

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
USFQ**

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**Campaña de Comunicación educativa para prevenir la
diabetes tipo II en niños y adolescentes**

Analía Soledad Díaz Chávez

María Emilia Batallas Morales

Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de Licenciadas en Comunicación
Organizacional y Relaciones Públicas

Quito, 11 de Mayo de 2020

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
USFQ**

Colegio de comunicación y artes contemporáneas

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

**Campaña de Comunicación educativa para prevenir la diabetes tipo II
en niños y adolescentes**

**Analía Soledad Díaz Chávez
María Emilia Batallas Morales**

María José Enríquez, PhD

Quito, 11 de mayo del 2020

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 el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Analía Soledad Díaz Chávez

Código: 133110,

Cédula de Identidad: 1717679813

Lugar y fecha: Quito, mayo del 2020

Nombres y apellidos: María Emilia Batallas Morales

Código: 130704

Cédula de Identidad: 1719346718

Lugar y fecha: Quito, mayo del 2020

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

El objetivo de nuestra tesis es principalmente crear una campaña de comunicación la cual tenga como foco principal la prevención de la diabetes tipo II, todo esto enfocado en Diabetes infantil, es por ello que mediante nuestro plan de comunicación queremos lograr una cultura de educación a niños y padres los cuales estén involucrados e informados acerca de este tema tan importante.

Se ha utilizado el método investigativo, cualitativo para nuestro trabajo de titulación, Investigamos tanto fuentes físicas como virtuales, artículos, revistas médicas, tesis y demás. Todo esto para lograr llegar a recopilar toda la información necesaria y verídica para nuestro proyecto de tesis

Con lo investigado llegó a la conclusión de lo importante que es tener una cultura de educación sobre alimentación consciente, es decir tener una alimentación en la cual se no se restringen alimentos, pero tampoco que se abuse de alguno de ellos, en especial los que contiene mucha azúcar. Lo anterior se relaciona con realizar actividad física, la cual se debería practicar al menos 30 min por día. Si es que no se cumple con cualquiera de los antes mencionado se podría llegar a tener complicaciones con su salud es por ello la necesidad de obtener información de cómo cambiar sus estilos de vida y cuidar de su salud. Enfocado en lo anterior vimos la necesidad de crear campañas educativas en escuelas, las cuales nos permitan llegar a estos niños y sus padres, los cuales no cuentan con la información necesaria del tema.

La diabetes es un tema difícil de abordar para adultos y niños ya que es un estilo de vida el cual requiere de muchos cuidados y depende de un factor económico importante, es por ello que el hecho de crear campañas que ayuden de alguna forma a prevenir esta enfermedad es importante y necesaria.

Así mismo realizamos como aplicación de campana, una estrategia digital y ciertas actividades presenciales. En Instagram posteábamos recetas saludables, rutinas de ejercicios y manualidades para que las familias hagan en casa en el tiempo de cuarentena que se dio por el Covid-19, y de esta forma también estábamos apoyando a que las familias ecuatorianas cambien su estilo de vida a uno positivo que contenga ejercicio y buena alimentación.

Presencialmente, realizamos la venta de un snack saludable, contamos con dos charlas en la escuela y guardería Plaza Sésamo y finalmente tuvimos el honor de contar con 3 espacios en radio y tv digital.

Palabras Clave: Diabetes, Campaña, Niñez, Alimentación, Comunicación

ABSTRACT

The objective of our thesis is mainly to create a communication campaign which has as its main objective the prevention of type II diabetes, all this focused on Childhood Diabetes, that is why through our campaigns we want to achieve a culture of education for children and parents which are involved and informed about this important issue.

A type of instrument has been used for our qualitative quality research, we investigate both physical and virtual sources, articles, medical journals, theses and others. All this to get to collect all the necessary and true information for our thesis project

Everything investigated came to the conclusion of how important it is to have a culture of education about conscious feeding, that is, to have a diet in which food is not restricted, but neither is abused, especially those that It contains a lot of sugar. The above goes hand in hand with physical activity, which should be practiced at least 30 minutes per day. If you do not comply with any of the aforementioned, you could have complications with your health that is why you need to obtain information on how to change your lifestyles and take care of your health. Focused on the above we saw the need to create educational campaigns in schools, anything that needs to reach these children and their parents, which do not have the necessary information on the subject.

Diabetes is a difficult topic to address for adults, since it is a lifestyle that requires a lot of care and depends on an important economic factor that is why creating campaigns that somehow help prevent this disease. Important and necessary.

Likewise, we carry out as a campaign application, a digital strategy and certain face-to-face activities. On Instagram we publish healthy recipes, exercise routines and crafts for families to do at home in the quarantine period that was given by the Covid-19, and in this way they also supported Ecuadorian families to change their lifestyle to a positive one that contain exercise and good nutrition.

In person, we carried out the sale of a healthy snack, we had two talks at the Plaza Sésamo school and nursery and finally we had the honor of having 3 spaces on radio and digital TV.

Keywords: Diabetes, Communication, Childhood, Food, Campaign

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	5
Abstract	6
Tabla de contenido	7
Índice de tablas	8
Introducción	9
ANTECEDENTES	10
 CAPITULO I	
1.1. Diabetes, la epidemia del siglo XXI.....	18
1.2. Tipos de diabetes y sus complicaciones.....	19
1.3. Diabetes infantil, un duro camino por recorrer.....	21
1.4. Causas y alertas, estar pendiente es fundamental	24
 CAPITULO II	
2.1. la importancia de la comunicación y la prevención de la diabetes	27
2.2. Hacia una alimentación y comunicación consciente	29
2.3. La actividad física como un estilo de vida	30
2.4. Hacia una comunicación efectiva para la salud	31
 CAPITULO III	
3.1 Comunicación y salud.	34
3.2. Hacia una comunicación para el cambio social	36
 v	
CAPITULO IV	
4.1. Campaña de comunicación: Presentación de la campaña:	39
4.2. Pertinencia del tema:	40
4.3. Conclusiones	70
4.4. Recomendaciones.....	71
Referencias bibliográficas.....	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No.1- Logo Campaña.....	47
Tabla No.2 – Snack Saludable.....	47
Tabla No.3- Página de Instagram de Bájale al Azúcar	50
Tabla No.4- Charlas Plaza Sesamo.....	52
Tabla No.5- Charla Educativa.....	52
Tabla No.6- Template de la Diabetes.....	53
Tabla No.7- Template de día mundial de la diabetes	53
Tabla No.8- Factores de riesgo en diabetes tipo II	54
Tabla No.9- Template de Live.....	56
Tabla No.10- Rutina de Yoga.....	56
Tabla No.11- Testimonios de la página.....	57
Tabla No.12- Lunes de manualidades.....	58
Tabla No.13- Foto ilustrativa de recetas.....	58
Tabla No.14- Foto de manualidad	59
Tabla No.15- Template de ejercicio.....	59
Tabla No.16- Receta Gelatina.....	60
Tabla No.17- Actividad Recreativa.....	60
Tabla No.18- Testimonio de Antonela.....	61
Tabla No.19-Domingos de compartir.....	61
Tabla No.20-Helano saludable.....	62
Tabla No.21- Actividades para niños.....	62
Tabla No.22- Foto del plato saludabe.....	63
Tabla No.23- Foto de live de cierre de campaña.....	65
Tabla No.24- Video recopilación de campaña.....	67

INTRODUCCIÓN

La Diabetes es una enfermedad que cada año aumenta exponencialmente en el mundo, esto debido a la desinformación y el desinterés de las personas por mantener una vida saludable y activa. Comúnmente las personas no toman en cuenta su dieta diaria ni la actividad física que realizan, es por ello que es importante tomar en cuenta estos aspectos en la vida diaria y más aún en el día a día de niños y adolescentes.

Cuando un menor de edad presenta esta enfermedad, es aún más preocupante debido a que tiene que tener controles con respecto a su salud y a lo que consume, ya que se encuentran en una etapa de crecimiento en la cual generalmente no se les restringe a una dieta en particular, si no que consumen los alimentos que prefieren sin fijarse en la tabla nutricional del mismo.

Por esta razón, hemos visto la necesidad de crear una campaña de educación, con la finalidad de ayudar a prevenir en niños y jóvenes el apareamiento prematuro de esta enfermedad, por lo cual nuestro objetivo es llegar a crear una conciencia colectiva sobre la importancia de tener un buen estilo de vida para evitar posibles problemas de diabetes en el futuro de los niños y jóvenes, todo esto lo realizaremos en conjunto con el apoyo de especialistas en el tema, quienes nos ayudarán impartiendo capacitaciones y charlas en escuelas y colegios de Quito.

Toda esta campaña está pensada en crear conciencia sobre la diabetes, sin embargo, todos los fondos recaudados serán destinados a una fundación que ayuda con el tratamiento a niños y jóvenes con diabetes tipo I, es de suma importancia tener en cuenta que las personas con este tipo de diabetes tienen que solventar gastos muy costosos que requiere el tratamiento.

ANTECEDENTES

La campaña propuesta para esta tesis, se basa en crear conciencia en padres, niños y adolescentes sobre la importancia que se le debe dar a tener un buen estilo de vida para prevenir la diabetes tipo II, esto se logra implementando una buena alimentación diaria y actividad física regular.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la diabetes es una enfermedad que ha sido considerada difícil de tratar ya que cuando se la padece, se deben cambiar hábitos alimenticios y el estilo de vida en general. Los diabéticos (llamados así los enfermos de diabetes), aparte de pasar por un proceso médico y farmacológico también cambian su estilo de vida a uno más saludable. Medlineplus (s/f) afirma: “Es una enfermedad crónica y de momento sin cura de por vida, en la cual hay altos niveles de azúcar en sangre” (p1).

Para entender sobre la diabetes, es necesario aclarar que hay dos tipos de ella. La tipo I y la tipo II. De esta manera para adaptarse a los diferentes tratamientos hay que tener bien en claro que tipo de diabetes es la que padece. Según la Asociación de Diabetes de Madrid “los dos tipos de diabetes son parecidas en cuestión, pero la forma en la cual se da o se presenta es diferente y también la forma de tratarla varía en algunos aspectos”. (p3)

Es necesario indicar que esta enfermedad que, muchas veces no se le da la debida importancia por las personas en general, Según la Organización Mundial de la Salud fue la séptima causa principal de muerte en los Estados Unidos en el 2015 y por la cual cada 6 segundos muere una persona en el mundo. Como pudimos observar anteriormente, estas cifras son realmente alarmantes ya que para ser una enfermedad que no muchas veces se la trata como tema o se la socializa, está matando a muchas personas a nivel mundial.

Algo que es interesante mencionar es que en países como México y ciertos lugares de América Latina la diabetes se ha visto con más presencia debido a un gen, como lo menciona Gloria Pérez (2001) en su artículo de estudio donde cuenta que “Se descubrió que la diabetes mellitus en los latinoamericanos, principalmente en los mexicanos, se relaciona con la presencia de un gen, denominado SLC16A1, que aumenta un 25% la probabilidad de desarrollar la enfermedad y explica aproximadamente en un 20% la mayor prevalencia de diabetes mellitus en esta población.

Según la tesis doctoral de Noemí Fuentes sobre “la diabetes tipo I en niños menores de 14 años” nos dice que “La Diabetes Tipo I ocurre en el 5-10% de todos los casos de diabetes. Es el resultado de la destrucción de las células beta del páncreas por parte del sistema inmune. los marcadores de esta destrucción de las células beta del páncreas por parte del sistema inmune. los marcadores de esta destrucción son los anticuerpos detectables en el momento del diagnóstico de la enfermedad en el 85-90% de los casos”. (p11)

Con lo dicho anteriormente, sabemos que la diabetes puede ser una enfermedad adquirida o genética y para la cual hay varios métodos de control y preventivos como el ejercicio y la buena alimentación diaria, pero no muchas veces la misma puede ser costeadada y esto se puede reflejar en la tasa de mortalidad por diabetes que presenta Ecuador en los años 2016 y 2017.

