

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

CONTROL: Una app para mantenerte sano

Paula Bernarda Díaz Guerra

Diseño Comunicacional

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Diseño Comunicacional

Quito, 19 de mayo de 2023

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

CONTROL: Una app para mantenerte sano

Paula Bernarda Díaz Guerra

Nombre del profesor, Título académico

Cristina Muñoz Hidalgo, MA

Quito, 19 de mayo de 2023

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Paula Bernarda Díaz Guerra

Código: 00211768

Cédula de identidad: 1720486172

Lugar y fecha: Quito, 19 de mayo de 2023

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

Los jóvenes no vamos al médico hasta cuando es muy tarde la prevención de la enfermedad. Control es una aplicación que tiene como objetivo mantener saludable a las personas jóvenes a través de un registro constante de sus chequeos médicos, a la vez que crea hábitos para el bienestar y cuidado.

Palabras clave: Control, aplicación, saludable, jóvenes, salud, chequeos médicos.

ABSTRACT

Young people don't go to the doctor until it's too late. Control was born from this idea. This is an app that aims to keep young people healthy through a constant record of their medical checkups.

Keywords: Control, app, healthy, youth, health, medical check-ups.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	9
Desarrollo del Tema	10
Proceso de Diseño	13
Conclusiones	20
Referencias bibliográficas (ejemplo estilo APA)	21
Anexo A: Resumen de la encuesta	22
Anexo B: Enlace del video de la aplicación	26
Anexo C: Convocatoria al evento	27
Anexo D: Video promocional del evento	27

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Montaje de piezas finales en la exhibición	14
Figura 2: Actividad (excusas)	15
Figura 3: Panel de excusas, actividad interactiva	15
Figura 3.1: Respuestas de la actividad	16
Figura 4: Infografía versión digital (empeorar)	16
Figura 5: Montaje final de infografía (empeorar)	17
Figura 5.1: Capas de la infografía	17
Figura 6: Sección Mi Espacio	18
Figura 7: Sección Control	18
Figura 8: Sección Chequeos	19
Figura 9: Sección Consejos	19

INTRODUCCIÓN

Los adolescentes no se realizan chequeos constantes donde el médico ya que esperan hasta que el dolor sea muy fuerte para pedir ayuda. Pasar por alto este tipo de alertas que nos da nuestro cuerpo puede llegar a ser determinante para nuestra salud ya que el dolor no desaparece, sino que se hace más grave. Este proyecto propone una solución para que los jóvenes puedan mantenerse saludables día a día y a su vez puedan tener un control constante acerca de los chequeos médicos que deberían realizarse periódicamente.

Tener una buena salud permite que las personas no desarrollen enfermedades problemáticas conforme pasen los años como por ejemplo, la diabetes. Según Óscar García y su grupo de investigación, “Las personas con DM2 [Diabetes Mellitus 2] no diagnosticada presentan alto riesgo de padecer enfermedades cardíacas, dislipidemia, hipertensión y obesidad en comparación con la población no diabética...” (García, 2022). Este tipo de enfermedades aparecen en la adultez e incluso en la vejez de las personas por lo cual es importante crear buenos hábitos desde la juventud para mejorar nuestra calidad de vida a futuro.

Es así como nace Control, una aplicación móvil que tiene como objetivo mantener saludable a las personas jóvenes a través de un registro constante de sus chequeos médicos.

DESARROLLO DEL TEMA

MARCO TEÓRICO

El estrés y la falta de control

En esta época, los adolescentes están rodeados de estímulos que no necesariamente son positivos. Se encuentran en una etapa de su vida donde sus estudios y su vida social se juntan, causando estrés al momento de tratar de manejarlas simultáneamente. El estrés no solo es un sentimiento intangible que produce intranquilidad a la persona que lo padece, también se manifiesta mediante diferentes síntomas en el cuerpo. “En esta reacción [estrés] participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular” (Alarcón, 2018). Al activar las diferentes partes del cuerpo, se puede desarrollar problemas de salud debido al estrés; como puede ser una gastritis, migrañas e incluso acné en el rostro.

