

## **Diagnóstico de necesidades en autocuidado, pausas activas y actividad física, con vendedores de la Plaza de Mercado del barrio Calixto, bajo la estrategia CIPAS Territorial**

**Assessment of self-care needs, active breaks, and physical activity, with vendors at the Calixto neighborhood Market Square, under the Regional CIPAS strategy**

Autor 1 – María Carolina Cerón Polanco, Fisioterapeuta, especialista en cuidado crítico, magister en sistemas integrados de gestión, docente tiempo completo, Universidad Nacional abierta y/a distancia UNAD  
ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7030-2053>

email. [maria.ceron@unad.edu.co](mailto:maria.ceron@unad.edu.co)

Autor 2 – Viviana Paola Tovar Sánchez, Administradora en salud ocupacional, especialista en gerencia de proyectos docente medio tiempo, Universidad Nacional abierta y/a distancia UNAD  
ORCID <https://orcid.org/0009-0002-9080-4557>  
email. [viviana.tovar@unad.edu.co](mailto:viviana.tovar@unad.edu.co)

### **RESUMEN**

En el barrio Calixto, se llevó a cabo una experiencia de diagnóstico comunitario liderada por CIPAS Territoriales y la Escuela de Ciencias de la Salud ECISA, en colaboración con los vendedores de la Plaza de Mercado. A través de conversatorios y observaciones directas, se logró identificar diversas necesidades relacionadas con el bienestar físico y emocional de la comunidad. Las condiciones laborales de los vendedores evidenciaron la urgencia de promover el autocuidado, la implementación de pausas activas y la necesidad de adoptar la actividad física como parte de su rutina diaria.

Durante el proceso, también se detectaron importantes brechas en el acceso a información clara y oportuna, así como a servicios de salud adecuados. Sin embargo, lo más destacado fue el interés genuino de la comunidad por aprender, organizarse y participar activamente en procesos de educación en salud. Este compromiso colectivo refleja el deseo de transformar sus condiciones de vida y fortalecer el tejido social desde la base. La experiencia no solo permitió visibilizar

problemáticas, sino también abrir espacios de diálogo y construcción conjunta, donde la salud dejó de ser un tema técnico para convertirse en una causa compartida.

## Palabras Clave

Seguridad y salud en el trabajo, autocuidado, educación en salud, CIPAS territorial, vendedores

## ABSTRACT

In the Calixto neighborhood, a community assessment program was conducted, led by CIPAS Territoriales and the ECISA School of Health Sciences, in collaboration with vendors at the market square. Through discussions and direct observations, various needs related to the community's physical and emotional well-being were identified. The vendors' working conditions highlighted the urgent need to promote self-care, implement active breaks, and make physical activity part of their daily routines.

During the process, significant gaps in access to clear and timely information and adequate health services were also identified. However, the most notable aspect was the community's genuine interest in learning, organizing, and actively participating in health education processes. This collective commitment reflects the desire to transform their living conditions and strengthen the social fabric from the ground up. The experience not only made problems visible but also opened spaces for dialogue and collaborative development, where health ceased to be a technical issue and became a shared cause.

## Keywords

Occupational health and safety, self-care, health education, territorial CIPAS, vendors

## INTRODUCCIÓN

Las plazas de mercado son espacios importantes de interacción social y económica, fundamentales, en el desarrollo del contexto urbano. Sin embargo, las condiciones laborales y ambientales de quienes allí laboran, a menudo, suelen implicar riesgos para la salud y limitaciones en el acceso a estos servicios. El presente documento está enfocado en la estrategia CIPAS Territorial, a través de cual, desde la escuela de ciencias de la salud ECISA, se promueve acciones

de diagnóstico, promoción y prevención en salud desde un enfoque comunitario y participativo.

El interés de esta publicación, es identificar las principales necesidades en salud y autocuidado, de los vendedores de la Plaza de Mercado del barrio Calixto, a partir de un conversatorio y observaciones directas, como parte de un proceso de construcción colectiva de conocimiento, para de esta manera, fortalecer la formación integral de los estudiantes mediante la vinculación activa con su entorno territorial, promoviendo el desarrollo de competencias solidarias, de liderazgo transformador, investigación aplicada y participación social, con el fin de generar soluciones pertinentes, acordes a las necesidades locales y contribuir al desarrollo sostenible de las comunidades.