Selli (2005) menciona “La diabetes mellitus es una pandemia que constituye un importante problema de salud pública en todo el mundo, por el número de personas afectadas y por la implicación socioeconómica que supone el control y tratamiento de la enfermedad y sus complicaciones”. (p5) .

En Ecuador, según el Ministerio de Salud Pública en el año 2017 mencionaron que esta enfermedad no es muy discutida ni explicada en el entorno familiar, laboral y social, es más bien tomada como una condición difícil de tratar y por esta razón no es tan compartida ni se le da la debida importancia, sin embargo, son muy alarmantes las cifras de mortalidad que se presentan dentro de Ecuador.

Según el INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos), en el año 2017 dice que la diabetes fue la segunda causa de mortalidad en mujeres y la tercera en hombres entre el 2016 y 2017, además se registra que aproximadamente se gasta 800 dólares anuales en el tratamiento de una persona, lo que es bastante alto para familias de escasos recursos e imposibilita el hecho de mantener un tratamiento constante ya que esta enfermedad, como lo hemos mencionado antes, es de larga duración y muy costosa para dichas familias, porque si pensamos en alguien que gana el sueldo básico y tiene que mantener a un familiar con esta enfermedad, un gran porcentaje de su sueldo se irá en el tratamiento. En el presente año (2019), según el INEC de los 17.1 millones de ecuatorianos, 1.3 millones de personas tienen diabetes, entre esos también se incluyen a nuestro público objetivo que son los niños y adolescentes.

En Ecuador, actualmente hay cinco fundaciones de Diabetes en general, las cuales brindan apoyo a estas personas tratando de darle algo del tratamiento, pero también educándolos para que tengan un estilo de vida saludable y puedan mantener su enfermedad controlada, seguir con su vida y labores cotidianos, entre esas Fundación Diabetes Juvenil, Fuvida y Casa de la Diabetes.

Esta problemática en cuanto a propagación de Diabetes en niños y niñas es cada vez más preocupante, se sigue aumentando la tasa de personas que adquieren diabetes y es por ello que los gobiernos, viendo esta problemática han incrementado el uso de

recursos para salud, así menciona Llano (2010) las investigaciones y los acuerdos a nivel internacional llevaron a un giro en el abordaje de los problemas de salud, de tal manera, que actualmente los sistemas de salud en el mundo enfrentan varios retos, que hacen necesaria la optimización del uso de los recursos desde varias aristas, en donde los aspectos económicos pasan a primer plano, debido a que los mismos aportan con elementos para diseñar políticas públicas que apoyen a transformar las problemáticas de salud del mundo actual como la obesidad, la carencia de servicios básicos, entre otros.

En el ámbito de las políticas públicas sobre salud que existen en Ecuador se podría mencionar que en este país existe una creciente cantidad de personas que están padeciendo diabetes sin contar el otro grupo de los que ya la padecen, según Encuestas de ENSANUT (Encuesta nacional de salud y nutrición) en la página oficial de la “Organización Panamericana de la salud” (2019) se presenta que “la prevalencia de diabetes en la población de 10 a 59 años es de 1.7%. Esa proporción va subiendo a partir de los 30 años de edad, y a los 50, uno de cada diez ecuatorianos ya tiene diabetes” (p5)

Como pudimos observar es alarmante el incremento de personas que padecen o están comenzando a padecer esta enfermedad y es por esta razón que es un asunto de salud pública.

Como sabemos, actualmente se encuentra en vigencia algunas prácticas de salud pública para la prevención de Diabetes tales como el semáforo nutricional en donde se presentan tres categorías (grasa, sal y azúcar) en las cuales se puede ver si ese producto tiene alto contenido de azúcar o no. Otra de las prácticas son charlas pagadas por el Gobierno en las fundaciones de Diabetes en el Ecuador. Es necesario realizar estrategias de comunicación que ayuden a tener un mejor alcance de información a este grupo de la población y la ciudadanía en general.

Gallegos (2017) afirma: “A partir del año 2008 existe un cambio en la Constitución del Ecuador en la cual se asume la salud como una prioridad de los ecuatorianos, inclusive se puede citar algunos artículos que evidencian preocupación y prioridad hacia las enfermedades no transmisibles. Adicionalmente, en el Reglamento de la Ley Orgánica de Salud vigente desde el año 2015, se habla de las enfermedades no transmisibles como es el caso de la diabetes tipo II. Es importante tener en cuenta los diversos parámetros regulatorios en beneficio de la salud de la población ecuatoriana, para poder abordar este tema de investigación, debido a que el tema sanitario siempre pasará por la intervención del Estado” (p.23)

Las medidas para remediar y para poder, de alguna forma, tratar de que la vida de las personas que padecen diabetes sea más manejable debe ser, conseguir que lleven una vida más sana y saludable. Estas personas deben adaptarse al hecho de que tienen una condición que deben que acarrear toda su vida y esto afecta notoriamente en el aspecto emocional y psicológico, ya que las personas que la padecen o la llegan a padecer no están del todo acostumbradas a que tengan que cambiar su vida y sus hábitos casi por completo y es muy duro el proceso del mismo, ya que como sabemos esta enfermedad es de larga duración y no desaparece conforme pasa el tiempo, es por eso que las personas con diabetes tienen que estar constantemente en tratamiento.(Mayo Clínic, 2019). Esta condición se podría decir que es de alguna forma más complicada de manejar si a niños nos referimos ya que este proceso como hemos mencionado anteriormente es muy difícil de tratar.

La diabetes infantil se puede presentar en dos distintos periodos, el primero desde los 5 a 6 años y el segundo desde los 11 a los 13 años de edad. Según la International Diabetes Federation (2017), existen diferentes síntomas que alertan a los padres, entre

esos, las ganas frecuentes de ir a orinar, sed, aumento del apetito, reducción de peso y cansancio.

Es muy importante que se detecte con anticipación la diabetes en niños y adolescentes para que la familia comience a adaptarse a un nuevo estilo de vida y sobre todo para que la persona no tenga complicaciones, en este caso es muy importante el cuidado de los padres y sobretodo la educación que estos puedan llegar a tener sobre el tema, porque se tiene que adaptar a toda la familia a cambios principalmente en cuestiones alimenticias, además educar al hijo o hija afectados para que sepan cuando inyectarse insulina y que deben comer cuando están solos para que puedan tener una mejor calidad de vida y sobretodo ningún percance que los pueda llevar al hospital. Según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador hasta el 2016 existen alrededor de 12 200 pacientes de 0 a 14 años que son insulino dependientes.

Existe un método de cómo prevenir esta enfermedad, esto consiste en tener una rutina saludable para mantener un peso corporal saludable, mantenerse activo (ejercicio mínimo, 30 minutos al día) evitar el alto consumo de azúcar y sal, evitar el consumo de tabaco, con el fin de que las personas no lleguen a ser diagnosticados con la enfermedad y al mismo tiempo cuiden su salud de otras enfermedades. Esta se puede detectar también a nivel de exámenes médicos, por ejemplo: se puede realizar pruebas de sangre relacionadas a la glucosa. Esta condición progresa paulatinamente en las estadísticas del Ecuador y esto se debe a varios factores que deben ser conocidos, estudiados y puestos en práctica por las familias, como ya hemos dicho, llevar una buena alimentación y realizar actividad física. Esto se puede relacionar con la comunicación porque es una herramienta efectiva para dar a conocer problemáticas y educar a grupos sociales vulnerables por varios métodos como campañas estratégicas que lleven un mensaje claro y efectivo a una comunidad.

Para llegar a comunicar se necesitan varios enfoques los cuales hay que llegar a socializar, por ejemplo, el hecho de tener políticas públicas, ya que la comunicación ayuda a que sean más visibles y se socialicen de mejor manera, por ejemplo algunas políticas públicas son: las que nos muestran la página de la Organización Mundial de Salud al decir que se debe ; regular la venta y el expendio de alimentos pocos saludables en tiendas y que sean fácilmente accesibles para niños y adolescentes y que por esta razón sea fácil de que sus padres los usen y los manden como refrigerio para su recreo. Otra política pública puede ser que, si bien es cierto, existen etiquetas del nivel de azúcar, sal y grasa que tienen los alimentos, estas se refuercen y no sean tan básicas como poner algo que realmente no genera un impacto tan grande en la decisión de su compra, ya que si es barato el producto lo van a comprar.

Otra política que viene ligada a la anterior es subir los precios de toda la comida chatarra que están exhibidas en supermercados para que de esta forma se opte por otra clase de alimentos, otra opción sería que se reduzca o se implementen políticas para que se reduzca la producción y la venta de gaseosas dentro de establecimiento educativos. el Gobierno también debe fomentar el deporte e implementar campañas de actividad física para que las personas estén activas y tengan una vida más saludable y se eviten problemas como la diabetes y por último extender y ampliar políticas para que en centros de salud exista más apertura al hecho de realizarse controles de insulina y que las personas puedan acceder a controles rutinarios y puedan observar si padecen de diabetes.

Es importante que las escuelas y colegios sepan la importancia de ayudar a un alumno que padezca esta enfermedad y tratar de aportar positivamente a su tratamiento.

Yasin, H

(2017) afirma que “la escuela representa el segundo entorno en el que se desarrolla la vida de los niños. Su capacidad de aprendizaje está estrechamente relacionada con su bienestar y salud”. (p 8)

La diabetes es una enfermedad que, si no se tienen los cuidados necesarios, puede desencadenar en la muerte, al nosotros enfocarnos en diabetes infantil, nos dimos cuenta que la psicología juega un papel muy importante para que los niños y adolescentes puedan tener una vida normal, hay que tomar en cuenta lugares y personas clave que necesariamente tienen que ayudar para que la enfermedad no se convierta en un dilema personal ni familiar. Externamente, el colegio y los profesores tienen que saber cómo controlar al niño insulino dependiente, sobretodo en la hora de recreo que es cuando comen y pueden probar la comida de sus compañeros, también es importante que le recuerden al niño que ya llegó la hora de “pincharse” y que este no se torne algo psicológicamente difícil de aceptar. Internamente la familia tiene que ayudarse psicológicamente para enfrentar positivamente los desafíos que conlleva esta enfermedad y el poco entendimiento de las cosas críticas que a veces los niños y adolescentes no entienden del todo porque no están en una edad para asumir un cargo tal, como este, además es importante la presencia de un nutriólogo para que explique a la familia la nueva dieta alimenticia diaria y las cantidades que pueden comer el niño, esta parte es muy importante porque dependerá de esto el buen estado de la persona convaleciente.

En cuanto a campañas que se han realizado en Ecuador, investigamos que se toma muy en cuenta el día mundial de la diabetes (14 de Noviembre), ese día el Ministerio de Salud Pública, coloca stands en sus exteriores para generar conciencia en la ciudadanía sobre esta problemática, así mismo, el Gobierno tiene varias campañas de educación sobre cómo tener una vida saludable, por lo general tienen campañas de detección temprana y en los espacios públicos como colegios, es prohibido la venta de ciertos alimentos, por

otro lado, la fundación “ Diabetes juvenil del Ecuador” realiza anualmente colectas para ayudar a los niños que no pueden conseguir insulina por cuestiones económicas de sus hogares, estas campañas más se centran en ayudar con la educación de los niños que pertenecen a la fundación.