Estas representaciones visibles del estrés hacen que el sentimiento se duplique ya que poco a poco perdemos el control de como nos sentimos y como nos vemos. El momento en el que decidimos empezar a tomar acción en cuanto a los problemas que tenemos, en muchos casos la situación es casi irremediable; por lo cual es necesario buscar la ayuda de un profesional. Por esta razón, se busca lidiar con el problema desde la adolescencia ya que son personas que, mediante sus hábitos, pueden llegar a prevenir enfermedades al crear una rutina que les permita mantenerse saludables todos los días. Como dijo Yira Vásquez, “...la adolescencia puede ser la última oportunidad de preparar a los sujetos para una vida adulta más sana...” (Vásquez, 2019). Al final del día, el futuro de estas personas está en sus manos y debe existir un cuidado personal a conciencia.

Hábitos y las consultas médicas

Se conoce que la adolescencia es un momento en el cual las personas experimentan y se dejan llevar sin miedo a las consecuencias. Hacer que este tipo de comportamientos sean constantes durante meses e incluso años, lo que conlleva a que se desarrollen malos hábitos. El alcohol y la droga son sustancias muy populares dentro del público objetivo que sin su debida regulación pueden causar daños graves e incluso permanentes en sus cuerpos. Carlos Rivero-López explica en su artículo *La atención médica del adolescente: una prioridad en Medicina Familiar*, menciona que: “Es frecuente que el adolescente desee experimentar sensaciones nuevas, como las que ofrecen las drogas lícitas e ilícitas; sin embargo, su uso puede modificar y alterar el núcleo familiar y el propio desarrollo evolutivo del adolescente” (Rivero-López, 2020).

Durante este periodo de tiempo, el cuerpo de las personas se encuentra en constante cambio, generando confusión acerca de lo que sienten y los cambios físicos. Es por esto que es necesario conseguir profesionales que sepan comunicarse correctamente con el paciente haciéndolos sentir cómodos para poder tratar sus temas íntimos. Según Rivero-López (2020),

...la atención del grupo adolescente requiere de profesionistas con formación especializada, con una actitud propositiva, que otorguen atención integral y de calidad desde las perspectivas biológica y psicosocial, así como la promoción de factores protectores, el fomento de acciones de autocuidado y la resiliencia.

Adolescentes y la salud

Crear buenos hábitos saludables durante la adolescencia es de suma importancia, ya que esta etapa de la vida es crucial para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de las personas. Es

por esta razón que hay que establecer rutinas saludables en la juventud para reducir el riesgo de enfermedades la vida adulta.

En la adolescencia, el cuerpo se siente ágil y tiene la suficiente energía para realizar cualquier tipo de actividad. Esto hace que las personas se sientan conformes con su rendimiento corporal dándoles una falsa alusión de que su salud se encuentra en perfecto estado. Al pensar de esta forma, los adolescentes no se preocupan por realizarse chequeos médicos periódicamente ya que asumen que su cuerpo se encuentra bien.

Como dice el dicho, el tiempo es oro y en la adolescencia eso es una verdad asegurada. En esta edad, las personas buscan cualquier excusa para poner su salud en un segundo plano. Esto es un gran problema ya que los adolescentes están perdiendo la costumbre de monitorear su salud ya que se conforman con verse físicamente saludables.

Esta forma de vida hace que las personas tengan ideas erróneas acerca de la salud en general, ya que lo ven como una estética más no una responsabilidad que debe ser practicada en su día a día.

Mantenerse saludable

Según Yaneth Beltrán (2017),

Los estilos de vida saludables son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida; por el contrario, los estilos de vida no saludables están relacionados con comportamientos que generan efectos negativos para la salud.

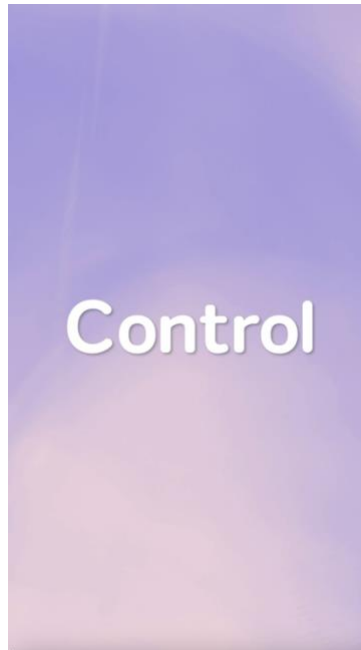
Conseguir estar en equilibrio en nuestra vida es esencial ya que nos permite estar bien con nosotros mismos y sentirnos felices.

El reto que nos impone la salud es mantenerla, lo cual requiere de disciplina y esfuerzo de nuestra parte para poder estar bien con nosotros mismos. Es importante aprender acerca de lo que el cuerpo nos pide y nutrirlo correctamente. En muchos casos, las personas necesitan una guía para mantenerse sanos.

