecen y motivan a los participantes universitarios en su formación académica, a la vez que inducen al trabajo colectivo y cooperativo. La interacción entre pares otorga ventajas formativas; es por esto que, potenciando dicha interacción, se incluyó a alumnos de primer y del último año de las carreras, proyectando anhelos en los primeros y viéndose reflejados en los segundos. Construir un entorno propicio contribuye a la eficiencia de los resultados y la interacción con la sociedad, lo que generó en los extensionistas conocimientos, experiencias y estimulaciones que les permitieron obtener herramientas para, en un futuro, poder resolver diferentes situaciones de la cotidianidad.

Fomentar la interacción de pares, con objetivos en común, centrada en la acción participativa, permitió que se encontraran motivaciones para que, de acuerdo con sus conocimientos y

expectativas, pudieran: optar entre varias soluciones posibles y obtener un mejor resultado, promover el hábito del estudio autónomo y del razonamiento crítico en el que, mediante toma de decisiones previamente consensuadas, se puedan cumplir metas nucleándose en los objetivos propuestos.

Quinta etapa: Virtualidad

Se ha sostenido al proyecto a través de la virtualidad, generando encuentros y distribuyendo actividades en espacios virtuales (espacios sin paredes), realizando material reproducible y accesible para la comunidad objetivo. Materiales digitales, audiovisuales y folletos digitales, principalmente, fueron dispuestos en plataformas de redes sociales oficiales de la filial ALCEC Quitilipi, lo que permitió su accesibilidad y reproducibilidad.

La comunicación asincrónica permitió llegar a los destinatarios de forma independiente a las actividades personales y contar con la información de forma constante en el tiempo sin modificaciones en el mensaje transmitido. Además, al presentar un carácter interactivo y colaborativo, facilitó la comunicación y otorgó la posibilidad de ampliar o actualizar contenidos. Características en continua evolución como la accesibilidad, la navegabilidad y la frecuencia de uso por parte de toda la sociedad fueron las principales oportunidades de acercamiento e interacción.

Conclusiones

Los estudiantes lograron alcanzar un espacio donde pudieron expresarse y contribuir a las tareas planteadas propiciando, de esta manera, un mecanismo para la aplicación de los conceptos desarrollados en su formación académica. La transdisciplinariedad entre las carreras de Licenciatura en Nutrición y Farmacia de la UNCAus otorgó beneficios múltiples a los actores, produciendo sinergismo, así como mejores resultados. Tener una perspectiva multilateral y compartir un mismo objetivo desde las distintas formaciones, incluyendo un tiempo y un espacio donde ocurrir (a través de los medios tecnológicos), generó nuevas alternativas de resolución.

Se alcanzaron los objetivos desde la generación de aulas sin paredes, espacio y tiempo dedicado a provocar encuentros entre los integrantes. Esto se produjo a través de la comunicación asincrónica, con características relevantes como la inalterabilidad del mensaje transmitido, la retroalimentación entre emisor y receptor y la posibilidad de actualizar, modificar y ampliar su contenido.

Bibliografía

- Zabalegui Yárnoz, A.; Lombraña Mencia, M.; Mangues Bafalluy, I.; Tuneu Valls, L.; Codina Jané, C.; Molina Igual, J.V. (2014). *Administración de Medicamentos y Cálculo de Dosis* (2ª ed.). Editorial Masson.
- Lemus, J.; Aragües V.; Oros, M.C. (2009). *Administración Hospitalaria y de Organizaciones de Atención de la Salud*. Corpus Editorial.
- Maceira, D. (2007). *Atención Primaria en Salud. Enfoques Interdisciplinarios* (1ª ed.). Paidós.
- Porter, R. (Ed.) (2006). *El Manual de Merck de Diagnóstico y Tratamiento* (11ª ed en español). Grafos S.A.
- Walley, T.; Haycox, A.; Boland, A. (2005) *Farmacoeconomía*. Elseiver.
- Rubio, V. O. (2004) *Gestión Clínica y Sanitaria. De la práctica diaria a la académica, ida y vuelta*. Editorial Masson.
- Homedes, N.; Ugalde, A. (2011) *La farmacia, los farmacéuticos y el uso adecuado de los medicamentos en América Latina*. Editorial Lugar.
- Castaño García, T.; Ruiz Rubio, L.; Vidal J. (1998) *Monografía Farmacéutica* (1ª ed.). Edición Graficas Olmedilla.