1.1 DIABETES, LA EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

La diabetes ha sido una enfermedad la cual ha ido en aumento en los últimos años, en base a una estadística que presenta el diario El Universo (Ecuador) (2017), “El 8,9 % de los ecuatorianos presenta este mal” (p.20)

Como se puede observar, en la cita anterior, el índice de probabilidad de adquirir diabetes ha ido aumentando durante los años, sin embargo hay que saber que esta enfermedad no se da solo por el simple hecho de tener familiares que padezcan de esta enfermedad, es decir que no en todos los casos se da congénitamente, como nos comenta Colombo, E (2018) “se presenta por los cambios perjudiciales en los estilos de vida los mismos que están estableciendo un perfil epidemiológico permitiendo la presencia de distintos factores de riesgo, caracterizado por el sedentarismo en la actualidad una de las principales fuentes de amenaza para la salud de los niños”(p.13) ya que el hecho de tener una mala alimentación y hábitos no saludables pueden lograr desarrollar esta enfermedad en el cuerpo de una persona que no tiene “riesgo” de padecerla.

En la revista “Centros para el control y la prevención de enfermedades” (2019), Se menciona una serie de información acerca de la diabetes que se podría asemejar con la información que presenta la página de la “La federación Internacional de Diabetes” (2019) al mencionar que,

“La diabetes es una enfermedad endocrinológica que ocurre cuando el páncreas ya no puede producir insulina, o cuando el cuerpo no puede hacer un buen uso de la insulina que produce. La insulina es una hormona producida por el páncreas, que actúa como una clave para permitir que la glucosa de los alimentos que comemos pase del torrente sanguíneo a las células del cuerpo para producir energía. Todos los alimentos con carbohidratos se descomponen en glucosa en la sangre. La insulina ayuda a que la glucosa ingrese a las células”. (p.5)

1.2 TIPOS DE DIABETES Y SUS COMPLICACIONES

La diabetes tipo I se da principalmente a niños y adolescentes a diferencia de la diabetes II, la cual puede padecer cualquier persona que no tenga hábitos saludables. Una vez dicho esto podremos explicar a fondo que es la Diabetes tipo I. Según menciona la revista médica KidsHealth (2018) se puede decir que:

En la diabetes tipo I, Según Kidshealth (2018) “el páncreas pierde su capacidad de fabricar la hormona insulina porque el sistema inmunitario ataca y destruye las células del páncreas encargadas de fabricar esta hormona” (p.8). Nadie sabe exactamente por qué ocurre, pero los científicos creen que su origen está relacionado con los genes. No obstante, el simple hecho de heredar los genes de la diabetes, no suele bastar para desarrollar esta enfermedad. Lo más probable es que la persona deba exponerse a algo más, como un virus, para desarrollar una diabetes tipo I”.

Según la página mencionada anteriormente “Kidshealth” (2018) y contrarrestando información de “The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases” (2017) se podría mencionar que la Diabetes tipo I no puede evitarse y es congénita, esto se podría decirse que se da porque el cuerpo comete un error en su funcionamiento y no permite que los cuerpos produzcan insulina, según menciona “The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases” (p 11) “La insulina, que es una hormona

producida por el páncreas, ayuda a que la glucosa en la sangre entre a las células para que se utilice como energía” (2017)

Concatenado con lo dicho anteriormente, un factor crucial en este aspecto es que esta enfermedad la padecen niños y adolescentes ya que la obtienen y no la desarrollan por otros factores externos, tales como la mala alimentación o malos hábitos con referencia a su actividad física. Los niños y adolescentes que la padecen deben someterse a tratamientos para poder controlar su salud e inyectarse medicamentos que les ayuden a ayudar a que su cuerpo produzca la insulina necesaria.

Lo mencionado anteriormente produce un desgaste emocional bastante importante ya que, como son niños los que padecen de la misma, sufren de ciertas limitaciones en su entorno social, ya que se le priva de varios factores tales como el hecho de no comer alimentos altos en azúcar, los cuales están por todos lados cuando están en una etapa de crecimiento, es decir que muchas veces, suele ser inevitable que los niños consuman ciertos alimentos como dulces, es por esta razón que hemos visto la necesidad de que se creen formas y herramientas las cuales ayuden a que tanto padres como hijos tengan un buen procedimiento y funcionamiento con respecto a sus hábitos alimenticios, KidsHealth (2018) al mencionar que:

“Una vez que una persona contrae una diabetes tipo I, esta enfermedad no desaparece y requiere tratamiento de por vida. Los niños y adolescentes con una diabetes tipo 1 dependen de inyecciones de insulina diarias o de una bomba de insulina para controlar las concentraciones de glucosa en sangre”(p.3).

La diabetes como cualquier otra enfermedad realmente debe tener los cuidados necesarios, sin embargo, la misma debe controlarse periódicamente ya que si al menos se padece de Diabetes tipo I y no tienes los cuidados necesarios esto podría ocasionar la

amputación de partes del cuerpo o incluso la muerte, es por esta razón que es de suma importancia darle el valor y atención necesaria, más aún si a niños se refiere.

1.3 DIABETES INFANTIL, UN DURO CAMINO POR RECORRER

El deporte de es de suma importancia para las personas, en aspectos tanto físicos como mentales, ya que previene al individuo de tener futuros problemas de salud (de cualquier tipo) y además porque es complementario al deporte, con el fin de llevar un estilo de vida sano y saludable desde la niñez.

Según Arteaga y Casahualpa, (2018):

El sedentarismo en la actualidad es una de las principales fuentes de amenaza para la salud de los niños, los malos hábitos alimentarios nutricionales e inadecuados, la obesidad en la población pediátrica por los antecedentes familiares de obesidad, el sobrepeso, los problemas cardiovasculares, la hipertensión (p 9).

Como se sabe, la diabetes infantil es una enfermedad muy grave a cualquier edad, pero más en niños y adolescentes, porque el cuerpo es atacado más rápido y la descompensación en la salud es más alarmante para la familia y las personas próximas a dicha persona. En la mayoría de los casos, el niño o adolescente empieza a tener síntomas parecidos a los de otras enfermedades, como a las infecciones o virus y la última opción siempre es la diabetes, en los casos que no existe un familiar cercano con esta enfermedad. Según el diario El Tiempo Ecuador (2018)'' entre las recomendaciones está el evitar el consumo de alimentos con un alto índice glucémico'' (p.2)

Una buena alimentación constante siempre va a proteger al ser humano de padecer cualquier tipo de enfermedad, porque los alimentos son ricos en proteínas y vitaminas

que ayudan al buen funcionamiento de los órganos y sobre todo a no padecer anemia ni obesidad. Según la tesis de Michue, M y Danixa, S “ (2016)

Es necesario tener una alimentación adecuada ya que es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades, originando un crecimiento y desarrollo óptimos para los niños (p 4).

Además, es la principal causa de la diabetes infantil y es alarmante en la mayoría de sociedades porque nos da a conocer que no hay una preocupación por parte de los padres en saber qué está comiendo su hijo en casa o en el colegio, además se refleja una falta de conocimiento temprana de nutrición y cuidado habitual diario, en donde estarían involucrados también los colegios, al no implementar este tipo de enseñanzas.

Es por esto que según la OMS (2019) “3 de cada 10 niños ecuatorianos en edad escolar, presentan sobrepeso y obesidad” (p.5) dicho esto, sería importante que el gobierno invierta en campañas educativas, con el fin de fomentar la educación a las familias sobre las buenas prácticas alimentarias diarias que deben tener para no padecer enfermedades tan graves como la diabetes.

En el país ya existe una conciencia de comer sano, pero esto es más común en las clases socioeconómicas altas y media-alta, porque según Acurio, D (2018) “La malnutrición es uno de los principales problemas de la salud individual y colectiva. En Ecuador la reducción de las tasas de desnutrición en menores de 5 años ha sido muy lenta, pasando en 26 años de 40,2% en 1986 a 25,3% en 2012, es decir, que en Ecuador la desnutrición sigue siendo un problema actual y no se ha llegado a solucionar exponencialmente esta problemática. (p 7)

Siempre se ha pensado que comer bien es costoso y generalmente, las familias con una economía menor, recurren a la compra de snacks o frituras que contienen grasa, abundancia de sal o de dulce por el bajo costo que esta comida tiene, sin darle mayor importancia a que indudablemente no aportan con los nutrientes necesarios en el infante.

Según el Pediatra de la Unidad de Endocrinología Pediátrica del Hospital Virgen del Rocío (Sevilla-España), Emilio García (2017) dice:

Los niños y adolescentes, así como los adultos con buena expectativa de vida, tienen indicación de seguir un tratamiento intensivo cuyas condiciones son: reparto de las dosis de insulina varias veces al día, monitorización de la glucemia y, lo más importante, toma de decisiones sobre cambios de dosis por parte del mismo paciente o de su familia en base al nivel de glucemia, ingesta y ejercicio físico previstos y tendencias glucémicas obtenidas los días previos” (p 16)

A partir de lo mencionado anteriormente, podemos darnos cuenta que el tratamiento de diabetes tipo I y II, para un niño no es nada fácil por el tratamiento médico que implica, además del gasto económico que representa. Aquí es donde entra el apoyo que debe proporcionar la familia y la de los expertos como médicos y psicólogos, ya que muchas veces es difícil asimilar los cambios que se presentan y más aún acordarse cada cierto tiempo de aplicarse la insulina y de qué puede comer o no el niño o niña con diabetes.

Mella & García, (1997)

Sumada a la alimentación, el ejercicio, los medicamentos y el control del tratamiento, se encuentra en la diabetes infantil que la educación y comunicación a los padres es fundamental, ya que son ellos los que, sobre todo al inicio de la enfermedad, deben encargarse de su control para posteriormente, a medida que el niño crece, educarle en el autocontrol de su tratamiento, evitando así una relación de dependencia entre padre e hijo respecto a la enfermedad (p 12)

Es importante que los padres creen conciencia en sus hijos para que se puedan dar cuenta de lo importante que es cuidarse cuando tienes diabetes, porque como se sabe los padres no pueden estar siempre presentes, los niños tienen que pasar por un proceso de adaptación y conforme pasa el tiempo se verán los cambios y el compromiso que han adquirido con su enfermedad y sobretodo con ellos mismos, pero cabe recalcar que al comienzo las familias sí se verán complicadas y con temor de afrontar nuevos y desconocidos cambios a nivel personal y familiar, es por esto que según CDC "Centros para el control y la prevención de enfermedades" (2017) "La familia tiene que aprender más sobre cómo la diabetes lo afecta y cómo puede ayudar lo más posible"(p.18) , también es importante que lleven un control diario de la comida y una dieta preestablecida y que esté acorde a la rutina del paciente.

1.4 CAUSAS Y ALERTAS, ESTAR PENDIENTE ES FUNDAMENTAL

La Diabetes Infantil tiene varias causas y alertas que llevan a las familias a preocuparse y por ende buscar ayuda médica. Según la Sociedad de Endocrinología Pediátrica de la Asociación Española de Pediatría (S.f) "Se nace con la predisposición a padecer diabetes, pero se necesitan otros factores para que aparezca" (p.5), esto quiere decir que un descuido alimenticio como no haber lactado, o de salud en la infancia puede llegar a causar un problema tan grave y que es para toda la vida, como lo es la diabetes.