PROCESO DE DISEÑO

Los adolescentes no se realizan chequeos constantes donde el médico ya que suelen esperar hasta que el dolor sea muy fuerte para pedir ayuda. Este problema me permitió pensar en maneras en las cuales puedo hacer que las personas se interesen en mejorar sus hábitos diariamente para así mantenerse sanos. La propuesta se basa en una aplicación llamada Control. Esta recopila la información pertinente acerca de la salud de las personas a diario y brinda sugerencias para que vivan una vida saludable. Esta aplicación es una bitácora en la cual las personas van a tener un registro más detallado acerca de sus chequeos médicos y los resultados de los mismos.

Tiene tres servicios principales: los chequeos, control y los consejos. La parte de chequeos es un lugar en el cual los usuarios pueden escribir los diferentes tipos de citas médicas que tienen pendientes. Sirve para que las personas tengan un registro de sus chequeos médicos y los resultados de los mismos. La parte de control es un espacio en el cual las personas responden preguntas pertinentes acerca de su día para mantener la información de la salud de cada usuario. Por último, está la parte de los consejos que son una serie de artículos y videos que los usuarios pueden subir a la plataforma para ayudar a otros a mantenerse saludables.



Navegación de la aplicación propuesta (Anexo A: Enlace del video de la aplicación)

Piezas propuestas

Para la exhibición se presentó el producto en una narrativa de tres momentos diferentes.

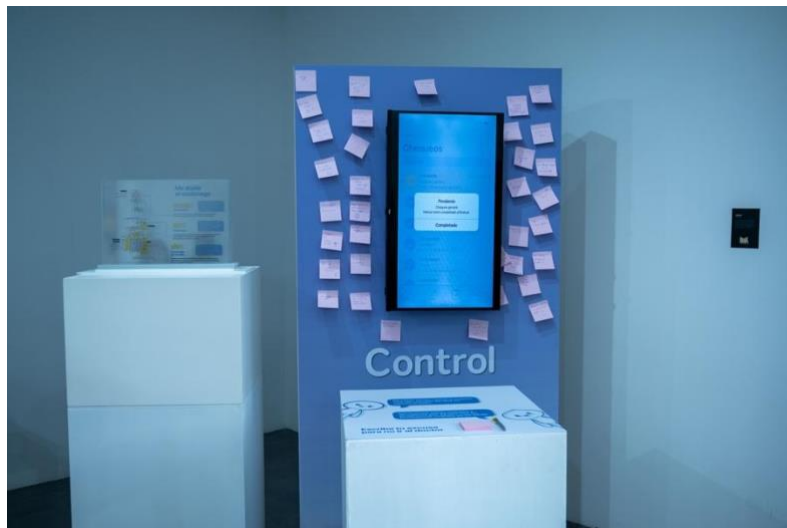


Figura 1: Montaje de piezas finales en la exhibición

La primera son las excusas. Esta sección trata acerca de como las personas pasan por alto las señales que les da su cuerpo. Se trata de una invitación para que el público pueda expresar sus reacciones ante una pregunta: ¿cuál es tu excusa para no ir al doctor? Durante la

exhibición, esta pregunta estuvo planteada junto a pedazos de papel adhesivo donde las personas pudieron acercarse, escribir su respuesta y finalmente pegarla en la pared creando así una explosión de excusas.



Figura 2: Actividad (excusas)