## METODOLOGÍA

El estudio empleó un enfoque cualitativo participativo, desarrollando las siguientes acciones:

- Diagnóstico inicial de necesidades: conversatorio comunitario, realizado con [20] vendedores de la Plaza de Calixto, con el propósito de identificar bajo su percepción, nivel de conocimientos, frente a acciones encaminadas hacia su auto cuidado, sintomatología derivada, de condiciones de trabajo. Además de la necesidad de acompañamiento en salud.
- Observación directa: centrada en las condiciones del entorno laboral, prácticas de higiene, organización del trabajo y relaciones entre vendedores.
- Análisis temático: se categorizaron las intervenciones y observaciones en tres ejes: autocuidado, educación en salud, y detección de síntomas.

## DISCUSIÓN Y RESULTADOS

Los hallazgos principales se agrupan en tres categorías:

### a) Autocuidado

Los vendedores manifestaron desconocimiento de prácticas preventivas básicas, como pausas activas o protección ante exposición solar. Varios expresaron no contar con afiliación activa al sistema de salud, ni ARL

### b) Educación y conocimiento en salud

Durante el conversatorio se evidenció interés por recibir capacitaciones sobre manejo higiene postural, uso de elemento de protección personal, pausas activas.

Los participantes destacan, que, en pocas ocasiones, se han realizado este tipo de iniciativas, dentro de sus jornadas laborales, encaminadas al cuidado de la salud, desde la realidad de su desempeño laboral.

### c) Detección de síntomas

Se reportaron síntomas como fatiga, dolores osteomusculares. Algunos casos reflejaron automedicación o uso de remedios caseros, sin orientación profesional.

A través de la implementación de este tipo de metodología participativa, se puede comprender el concepto de salud, no solo desde el ámbito físico, sino como un fenómeno social vinculado a las condiciones de trabajo y la organización comunitaria.

La estrategia CIPAS Territorial demostró ser una herramienta eficaz para acercar los servicios de salud al territorio, favoreciendo el diálogo horizontal entre comunidad e instituciones.

Se destaca la necesidad de fortalecer programas de educación para el autocuidado y la prevención de enfermedades laborales, articulando la plaza de mercado como espacio de promoción de la salud.

## CONCLUSIONES

- El conversatorio y las observaciones revelaron vacíos significativos en educación en salud y autocuidado.
- La estrategia CIPAS Territorial constituye un medio efectivo para la identificación participativa de necesidades en salud comunitaria.
- Se recomienda establecer alianzas intersectoriales (salud, educación, cultura) para garantizar la sostenibilidad de las acciones.
- Los resultados aportan insumos para la planificación de intervenciones en salud pública y desde la seguridad y la salud en el trabajo, en contextos similares.

## REFERENCIAS

- Cacua Barreto, L. F., Carvajal Villamizar, H. P., & Hernández Flórez, N. E. (2017). Condiciones de trabajo y su repercusión en la salud de los trabajadores de la plaza de mercado la Nueva Sexta, Cúcuta. *Psicoespacios: Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, 11(19), 99–119.
- López Guevara, S. (2021). El entrenamiento de fuerza como estrategia de prevención de los desórdenes musculoesqueléticos en el ambiente laboral. Mente Joven, Vol 10 p38 Universidad Libre de Colombia.<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/23786/Mente%20Joven%20vol.10%20-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López-Santana, E., Méndez-Giraldo, G., Ávila Choconta, H. A., Franco, C., & Rueda-Velasco, F. J. (2022). Metodologías y aplicaciones de diagnósticos sectoriales: una revisión de la literatura. *Ingeniería*, 28(1). Redalyc
- Martínez Buelvas, L., Oviedo-Trespalacios, O., & Luna Amaya, C. (2013). Condiciones de trabajo que impactan en la vida laboral. *Salud Uninorte*, 29(3), 542–560. Redalyc
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Guía operativa para la implementación de los CIPAS territoriales*. Bogotá: Min Salud.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2015). *Promoción de la salud y participación comunitaria: estrategias para la acción local*. Washington D.C.
- Psicoespacios: Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado, 11(19), 99–119. Redalyc
- Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD. (2023). *Modelo Heutagógico Unadista Solidario 5.0*. Vicerrectoría Académica