Una vez que el páncreas deja de producir insulina, se generan ciertas alertas para que la familia se dé cuenta de que algo no está bien en la salud de su hijo, por ejemplo, los síntomas más comunes son: el niño o adolescente come bastante y a pesar de eso adelgaza, el niño pierde el apetito y adelgaza, orinar mucho, incluso en la cama cuando está dormido, tener mucha sed, cansancio fuera de lo común e irritabilidad. Luego de

detectar alguna de estas anomalías, es importante llevar a la persona a donde un médico de confianza, preferiblemente un pediatra especializado en diabetes infantil.

Existen ciertos factores que promueven el padecimiento de esta enfermedad, Según el Dr. Guillermo Villatoro en su Artículo de revisión científica (2003) “Diabetes Mellitus en Pediatría” menciona:

los factores ambientales como las infecciones virales hacen que se dañe la célula beta y por ende tener más riesgo a padecer la enfermedad, también nos encontramos con el factor genético, el cual nos dice que de un 80% a 85% de pacientes con diabetes tipo 1, no tienen antecedentes familiares con este tipo de diabetes, pero el riesgo aumenta cuando tienes a un familiar de primer grado con esta enfermedad. (p 2)

Según R. Barrio (2004) “La diabetes no es una enfermedad única, sino que engloba a un grupo heterogéneo de alteraciones con distinto patrón genético, así como diferentes causas etiológicas y mecanismos fisiopatológicos”. Aunque se han investigado varias causas médicas por las que se da la diabetes, como el déficit de insulina y la pancreatoclectomía, en niños y adolescentes la más frecuente es la diabetes auto inmunitaria que representa el 80 y 90% de las diabetes y con un 5% la diabetes tipo Mody, que según La Fundación para la Diabetes (S.f) “es un tipo de diabetes con características de la diabetes tipo 2, que se da por lo general antes de los 25 años”. (p 6)

A lo largo de este capítulo hemos ido entendiendo que es la diabetes y como se la puede detectar, ya que es muy importante para buscar una solución a este problema, sobre todo cuando se trata de niños y adolescentes que todavía no tienen cierta madurez para afrontar un problema como este. La preocupación de la familia es fundamental para que

los niños lleven una buena calidad de vida y también es importante que se evalúen los cambios de conducta y de rutina básica para tratarlos a tiempo y con ayuda de un experto.

También es importante que en el país se otorgue ayuda psicológica y económica a las familias porque se requiere un tratamiento costoso por la dependencia de insulina y además el cambio del comportamiento de los padres no ayudará en bien del niño o adolescente porque se sentirá intranquilo y hasta con culpa de lo que sucede, la diabetes tipo 1 puede llegar a ser agresiva si no se la controla, por ende tiene que haber un grupo de doctores especializados en diabetes detrás de cada familia afectada y claramente un control permanente para que la persona no caiga en un coma diabético o que sus órganos involucrados, como el páncreas, se deterioren.

La prevención de la diabetes es muy importante porque involucra a tener un buen estilo de vida que debe ser indispensable en todo ser humano, además, según P, Hevia (2016) “Cada programa de educación en diabetes debe considerar ser un proceso continuo, tomando en cuenta que las necesidades de los pacientes van cambiando” (p 8). Aunque en el país ya existe apoyo para la prevención de este tipo de enfermedades, es importante que cada paciente tome decisiones propias o en familia para actuar conscientemente antes de comer algo o de tener al sedentarismo como parte de su vida, ya que, si no tienes una dieta balanceada o si no haces mínimo 3 días a la semana deporte, no estás ayudando a prevenir una situación tan grave como es tener diabetes.

2.1 LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN Y LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES

La prevención de enfermedades y salud es muy importante para que las personas tengan un conocimiento previo acerca de alguna enfermedad o condición, la cual ellos tengan riesgo de padecerla. La prevención no tiene una línea a seguir sistematizada más bien esta se puede abordar desde distintas aristas las cuales analizaremos más adelante, pero enfocadas en la comunicación, Méndez M (2011) dice que “la prevención se realiza a través de determinadas técnicas o acciones que no están sistematizadas, ni conceptualizadas adecuadamente a nivel representacional” (p 8).

Como sabemos la Diabetes es una enfermedad la cual lleva un proceso de vida difícil para quien la padece y para su familia, como nos enfocamos en la Diabetes tipo II, se podría decir que en el ámbito de Salud un camino enfocado en la prevención es muy importante. Una cultura de información es lo que se necesita para tratar estos temas en la comunidad, en la tesis sobre “Técnicas educacionales en el tratamiento de la diabetes” de Selli L (2015) se puede decir que

“La educación en diabetes es, en la actualidad, una prioridad mundial que alcanza, con más o menos éxito a todos los países. La educación es esencial para los pacientes diabéticos y constituye un derecho recogido en la Declaración de Derechos Humanos de las Naciones Unidas (Declaración de Helsinki. Boletín de la Asociación Médica Mundial; 2000).” (p 4)

Como se mencionaba anteriormente, la diabetes puede llegar al límite de causar la muerte si esta no es detectada a tiempo, esto para lo que corresponde a la diabetes tipo II y para por tratarse con los cuidados y medicamentos adecuados para la diabetes tipo I. Este proceso de diabetes es muy intenso ya que como lo mencionan en la revista, se

pueden crear complicaciones durante el proceso de la misma, por ejemplo, se puede llegar al extremo de amputar ciertas partes del cuerpo y provocar complicaciones en salud muy graves. es por eso que es necesario una intervención en la comunidad para que exista un diálogo sobre que es principalmente la diabetes, qué tipos hay de ella y cómo manejarla de mejor manera según su tipo, ya que muchas de las veces la comunidad no tiene una educación sobre este tema y piensan que la diabetes solo es un tipo de enfermedad que se debe combatir mediante insulina.

Es importante conocer que hay aspectos en la diabetes los cuales no son netamente médicos o se pueden de alguna forma tratar con la medicación, estos aspectos antes mencionados se los podría llamar como “acciones conductuales” estas pueden aparecer día a día en la vida del paciente que padece de Diabetes, como por ejemplo las que se encuentran explicadas también en la página oficial “The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Health Information Center” al mencionar que se deben tomar medidas como por ejemplo: hacerle frente a la diabetes, con esto se refieren a no tomar actitudes de depresión y estrés y aceptar de alguna forma que la diabetes es parte de su vida diaria y que tiene que vivir con ella a pesar de todo (“The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases Health Information Center”, 2016).

Un aspecto fundamental y de los más importantes para el tratamiento de prevención es la alimentación, lo cual también hemos mencionado varias veces, el mismo puede abordarse tanto en la diabetes tipo I como en la diabetes tipo II, sin embargo en la diabetes tipo II, hay que mencionar que para tener un mejor cuidado y de alguna forma se trate de prevenir la misma, se debe tratar de que en nuestra dieta diaria se trate de reducir el consumo excesivo de azúcar es decir que se debe tener un control sobre cómo se está alimentando a usted mismo, pero en sí como nosotros nos focalizamos en niños es

necesario tener un mayor cuidado sobre ellos ya que están en una edad muy propensa a recibir alimentos repletos de azúcar y tener una pésima alimentación de igual forma en casa, por esa misma razón es necesario que exista una cultura de prevención para que esto no llegue a afectar a niños en edad prematura y por último es necesario y muy importante tener una actividad física activa, ya que esto ayuda a mantener o estar en un peso ideal y saludable, se puede comenzar realizando dos veces por semana actividad física la cual permita posteriormente tener más condición física y realizar otro tipo de deportes más fuerte y mantener un corazón más sano y tratar de evitar la diabetes tipo II. (2016)

Como pudimos observar hay muchos puntos importantes los cuales abordar para prevenir la diabetes tipo II, todos estos puntos expuestos serán debidamente analizados y focalizados en niños y adolescentes los cuales son el foco principal de esta tesis

2.2 HACIA UNA ALIMENTACIÓN Y COMUNICACIÓN CONSCIENTE

Como se había dicho antes para generar una cultura de prevención de Diabetes en niños y adolescentes es necesario crear un plan de mejora alimenticia con respecto a niños y jóvenes, para lo cual se puede realizar un plan alimenticio el cual comprende de una dieta balanceada la cual puede ser puesta en marcha en colegios y escuelas de Quito, pero para llegar a ese punto hay que saber que alimentos tienen los nutrientes necesarios para nuestra alimentación como lo menciona Mendizabal (2016) al mencionar que “Las personas que no controlan sus niveles de azúcar en la sangre pueden desarrollar problemas de salud graves, como ceguera, daño a los nervios e insuficiencia renal” (p.9).

Para poder llevar una dieta balanceada hay que tener en cuenta ciertos porcentajes que se deben ingerir en nuestra alimentación diaria, para lo cual nos enfocaremos en los porcentajes que menciona Rivas Alpizar, Elodia M., & Hernández Gutiérrez en el artículo sobre “Tratamiento integral de la diabetes mellitus desde una visión educativa” (2007)

Las porciones recomendadas de carbohidratos, proteínas y grasas son: Carbohidratos 50-60 % del aporte total de calorías, Proteínas 12-15 % y Grasas Hasta el 30 %. Carbohidratos: Los carbohidratos deben ser cubiertos con azúcares complejos, Ej. cereales y legumbres y deben evitarse azúcar de mesa, mermeladas, dulces y pasteles. para las grasas es preferible el consumo de grasas de origen vegetal a los de origen animal y dentro de esta un mayor consumo de pescado que de carne. Se recomienda la restricción de alimentos muy ricos en grasas como yemas de huevos, embutidos y mantequillas, para las proteínas, la ingesta recomendada es de un 12-15% como habíamos dicho, no se recomienda consumir en exceso proteínas y si es posible consumir pescado y pollo sin piel, y con respecto a la fibra dietética es necesario consumir vegetales, frutas y legumbres, se recomienda aproximadamente 40 gramos diarios (p.66).

2.3 LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO UN ESTILO DE VIDA

Como todos sabemos, la actividad física es algo muy importante para el ser humano ya que lo ayuda a estar más sano por el esfuerzo físico que cualquier deporte requiere, esto ayuda a un mejor funcionamiento del organismo y el sudor elimina toxinas. Para definir actividad física nos centraremos en lo expuesto en la “Revista Cubana de Endocrinología” (2010)

La actividad física está definida como el movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos, que requiere un gasto de energía en exceso. El ejercicio es considerado un subconjunto de actividad física: el movimiento planeado, estructurado, repetitivo y corporal realizado para mejorar o mantener a uno o más componentes de una buena salud (p.7).

Sin embargo, hay que pensar cual es el papel que cumple la actividad física en la vida de una persona con diabetes, ya que esta debe estar incluida en su vida diaria de manera un poco más obligatoria que sugerida. Hernández, (2010).

Respecto a la Diabetes tipo I se puede decir que hay que tener mucho cuidado con respecto a la actividad física que se esté realizando ya que en este tipo de pacientes las adaptaciones hormonales están perdidas y cuando estas personas tienen un mal manejo de la insulina que se deben administrar se pueden producir cuadros de hipoglucemia y hacer un daño al paciente.

Sin embargo, para los dos tipos de diabetes, la actividad física presenta beneficios para pacientes con diabetes por ejemplo mejora la sensibilidad a la insulina, aumenta la utilización de glucosa por el músculo, reduce las necesidades diarias de insulina, mejora en general de la presión arterial y función cardíaca y demás. (Hernández,2010). Como hemos observado es muy importante tomar en cuenta cada aspecto y punto propuesto, sin embargo, para que los mismo lleguen al alcance deseado hay que implementar diferentes tácticas y estrategias de comunicación, para que de este modo se llegue a una mejor comprensión y difusión de la misma

2.4 HACIA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA PARA LA SALUD

Para comenzar, necesitamos aclarar: ¿Qué es comunicación?, podemos decir que todo lo que hagamos en la vida comunica y sin comunicarnos no podemos adaptarnos al mundo que nos rodea, existen varios tipos de comunicación, como la verbal y no verbal.