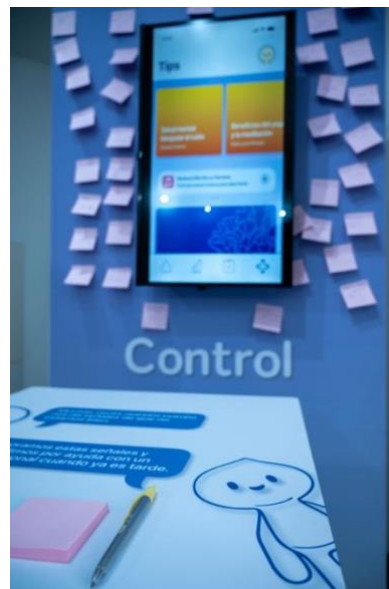


Figura 3: Panel de excusas, actividad interactiva

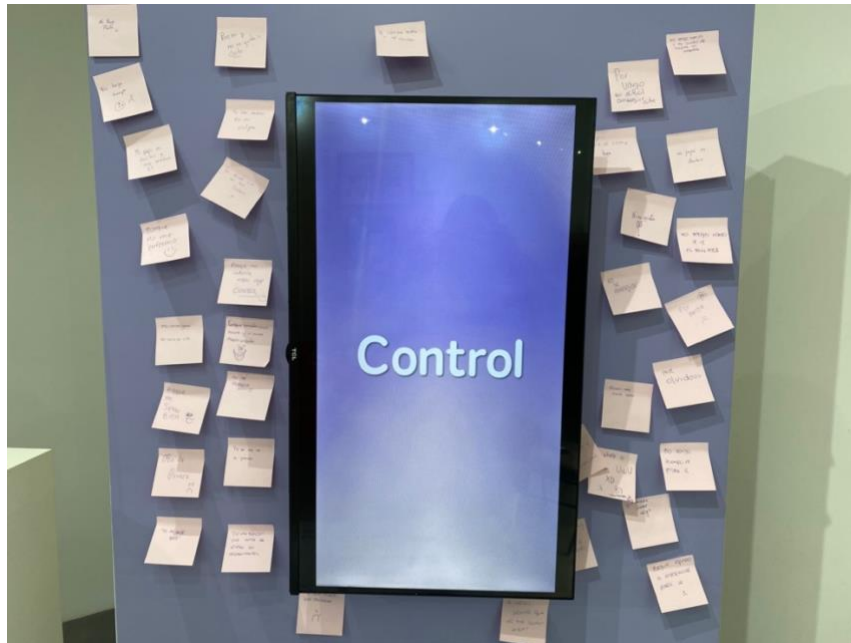


Figura 3.1: Respuestas de la actividad (excusas)

El segundo momento es el de empeorar. Esta sección muestra la forma en la que el cuerpo empieza a reaccionar negativamente ante una enfermedad que puede desarrollarse por dejar pasar el tiempo. Esta se mostró mediante una infografía en capas que cuenta la historia de una persona y cómo se siente durante todo un año. La infografía es una pieza que se mueve ya que las personas pueden colocar una capa sobre otra, representando como el dolor va agravando la salud a medida que lo dejamos pasar por alto.

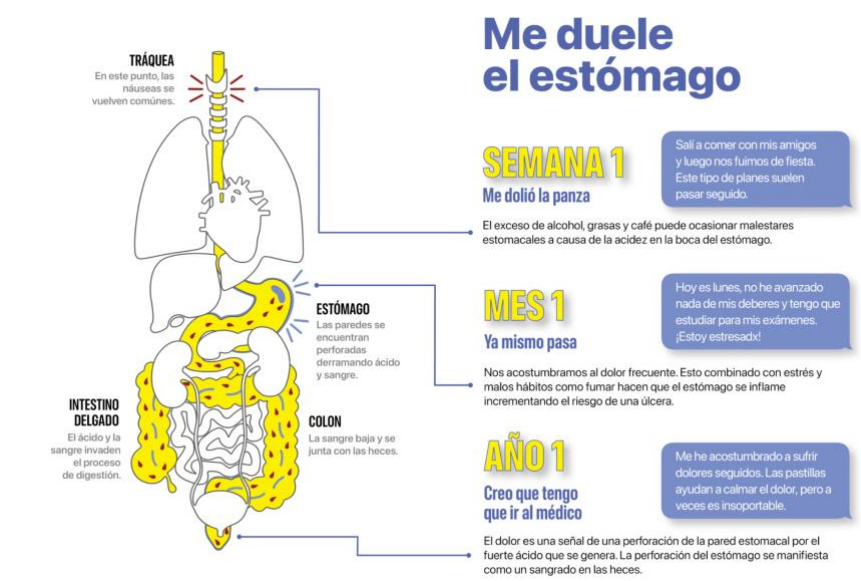


Figura 4: Infografía versión digital (empeorar)

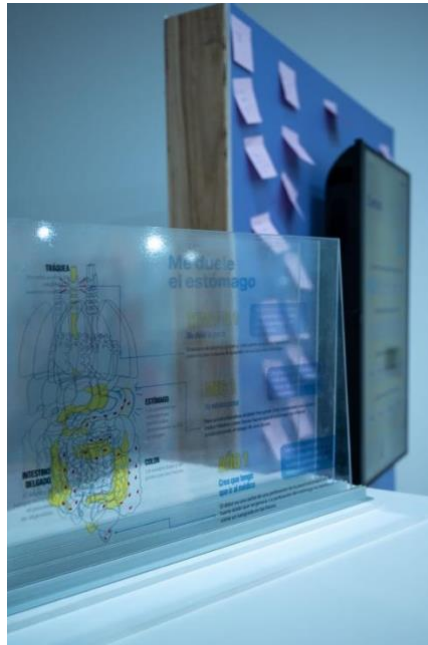


Figura 5: Montaje final de infografía (empeorar)