Es necesario recordar que en este espacio principalmente estamos tratando sobre comunicación para la educación, es por esto que Kaplun nos dice que:

En primer lugar, cuando hacemos comunicación educativa, estamos siempre buscando, de una u otra manera, un resultado formativo. Decimos que producimos nuestros mensajes para que los destinatarios tomen conciencia de su realidad, o para suscitar una reflexión, o para generar una discusión. Concebimos, pues, los medios de

comunicación que realizamos como instrumentos para una educación popular como alimentadores de un proceso educativo transformador. (Kaplun, M, 2010, p.17).

La propuesta de comunicación para esta tesis, se basa en crear conciencia en padres, niños y adolescentes sobre la importancia que le deben dar a tener un buen estilo de vida para prevenir la diabetes tipo II para así mantener la enfermedad controlada.

Esta campaña social va de la mano con la comunicación ya que según la Revista cubana de investigaciones biomédicas (2017)

“La comunicación social es conceptualizada como la aplicación de las técnicas de la mercadotecnia para el análisis, planteamiento, ejecución y evaluación de programas diseñados para promover la aceptación, modificación, rechazo o abandono del comportamiento voluntario de las personas con el fin de ayudarles a mejorar su propio bienestar y el de su sociedad". (p 7)

Adicionalmente, como hemos dicho en anteriores capítulos, esta enfermedad progresa paulatinamente en las estadísticas del Ecuador y esto se debe a varios factores que deben ser conocidos, estudiados y puestos en práctica por las familias, como por ejemplo: Buena alimentación y actividad física. A partir de esto entra la comunicación porque es una herramienta efectiva para dar a conocer problemáticas y educar a grupos sociales vulnerables por varios métodos como campañas estratégicas que lleven un mensaje claro y efectivo a una comunidad.

En el ámbito de las políticas públicas sobre salud que existen en Ecuador se podría mencionar que en este país existe una creciente cantidad de personas que están padeciendo diabetes sin contar el otro grupo de los que ya la padecen, según Encuestas de ENSANUT en la página oficial de la “organización Panamericana de la salud” (2019) se presenta que “la prevalencia de diabetes en la población de 10 a 59 años es de 1.7%.

Esa proporción va subiendo a partir de los 30 años de edad, y a los 50, uno de cada diez ecuatorianos ya tiene diabetes” (p.9).

Como pudimos observar es alarmante el incremento de personas que padecen o están comenzando a padecer esta enfermedad y es por esta razón que es un asunto de salud pública.

Según Llano (2010)

las investigaciones y los acuerdos a nivel internacional llevaron a un giro en el abordaje de los problemas de salud, de tal manera, que actualmente los sistemas de salud en el mundo enfrentan varios retos, que hacen necesaria la optimización del uso de los recursos desde varias aristas, en donde los aspectos económicos pasan a primer plano, debido a que los mismos aportan con elementos para diseñar políticas públicas que apoyen a transformar las problemáticas de salud del mundo actual como la obesidad, la carencia de servicios básicos, entre otros” (p 8).

Es importante que esta campaña sea enfocada en la educación para nuestro objetivo, considerando que utilizaremos a la comunicación como un elemento transversal, es por esto que cabe recalcar que estas personas son niños, adolescentes y sus padres los cuales pertenecen a distintos colegios de Quito, mediante la comunicación crearemos capacitaciones y eventos los cuales nos ayuden a difundir de mejor un mensaje claro y conciso que aliente a estas personas a cuidarse y a llevar un estilo de vida más saludable. Nuestras alianzas para lograr el objetivo son trabajar con expertos en el tema de Diabetes tanto tipo I como tipo II y una fundación en específico, quienes nos facilitaran participando en los eventos y charlas para lograr tener un mejor alcance tanto de nuestro público objetivo como la comunidad en general y medios de comunicación.

3.1 COMUNICACIÓN Y SALUD

La comunicación es el canal por el cual se solucionan distintos problemas sociales, políticos, culturales y en este caso, médicos y preventivos ya que, según U, Cuesta (2017)

“En el ámbito de la salud se comunica constantemente y por los más diversos canales” (p 12). Es evidente que hoy en día por la tecnología de la información y la comunicación los temas de salud son públicos y se tiene información de prevención de enfermedades sin tener que ir a un médico.

Las campañas comunicacionales de prevención de enfermedades pueden ayudar de varias maneras para contribuir al desarrollo y a la educación de las sociedades, según A, Fernández (2017) en su investigación sobre el marketing social, nos dice que:

“El marketing social es una disciplina de la mercadotecnia dirigida a influir en el comportamiento de las personas a fin de que mejoren su bienestar y el de la sociedad. Por sus características tiene potencialidades de influir en la solución de problemas de salud a nivel individual, grupal y social, en especial desde el punto de vista de las acciones de comunicación a aplicarse, como las actividades sociales, campañas sociales, charlas, relaciones públicas, ruedas de prensa, entre otras.” (p 15)

Con lo dicho anteriormente, nos damos cuenta que, a través de una campaña comunicacional con fines sociales, salud y prevención podemos transmitir información de una manera eficiente y eficaz para que lo que queremos expresar se quede grabado en la mente de nuestro grupo focal. Existen varias maneras de difundir un mensaje, entre ellas haciendo parte de la campaña a capacitaciones, productos como manuales informativos, juegos didácticos, publicaciones novedosas en redes sociales y contar con profesionales reconocidos en el tema para que la información proporcionada sea más creíble y sobretodo que pueda sobresalir en el gusto e interés de una gran cantidad de personas, con el fin de que el tema a educar sea una noción de la sociedad a largo plazo y que logremos hacer un gran cambio en dicho tema.

Martínez, C (2016) “La educación es una herramienta esencial para el logro de la sostenibilidad social” (p.72). En este caso, como lo habíamos mencionado en capítulos

anteriores, la diabetes tipo I y II en niños y adolescentes es una preocupación social que cada año aumenta en cada país y esto se da por varios factores sociales, económicos y hasta políticos como por ejemplo, la desnutrición infantil , si bien es cierto esta es una causa de los problemas económicos que tienen sobre todo los países en vías de desarrollo, pero también abarca al gran desconocimiento que se tiene sobre llevar un buen estilo de vida o simplemente de hacerse chequeos médicos cada cierto tiempo, para descartar cualquier tipo de enfermedad.

Por esta razón, la educación es fundamental y ayuda a la comunicación para ser el canal por el que varias entidades públicas y privadas, como plan de responsabilidad social puedan canalizar su información y llegar a educar a la sociedad, esto se puede realizar más a nivel público ya que este cuenta con entidades como el Ministerio de Salud, el cual se encarga de velar por el bienestar de los ecuatorianos e indudablemente uno de sus retos es bajar el número de niños y adolescentes diabéticos al año en Ecuador .

La comunicación se debe adaptar al contexto en el que está siendo utilizada, esto se debe a que, por ejemplo, muchas de las familias ecuatorianas tienen su propio cultivo de frutas y vegetales, es por esto que tal vez se debe educar en temas del consumo de proteínas o buenos hábitos alimenticios diarios, pero esto cambiaría si estuviéramos en Estados Unidos, porque ahí la gente tiene otra cultura y para ellos puede ser que no sea importante comprar frutas y vegetales porque prefieren ir a restaurantes todo el tiempo para no complicarse. Una vez analizado el contexto es importante sacar material que haga efecto en dicha sociedad y finalmente tendremos a la comunicación como protagonista y eje para cambiar los hábitos diarios de las familias y hacer que estas personas se preocupen más por su salud y la de sus hijos con el fin de que se eduque en este tema generación tras generación.

3.2 HACIA UNA COMUNICACIÓN PARA EL CAMBIO SOCIAL

Cuando a temas de salud se trata, es de suma importancia el generar un cambio positivo en la población referente a campañas de comunicación que ayuden a implementar y educar a la población, en general, esto para que exista de alguna forma un mejor desenvolvimiento y conocimiento de parte de los mismos. Es claro que los asuntos y temas de salud son públicos y deben ser para todos los ciudadanos de una población, sin embargo, el sector que muchas veces se ve más afectado tal vez por la desinformación o por no saber qué hacer cuando se padece de una enfermedad o se llega a tener una condición, es el sector más pobre y por ende vulnerable de la población.

Esto lo podemos cambiar, generando un impacto positivo en su manera de actuar de la mano que genere un cambio social en la población referente a estos temas, por ello es tan importante implementar una comunicación para el desarrollo que sea efectiva, Gumucio,A(2011) menciona que la Comunicación para el desarrollo cuestiona el concepto de un desarrollo que no cuente con la participación de los sectores directamente afectados, y promueve una comunicación que haga efectiva la participación comunitaria, particularmente de los sectores más pobres y aislados. (p.29), tomando en cuenta estas aristas es importante que el desarrollo o avance de un pueblo sea significativo no por lo relevante para personas en el poder sino más bien por el impacto que se genera en las personas más vulnerables, es decir que no se deben dejar de lado a este sector de la población y decir que dicho país está “desarrollado”, ya que el progreso se mide por el impacto que genere a dichas personas, más aun si a temas de salud se refieren.

Los gobiernos necesitan crear estrategias las cuales sean capaces de llegar y funcionar para todos los distintos perfiles de ciudadanos, éstas deben ir de la mano de campañas sociales y de educación las cuales ayude a que estas poblaciones tengan un mejor entendimiento del tema salud, aquí es donde el personal de salud interviene como actor fundamental ya que las personas confían mucho en ellos y se dejan guiar de lo que

dicen, es por ello que se debe crear un vínculo más cercano con el mismo, pero esto no significa de ninguna manera que el personal encargado de la salud debe ser el estratega de una campaña de comunicación, es una pieza clave pero hay más cosa que recalcar y que están inmiscuidas en las estrategias de comunicación . Es necesario recalcar que para que una campaña sea efectiva también debe involucrar el hecho de que hay que tener en cuenta cual es el sector de la población el cual estamos visitando o educando, saber sus antecedentes culturales, sociales y demás, para así lograr llevar una comunicación efectiva y se genere el cambio conductual requerido, Gumucio, A (2011) dice las técnicas comunicacionales de mercadeo social evolucionaron positivamente, se adaptaron a las condiciones locales, prestaron una mayor atención a la cultura y a las tradiciones, así como a los conflictos sociales y las diferentes situaciones de poder(p.33).

En nuestro caso, con la diabetes debemos estar seguras de cuál es nuestro campo de trabajo y target al cual queremos educar, saber cómo actúan y qué es lo que realmente funciona con ellos para lograr comunicar el tema de diabetes de una forma más efectiva y práctica para su entendimiento, Gumucio,A (2011) menciona que la segmentación de audiencias, los grupos focales, la capacitación de personal de salud fueron elementos introducidos en la versión mejorada del mercadeo social (p.33)

Las campañas para promover causas es una de las estrategias más utilizadas dentro de la comunicación para el desarrollo o comunicación como tal ya que esta está ligada a realizar jornadas en las cuales no solo se informe , sino que también se educa y se ayuda a que las personas tengan mayor visibilidad respecto a la enfermedad, en nuestro caso la diabetes , la cual como campaña principal para nuestro proyecto de Tesis , queremos ayudar a generar un cambio desde la prevención de Diabetes tipo II, para niños en escuelas y colegios.