Figura 5.1: Capas de la infografía

Como última pieza de exhibición se muestra la aplicación llamada Control. La pieza que utilicé para esta sección es un video vertical en forma de *reel* para uso en redes sociales, con el fin de promocionar la aplicación mostrando un recorrido por los principales servicios que esta ofrece (*ver Anexo A: Enlace del video de la aplicación*).



Figura 6: Sección Mi Espacio

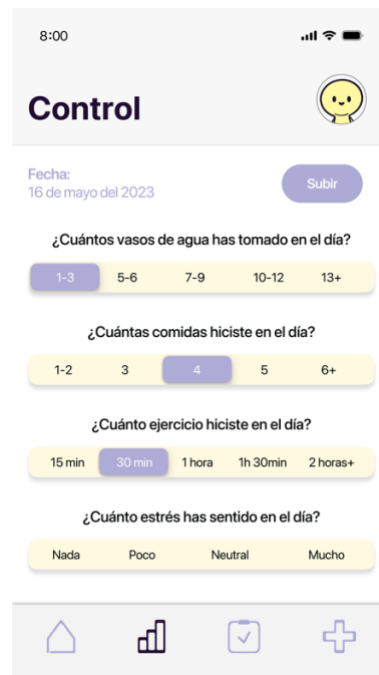


Figura 7: Sección Control

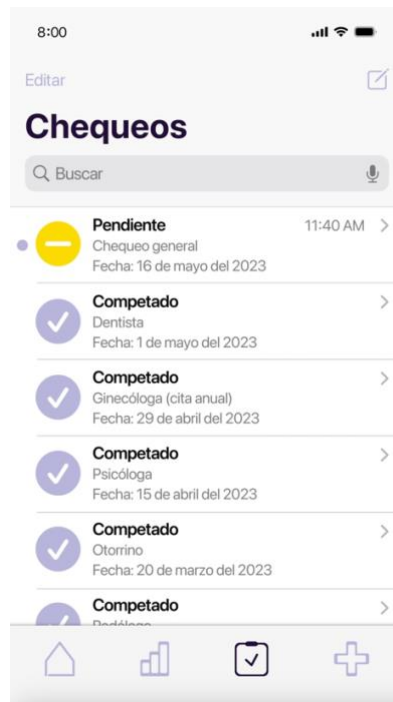


Figura 8: Sección Chequeos

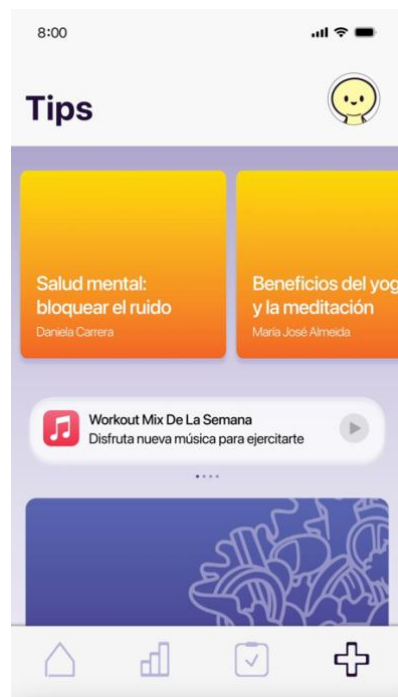


Figura 9: Sección Consejos

CONCLUSIONES

La experiencia de la exhibición ha sido minuciosamente planeada para que brinde un mensaje de alerta a las personas. Nunca es tarde para preocuparse por nuestra salud y bienestar ya que somos nosotros los responsables de cargar con las consecuencias tanto positivas como negativas. Las personas deben vivir una vida libre de problemas y gozar de su futuro, no padecerlo.

Si bien este proyecto sufrió varios cambios en el camino, nunca se desvió de su verdadero objetivo que es mantener sanas a las personas. Cuidar de nuestra salud puede ser un tema sumamente redundante, pero es necesario tomar las riendas de nuestra vida y decidir que queremos hacer con ella. No nos cuesta nada apartar un poco de nuestro tiempo e incluso nuestros ahorros e invertirlos en nuestra salud ya que eso es lo que va a hacer que tengamos una buena calidad de vida.