Esto ya que hemos evidenciado la necesidad de que exista una cultura de información y educación en la cual se creen diferentes tipos de informes nutricionales en los cuales se observen, qué es lo que pueden consumir los niños y que alimentos pueden ser de mucho riesgo en cuanto a su alto índice de azúcar. ya que como sabemos , ellos están en una etapa de crecimiento en la cual es casi imposible privarlos de alimentos, es por ello que nuestra campaña va focalizada a padres también los cuales todos los días preparan el lunch de sus hijos y escogen pésimos alimentos ya sea por rapidez o simplemente porque no tiene el tiempo de preparar un buen lunch a sus hijos y realmente no se dan cuenta que esto puede ser muy perjudicial para su salud, ya que como hemos presentado en estadísticas anteriores es muy preocupante ver como la diabetes incrementa en niños y adolescentes, por esa razón queremos juntar 2 targets , es decir a los niños y niñas y a sus padres, ya que si en si la Diabetes es una condición la cual es muy complicada, es peor aún si de niños se trata ya que están en una etapa en la cual consumen una gran cantidad de alimentos con mucho contenido de azúcar y si es que esta no se logra erradicar a tiempo puede desencadenar en una enfermedad muy difícil y larga.

Al igual que mantener una vida saludable con respecto a realizar ejercicio, pese a que en los colegios se imparte la materia de Educación física, solo se la da 2 o máximo 3 veces por semana, mientras que durante 7 horas los niños deben estar sentados en el pupitre del salón sin moverse ni realizar actividad física, es por eso la importancia también de realizar actividad física al menos 30 min por día. Tomando en cuenta estos factores fundamentales en nuestra campaña de comunicación, queremos ir de la mano de un acompañamiento de expertos en el tema de Diabetes infantil, los cuales ya hayan trabajado con niños los cuales presentan diabetes y puedan prevenir a padres de la importancia de cuidar a sus hijos con la prevención de Diabetes y así lograr que tengan una vida sana y feliz libre de Diabetes infantil.

Adicionalmente, es necesario aclarar que, para esta tesis de comunicación, es indispensable contar con aliados que se interesen en nuestra campaña y que no puedan aportar de alguna forma para lograr nuestros objetivos, es evidente que si nos prestan su ayuda, estarán realizando las metas de responsabilidad social que cada empresa tiene que cumplir a lo largo de cada año. Según Matilla (2008) las relaciones públicas, como función comunicativa entendida como acción, impulsan relaciones de influencia mutua entre las organizaciones y sus públicos (p.p 91).

Capítulo IV Campaña de comunicación: Presentación de la campaña:

BÁJALE AL AZÚCAR es una campaña de comunicación que pretende concientizar a madres de familia, sobre la importancia de tener un buen estilo de vida para prevenir la diabetes tipo 2 en niños y adolescentes, resaltando la importancia de un buen estilo de vida. En la investigación realizada, se entiende que un buen estilo de vida abarca la alimentación sana y equilibrada, al igual que realizar ejercicio rutinariamente.

La campaña busca educar, con diferentes mecanismos, cómo promover un estilo de vida sana y de esta manera prevenir la diabetes tipo 2. Por lo cual, entre las diferentes estrategias de comunicación se buscó información médica en pediatras y nutricionistas que se convirtieron en nuestros aliados, a partir de estas entrevistas, pudimos diseñar una estrategia de comunicación que abarca: relaciones públicas, comunicación digital, capacitaciones y organización de eventos. A partir de estas dinámicas, propusimos consejos nutricionales, tips alimenticios e información relevante sobre la diabetes y sus mecanismos de prevención. También es importante señalar que las rutinas de ejercicios propuestas fueron de yoga ya que investigamos sobre los beneficios de este ejercicio y

como conclusión sacamos que es ideal para este tiempo ya que produce calma y nivelación de estrés en quien lo practica.

Esta campaña, cuenta con un respaldo bibliográfico que nos permitió darnos cuenta de que se habla más sobre la diabetes infantil tipo 1 porque esta implica medicamentos y procesos médicos, pero evidentemente se necesita más información y preocupación por la diabetes tipo 2 ya que esta se adquiere conforme pasan los años, pero también es prevenible. Por esta razón, es importante que los colegios brinden capacitaciones a sus estudiantes y sobretodo que tengan un plan saludable, donde le aseguren al estudiante y a sus familias una alimentación diaria saludable y rica en nutrientes que niños, niñas y adolescentes necesitan.

Como comunicadoras, decidimos trabajar a partir de un plan estratégico para lograr captar la atención del público objetivo, es por esto que primero nos involucramos en la teoría del problema principal y luego creamos tácticas para alcanzar nuestro objetivo, evidentemente fue importante estudiar el tema y luego socializarlo.

Pertinencia del tema:

Como se sabe, y según la investigación realizada, la diabetes es una enfermedad muy preocupante, costosa y muchas veces puede llevar al paciente a la muerte. Existen varios datos en el Ecuador, sobre el aumento de obesidad en niños y adolescentes y también otros informes de diarios como El Comercio (2018) que arrojan que la diabetes afecta a un 7,8% de la población ecuatoriana. En el contexto ecuatoriano, nos encontramos con grandes y graves falencias de comunicación acerca de este tema ya que no se lo socializa muy a menudo en los hogares, por otra parte el Ministerio de Salud no ha realizado campañas a largo plazo, es por esto que se debe dar a conocer el

tema mediante herramientas de comunicación que lleguen a públicos y que verdaderamente concienticen para lograr cambios principalmente en las costumbres de los hogares ecuatorianos.

Entre las sugerencias, que se propone, podemos resolver una parte de los problemas que conlleva la carencia de información sobre esta enfermedad, de varias maneras, principalmente educando a padres de familia, sobre cómo cambiar sus hábitos alimenticios, además es esencial que se realicen capacitaciones, eventos y BTL y sobretodo que se brinde apoyo mediante redes sociales, presentándoles rutinas de ejercicio y recetas saludables, de una manera poco común, con esto nos referimos a publicaciones en redes sociales interactivas, que generen interacción y que sean llamativas para que la información o el mensaje quede impregnado en el público objetivo.

Es importante también difundir el mensaje clave y el propósito de la campaña, así como también tips y recomendaciones a través de medios digitales para que más personas tomen en cuenta ciertos detalles o descubran si en su familia podría existir un problema de diabetes infantil tipo 2.

Según los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), número, 3 y 4, Bájale al azúcar cumpliría con: salud y bienestar y educación de calidad porque tratamos un tema de salud ya que nos preocupa el bienestar de niños, niñas y adolescentes, además cumple con una educación de calidad porque es una campaña de comunicación que a través de la educación logramos el objetivo de cambiar los malos hábitos diarios de niños, niñas y adolescentes por hábitos mejores y más saludables.

Así estaríamos aportando con el desarrollo del país, en el ámbito de la salud, esperando que estas acciones causen tal impacto y cambios tangibles para que se pueda replicar la

misma campaña en otros países y de este modo seguir aportando con la prevención de diabetes tipo 2 en niños y adolescentes.

Este trabajo de titulación es importante porque busca prevenir una enfermedad infantil mediante estrategias de comunicación y prevención. Es por esto que hablamos del deporte y la buena alimentación como alternativas para tener un buen estilo de vida. La conciencia desde la casa es indispensable para que los jóvenes y niños, niñas cambien sus hábitos alimenticios por uno que les beneficie a su salud.

La comunicación aporta en este trabajo porque a través de esta, se logró humanizar un lenguaje médico a uno coloquial y de esta manera llegar de forma directa a grupos de personas interesadas en el tema. como se puede comunicar de manera amigable sobre cómo prevenir una enfermedad, sabiendo que estos temas pueden traer inestabilidad emocional y económica a una persona y sus familias. De esta manera estaríamos aportando a la profesión, mediante estrategias de comunicación que buscan el entendimiento de un tema para cambiar realidades y prevenir enfermedades.

En esta profesión es muy importante la socialización y el acercamiento con la comunidad, es por esto que Bájale al azúcar, identificó de manera estratégica a su público objetivo para entender cómo debíamos comunicar esta campaña y generar un espacio de confianza y sobretodo de entendimiento y reacción al tema y de esta manera cambiar estilos de vida.

Para esta campaña se han considerado estrategias de comunicación y actividades que contemplan el entendimiento y aceptación del tema por parte de nuestro público objetivo.

Debido a esto nuestra idea fue dar charlas informativas y crear una estrategia digital sostenible, esto es importante para llegar a más gente con nuestro mensaje y sobre todo que nuestra campaña genere interacción con el público orgánico.

Como lo dicho anteriormente, la diabetes infantil tipo 2 es una enfermedad de por vida y hay formas de prevenirla, entonces es importante educar y comunicar a las personas previamente para que los niños, niñas y adolescentes no caigan en sobrepeso y demás problemas que ocurren antes de adquirir diabetes tipo 2.

Bájale al azúcar, aporta a la comunicación porque a través de un diálogo y de la educación por medio de esta profesión, estaríamos concientizando a nuestro público objetivo sobre tener un buen estilo de vida y de esta manera causaremos impacto en la sociedad.

Problema social:

Diabetes tipo 2 en niños y adolescentes

Causa social:

Nuestra causa social es prevenir la diabetes tipo 2 en niños y adolescentes de Ecuador a través de informar y aconsejar a las madres de familia sobre cómo tener un buen estilo de vida.

Territorio de acción:

En un inicio, nuestro territorio de acción fueron la escuela “Plaza Sésamo” y guardería “Plaza Sésamo” ubicados en el valle de los chillos, después únicamente nos

dimos a conocer y comunicamos, interactuamos mediante nuestra página de Instagram @bajalealazúcar.diabetes

Alcance de la causa social:

Queremos llegar a madres de familia de niños y adolescentes de Quito, las cuales tomen la información con utilidad y así puedan poco a poco cambiar su estilo de vida a uno más consciente donde haya una alimentación sana y ejercicio.

Diagnóstico de comunicación:

Oportunidades:

- ● Esta enfermedad puede ser evitada mediante la conciencia y la aceptación de tener un buen estilo de vida
- ● El mundo puede evitar que se de esta enfermedad a temprana edad si es que los padres de familia adoptan un buen estilo de vida desde un inicio, ya que se enseña y cría con el ejemplo
- ● En países andinos, como el nuestro es más fácil evitar que los niños y adolescentes tengan esta enfermedad porque tenemos más acceso a frutas y vegetales a un menor costo

Debilidades:

- ● Si es que no se controla, esta enfermedad puede llegar a comprometer el organismo de las personas con otras enfermedades
- ● No existe un medicamento que pueda parar con la enfermedad
- ● Si es que las personas no saben leer las etiquetas nutricionales, antes de comprar un alimento,

es bastante probable que la dieta del enfermo se vea afecta

Amenazas:

- ● La persona diabética se tiene que cuidar de todos los alimentos que no son hechos por una persona de su confianza, porque no todos siguen planes alimenticios conscientes
- ● Los diabéticos tienen más riesgo a padecer enfermedades transmisoras, es por esto que se deben cuidar del ambiente
- ● En los niños es mucho más difícil controlar lo que comen ya que no siempre puedes estar supervisado, por esto los niños deben poner de parte y los padres aprender a negociar o técnicas para que ellos cumplan con tener un buen estilo de vida

Concepto de la campaña Nombre de la campaña: “Bájale al azúcar”

Misión:

Somos una campaña de comunicación que quiere ayudar a niños, niñas y jóvenes a prevenir la diabetes tipo dos, a través de adoptar un buen estilo de vida

Visión:

Ser la campaña pionera en Ecuador que enseñe y comunique a madres de familia sobre cómo tener un buen estilo de vida para prevenir la diabetes tipo 2 en niños y adolescentes

Eje de comunicación y mensaje básico:

Nuestra promesa es ayudar a las madres de familia con técnicas y estrategias para implementar un buen estilo de vida en sus hogares y de esta manera prevenir la diabetes tipo 2 en sus hijos e hijas.

La promesa anteriormente dicha se va a evidenciar mediante una campaña digital, que nos permitió publicar consejos y tips saludables y al mismo tiempo generamos *engagement* con el público para que se sientan confiados en Bájale al Azúcar. El tono que implementamos fue amigable y confiable. Compartimos contenidos alcanzables para nuestro público objetivo, también gestionamos el apoyo de profesionales de la salud (nutricionista y pediatra).

Gráfica y colores corporativos:

El logo de Bájale al Azúcar, escogimos en primer lugar de color naranja que significa entusiasmo, al usar este color, las personas que lo ven perciben como si algo bueno va a suceder, y es justamente lo que nosotros queremos transmitir porque queremos entusiasmo de nuestro público objetivo para aprender sobre el tema.

También escogimos el color verde porque representa la serenidad y armonía, porque nuestro objetivo es informar y prevenir, pero nunca intranquilizar o asustar a nuestro público.



Tabla No.1- Logo Campaña

Producto comunicacional:

Nuestro producto comunicacional fue un snack saludable a base de frutos secos como (pasas, pistachos, maní, almendras y frutas deshidratadas) el cual estaba ligado al tema de nuestra campaña ya que estamos comprometidos en que nuestro público se alimente sanamente es por ello que lo promocionamos como algo que puede saciar el hambre entre las horas y que se fácil de llevar y de consumir. Este snack saludable que fue nuestro producto comunicacional fue vendido en un periodo de 3 semanas.



Tabla No.2 – Snack Saludable

Públicos

Públicos beneficiados:

Madres y padres de niños y adolescentes ya que les servían los tips, recetas e información que impartimos en la campaña

Públicos estratégicos y aliados:

Influencers (María Eugenia Donoso): para que nuestra campaña llegue a ser conocida
Doctores, Nutricionistas: Estos profesionales nos ayudaron a poder impartir la información y solventar todas las dudas que se generaron en nuestro público

Auspiciantes (FrutiSnack): Ellos nos dieron cierta cantidad de snacks para poder regalar durante las charlas que impartimos

Públicos de interés:

Guardería Plaza Sésamo: Realizamos dos charlas en guarderías, las cuales nos ayudó a llegar a nuestro publico de interés (padres de familia), ellos recibieron las charlas con la nutricionista aliada sobre una buena alimentación

Objetivo general:

Prevenir la diabetes tipo 2, promoviendo un estilo de vida saludable, por medio de estrategias de comunicación digitales, en un periodo de dos meses.

Objetivos específicos:

- Educar al público objetivo sobre la importancia de prevenir la diabetes tipo 2, por medio de capacitaciones con expertos, en un periodo de dos meses.
- Dar a conocer a adolescentes y padres de familia que tener una buena alimentación diaria es indispensable para prevenir la diabetes tipo 2, en un periodo de dos meses.
- Concientizar sobre el consumo de alimentos saludables y nutritivos en adolescentes, a través de mensajes creativos y positivos en redes sociales, en un periodo de dos meses.

Fases y estrategias de la campaña:

Bájale al azúcar, trabajó con una matriz estratégica para poder llegar a su público objetivo, donde tuvimos interacción por parte de madres y padres de familia y sobretodo la publicación de contenido que ayuda a la tenencia de un buen estilo de vida.

Gracias a esta metodología de trabajo obtuvimos 359 seguidores en Instagram e interacción por medio de esta red.



Gráfico No.3- Página de Instagram de Bájale al Azúcar

ATRAER.	Crear conciencia con los públicos sobre la causa social.
CONVERTIR.	Crear <i>engagement</i> con los públicos.
CERRAR.	Generar impacto en los canales digitales.
DELEITAR.	Crear fidelidad de la causa social.

A TRAER		
TÁCTICA	ACCIÓN	MEDIOS
Charlas informativas, Aprendemos con el ejemplo.	Estructuramos un mensaje claro para promover un estilo de vida saludable (alimentación sana y ejercicio). Llegando a padres y madres de familia, en la guardería PLAZA SÉSAMO.	Vistas presenciales, visitas en territorio.
Nuestra táctica fue desde un principio crear conciencia sobre un buen estilo de vida para los niños y que en base a este se pueda prevenir una diabetes tipo 2, Creamos templates en los cuales se pueda ver información sobre quién somos, qué queremos y que es lo que tienen que esperar nuestro público	Creación de material audiovisual e informativo	Facebook, Instagram
Indicadores	Número de interacciones. Número de reproducciones. Número de respuestas. Número de comentarios.	



Gráfico No.4- Charlas Plaza Sesamo



Gráfico No.5- Charla Educativa

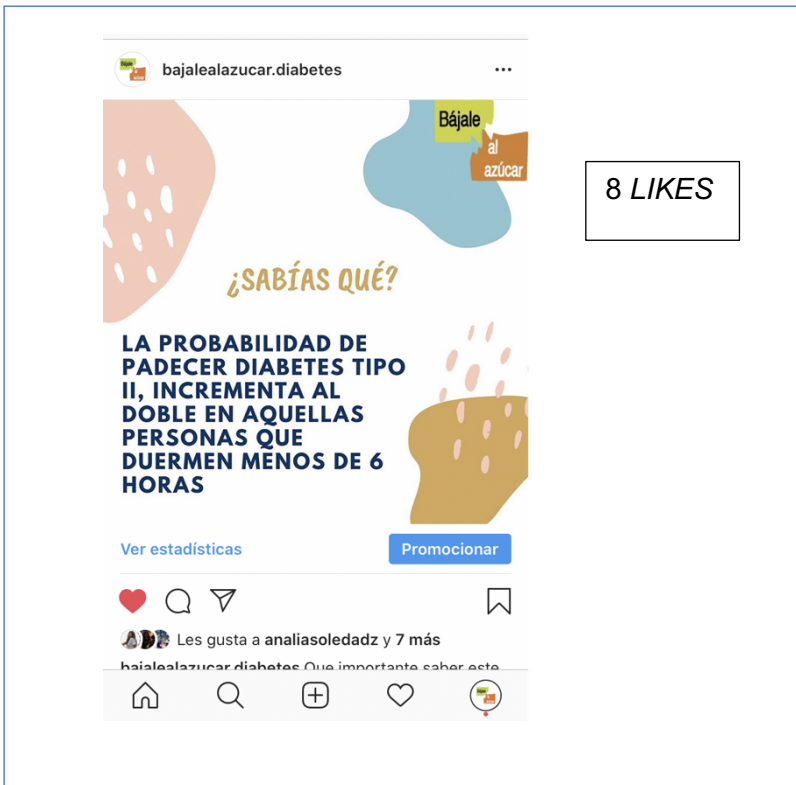


Gráfico No.6- Template de la Diabetes

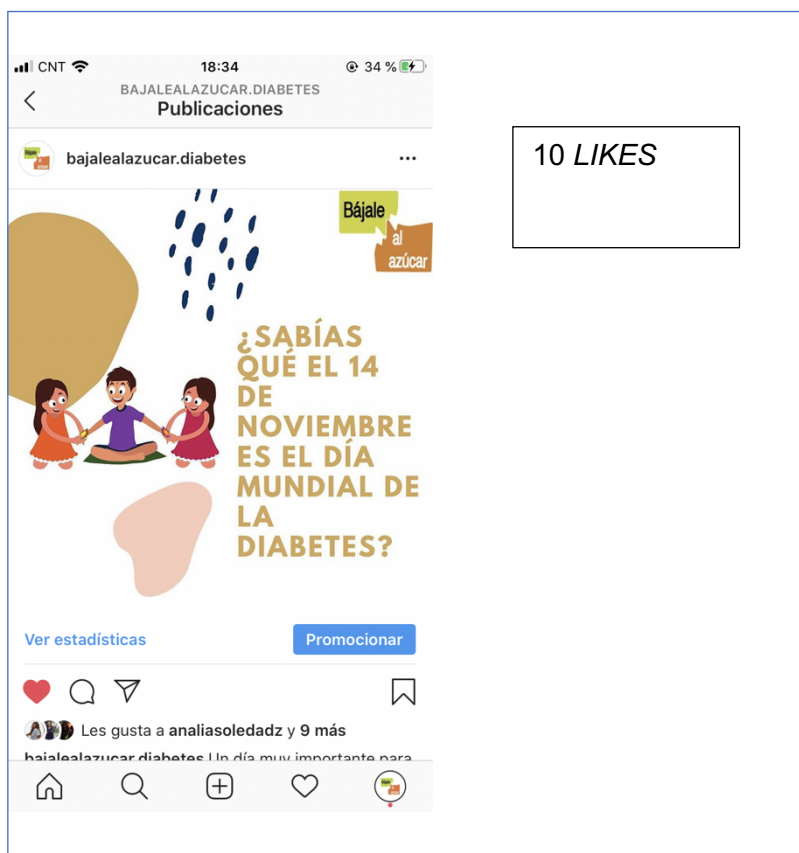


Gráfico No.7- Template de día mundial de la diabetes

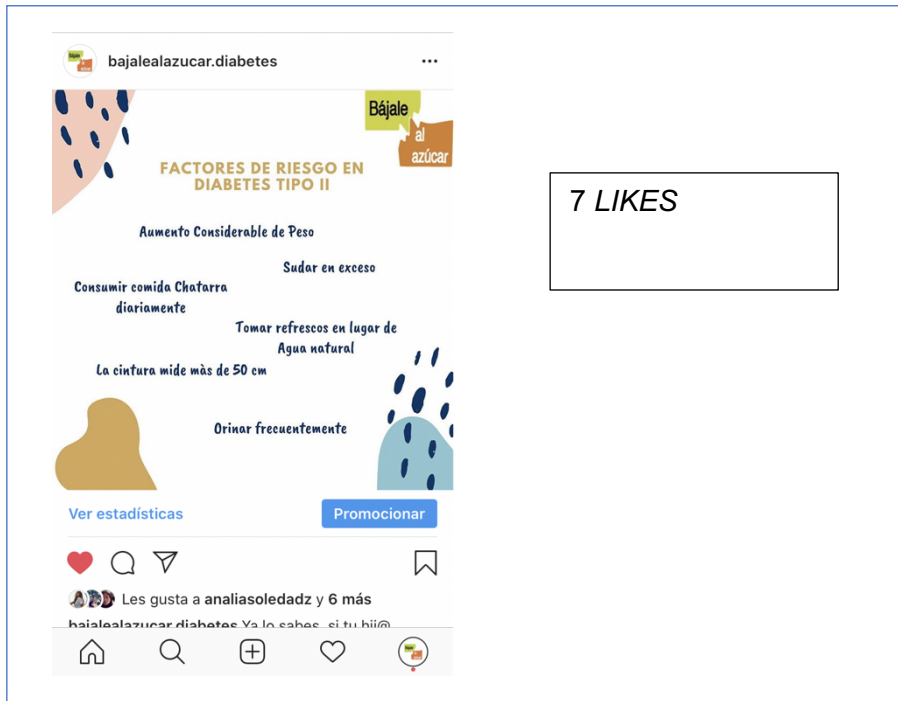


Gráfico No.8- Factores de riesgo en diabetes tipo II

CONVERTIR		
TÁCTICA	ACCIÓN	MEDIOS
Generar interacciones y tendencias.	Diseñamos puntualmente 4 #, el primero era #lunesdemanualidades, #miercolesderecetas, #viernesdeejercicios y #domingos de compartir	Instagram

	<p>En cada uno de estos días invitaban y brindamos información para que nuestro target realice las actividades, y diseñamos que el # del día domingo sea dedicado a publicar lo que nos mandaban los padres respecto a lo que hacían sus hijos. De esta forma hubo interacción con los públicos</p> <p>Realizamos 2 lives con nuestra aliada, la nutricionista Mishel Medina y 1 charla con la nutricionista María Leonor Rodríguez , en estos días preparamos clases ya pensadas para dar la información y al final hicimos una ronda de preguntas. De esta forma interactuamos con el público</p>	
--	---	--

Indicadores	<p>Número de interacciones. Número de reproducciones. Número de respuestas. Número de comentarios. Número de <i>likes</i>.</p> <p>Número de seguidores.</p>
-------------	---

bajalealazucar.diabetes

0:03

Nutricionista
Mishel Medina

**SABADO 28
19HOO**

Charla Nutricional
-Nutrición Familiar
-Mitos y verdades de la
alimentación

Ver estadísticas Promocionar

97 reproducciones · Les gusta a [analiasoledadz](#) y [gabyenriq](#)

98
REPRODUCCIONES

Gráfico No.9- Template de Live

bajalealazucar.diabetes

0:06

RUTINA DE YOGA

Recuerda que la alimentación saludable y el ejercicio ayudan a la prevención de diabetes tipo 2 en niños y adolescentes.