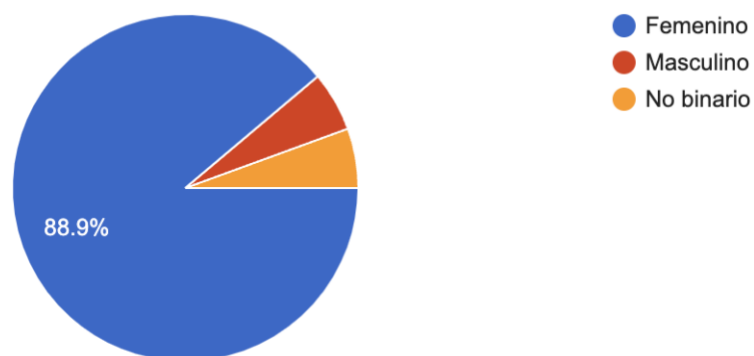
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, M. E. B. (2018). *Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual*. Palibrio.
- Beltrán, Y. H., Ternera, L. C., Puello, F. G., Villa, M. S., Méndez, O., & De la Hoz, F. V. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla. *Revista Científica Salud Uninorte*, 33(3).
- Rivero-López, C. A., Hernández-Vargas, C. I., Santoyo-Macías, C. M. (2020). La atención médica del adolescente: una prioridad en Medicina Familiar. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 57(4), 247-251.
- Vásquez Giler, Y. A., Macías-Moreira, P., González-Hernández, A., Pérez-Cardoso, C. N., & Carrillo-Farnés, O. (2019). Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45, e1451.

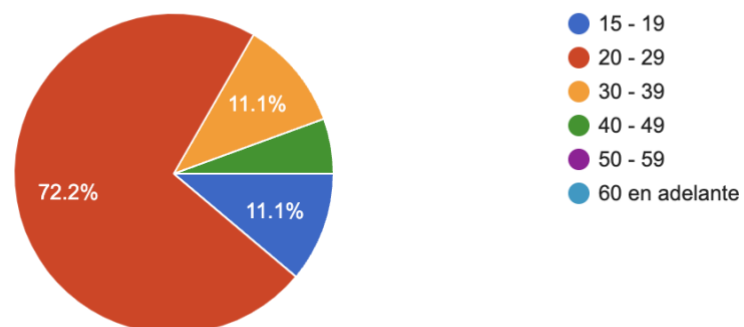
ANEXO A: RESUMEN DE LA ENCUESTA

Como parte fundamental de este proyecto se creó una encuesta para ver cuáles eran las apreciaciones que tenían las personas acerca de su salud y sus hábitos del día a día. A continuación, se mostrarán los resultados de cada pregunta.

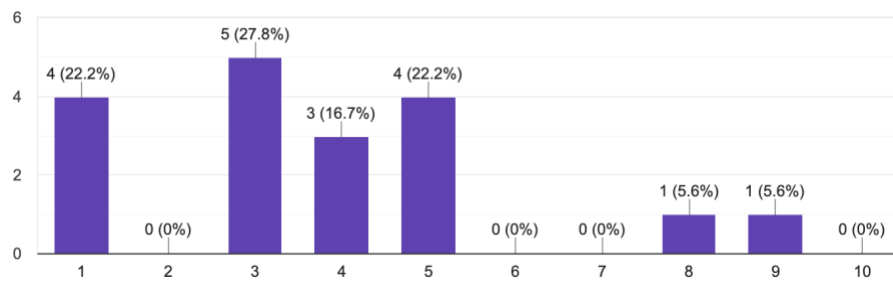
¿Cuál es tu género?



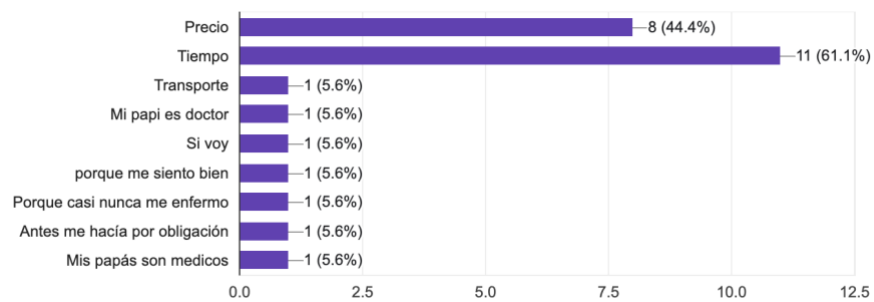
¿En qué rango de edad te encuentras?



En escala del 1 al 10 donde 1 es rara vez y 10 muy seguido: ¿Qué tan seguido realizas chequeos médicos generales?



¿Cuáles son algunas razones por las cuales no vas al médico tan seguido?



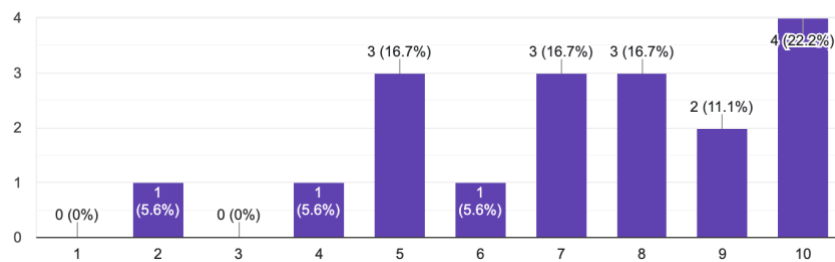
¿Cómo te sientes cuando vas al doctor?

Nervioso
Insegura.
Intimidada
Tranquila
Depende de la situación. Si es por ejemplo una gripe, todo tranquilo. Pero si es para algo relacionado a agujas, nerviose.
aveces con alguna molestia
Bienn
Nerviosa
Miedo

¿Con qué características definirías a un buen doctor?

- Se preocupa por ti, y no es solo como si fueras una máquina que va a arreglar .
- Su habilidad de respuesta y de explicacion
- Seguro, respetuoso, decidido, analiza bien todos los factores y siempre ha ayudado con la medicación correcta.
- atento, carismático, tranquilo y paciente
- eficiencia en resultados
- empático y holístico (considera todo)
- Amable, explica bien y hace preguntas no médicas
- Amable y con experiencia
- Saber Escucha y comprender.

En una escala del 1 al 10 donde 1 es rara vez y 10 es muy seguido: ¿Qué tan seguido realizas actividad física?



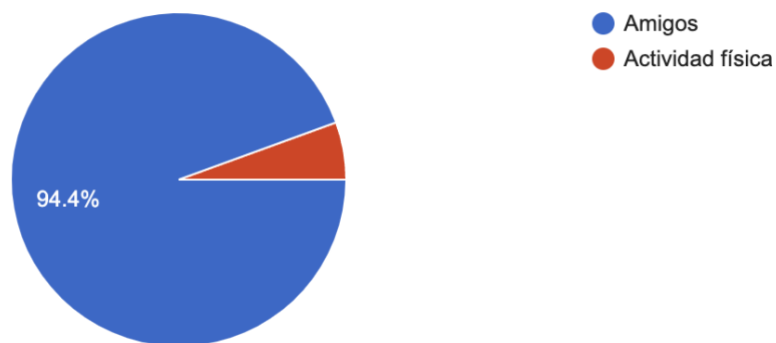
¿Qué es lo que te gusta de la actividad física?

- Bailar
- Me da energía y me hace sentir feliz
- Que me ayuda a estar saludable
- Sudar
- que es un espacio que me da tranquilidad y me estoy concentrando en mi
- sentirme sana
- el desahogamiento
- Sentirme que hice algo
- Satisfacción personal.

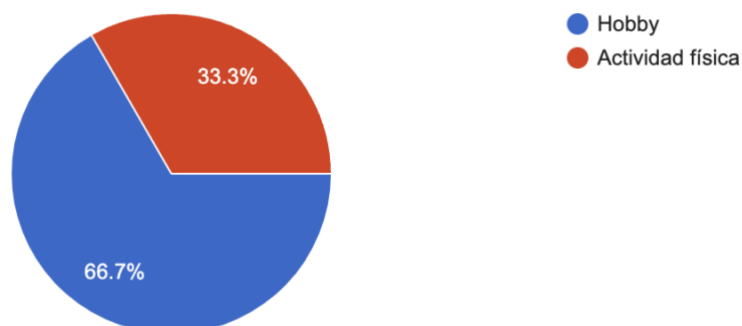
¿Qué es lo que no te gusta de la actividad física?

Rutina
Que cansa
Dolor
que duele demasiado el cuerpo y a veces si te sientes mal por no lograr el ejercicio que quieres hacer
se demora mucho en ver resultados
cuando es muy repetitivo
Sudar
Pesas
Cardio.

Entre una salida con amigos o realizar actividad física, ¿qué prefieres?



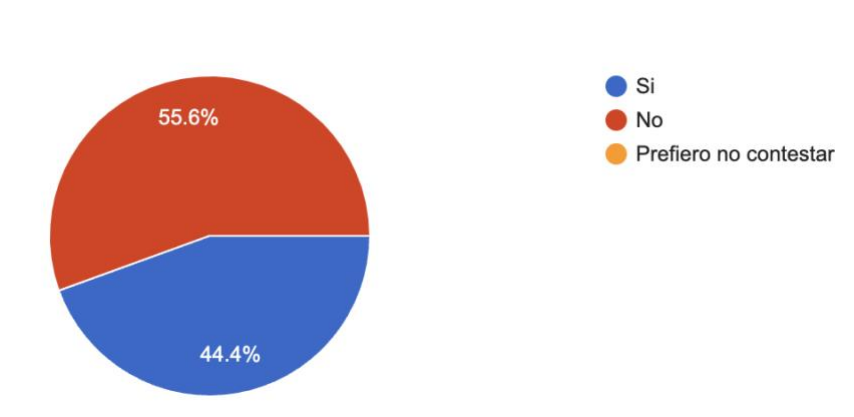
Entre realizar un hobby o realizar actividad física, ¿qué prefieres?



Nombra cosas que te generan estrés y/o ansiedad

Trabajo
Redes sociales, internet , estar mucho tiempo en aparatos electrónicos
Clases, problemas en casa
Estudiar medicina y tener que hacer otras cosas.
no alcanzar hacer todo lo que me propongo, la desorganización
cosas académicas
percepción y opinión del resto, malestar o enfermedad de un familiar, malestar o enfermedad personal
Deberes
Exámenes, prueba

¿Has sido diagnosticadx con alguna enfermedad?

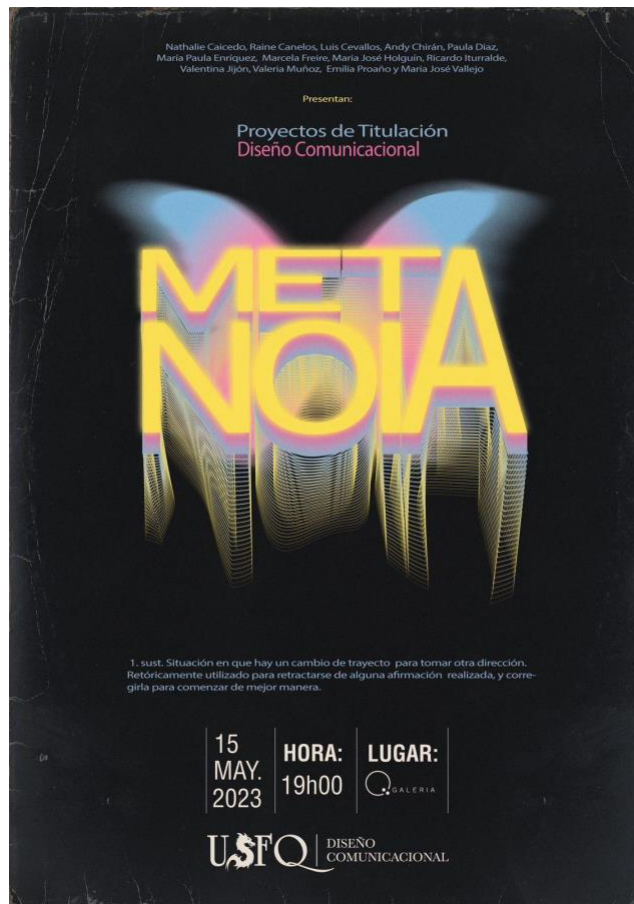


Una vez que se recolectaron los resultados se pudo ver los contrastes de respuestas en base a la formulación de cada pregunta. Al interpretar cada una de las respuestas se generaron cuestionamientos que llevarían a que se pueda encontrar una forma en la que las personas se interesen en su salud.

ANEXO B: ENLACE DEL VÍDEO DE LA APLICACIÓN

<https://vimeo.com/826264032?share=copy>

ANEXO C: CONVOCATORIA AL EVENTO



ANEXO D: VIDEO PROMOCIONAL DEL EVENTO

<https://www.instagram.com/reel/CsAG9KWgxAi/?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>