Ver estadísticas Promocionar

32 reproducciones · Les gusta a [analiasoledadz](#) y [amarescuidar_ec](#)

33
REPRODUCCIONES

Gráfico No.10- Rutina de Yoga

The image shows a screenshot of a Facebook video post. At the top left, the profile name is 'bajalealazucar.diabetes'. The video thumbnail features a woman in a colorful outfit, with the name 'MARÍA PAZ' written in large yellow letters at the bottom. The video duration is 0:05. Below the video, there is a 'Ver estadísticas' link and a 'Promocionar' button. The engagement section shows 41 reproducciones and lists users 'amarescuidar_ec' and 'mariebatallas' who liked the post. The bottom navigation bar of the Facebook app is visible.

41 REPRODUCCIONES

Gráfico No.11- Testimonios de la página

The image shows an Instagram post from the account 'bajalealazucar.diabetes'. The post is a graphic with a pink background and the title '¡Super Mastilina!' with the hashtag #Lunesdemanualidades. It lists ingredients and a four-step process for making a dough. The post has 13 likes, indicated by a box on the right. The interface includes a 'Promocionar' button and a bottom navigation bar.

¡Super Mastilina!
#Lunesdemanualidades

Materiales
2 tazas de harina. 2 tazas de agua. 1 taza de sal. 2 cucharadas de aceite vegetal
Colorante alimentario o témperas

Proceso

- 1 El primer paso es elaborar la masa. Para ello tienes que calentar el agua en un recipiente, pero sin dejarla hervir.
- 2 Colocas todos los ingredientes menos el colorante, mezclándolos bien. Se vuelven a poner a fuego lento, mientras continúas removiendo la mezcla hasta obtener una masa homogénea. Es importante que ésta pueda despegarse del recipiente.
- 3 Una vez que hayamos conseguido la masa deseada es necesario dejarla que se enfríe un rato antes de sacarla.
- 4 Cuando notes la masa tibia al tacto, toca ponerte a amasar. Debes hacerlo despacio pero con energía durante al menos dos minutos. De esta forma, conseguirás una plastilina uniforme y esponjosa.

13 **LIKES**

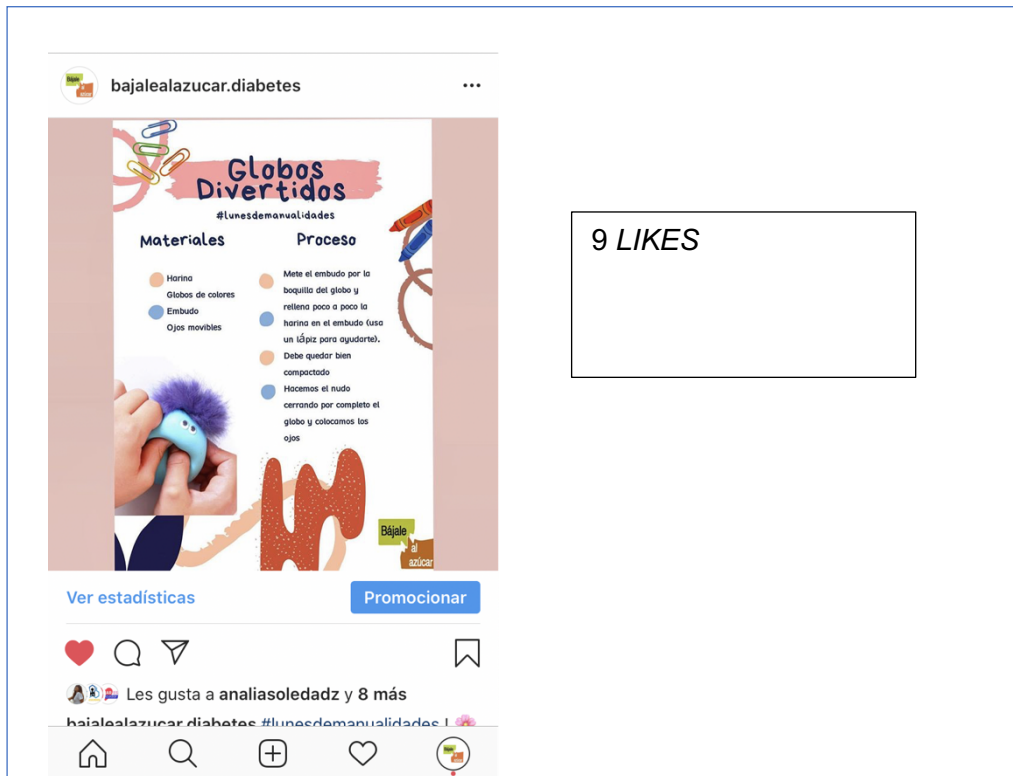
Gráfico No.12- Lunes de manualidades

The image shows an Instagram post from the account 'bajalealazucar.diabetes'. The post is a video thumbnail with the title 'Chispas de chocolate(opcional)' and a duration of 1:04. The video shows a bowl of oats and two bananas. The post has 64 reproductions and 4 comments, indicated by a box on the right. The interface includes a 'Promocionar' button and a bottom navigation bar.

Chispas de chocolate(opcional)
1:04

64
REPRODUCCIONES
4 COMENTARIOS

Gráfico No.13- Foto ilustrativa de recetas



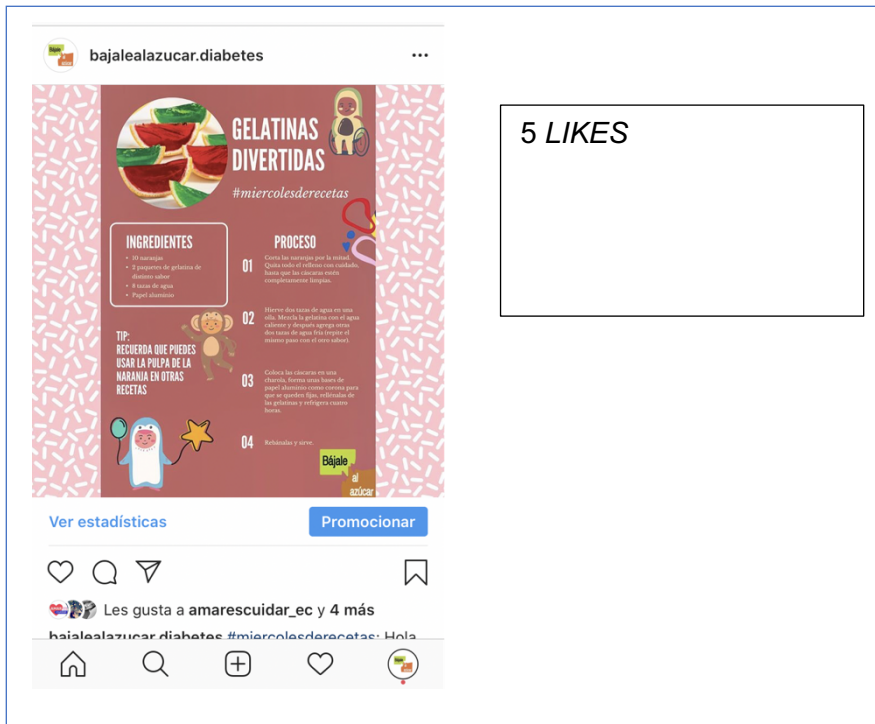
9 LIKES

Gráfico No.14- Foto de manualidad



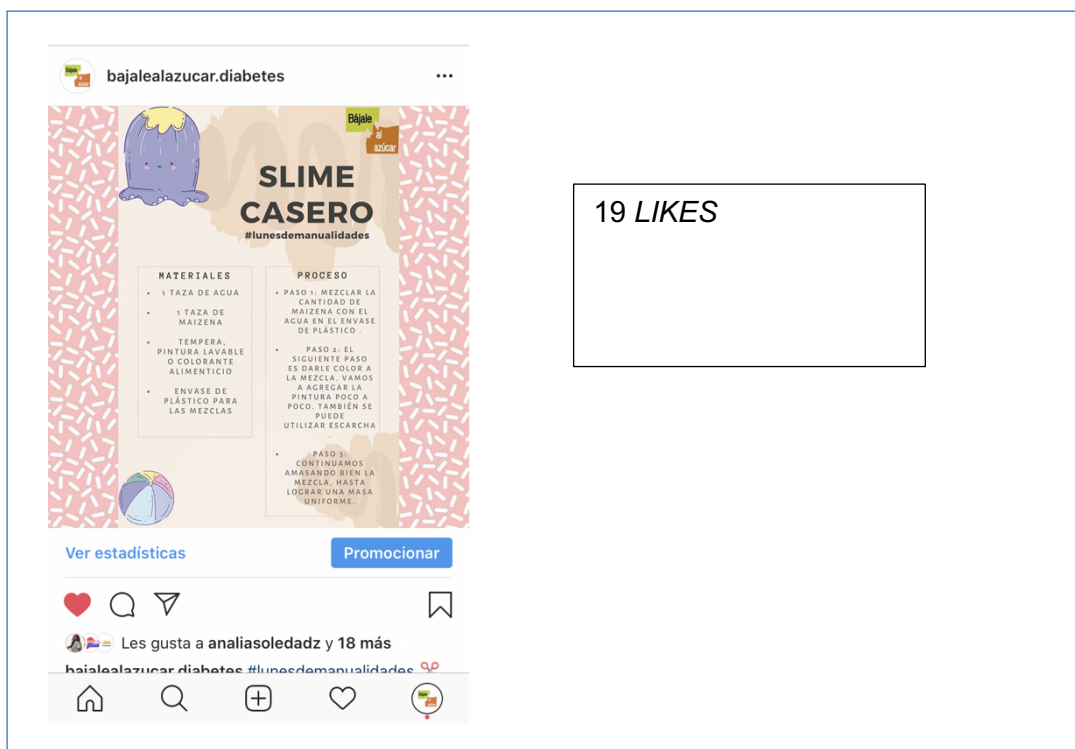
41 REPRODUCCIONES

Gráfico No.15- Template de ejercicio



5 LIKES

Gráfico No.16- Receta Gelatina



19 LIKES

Gráfico No.17- Actividad Recreativa

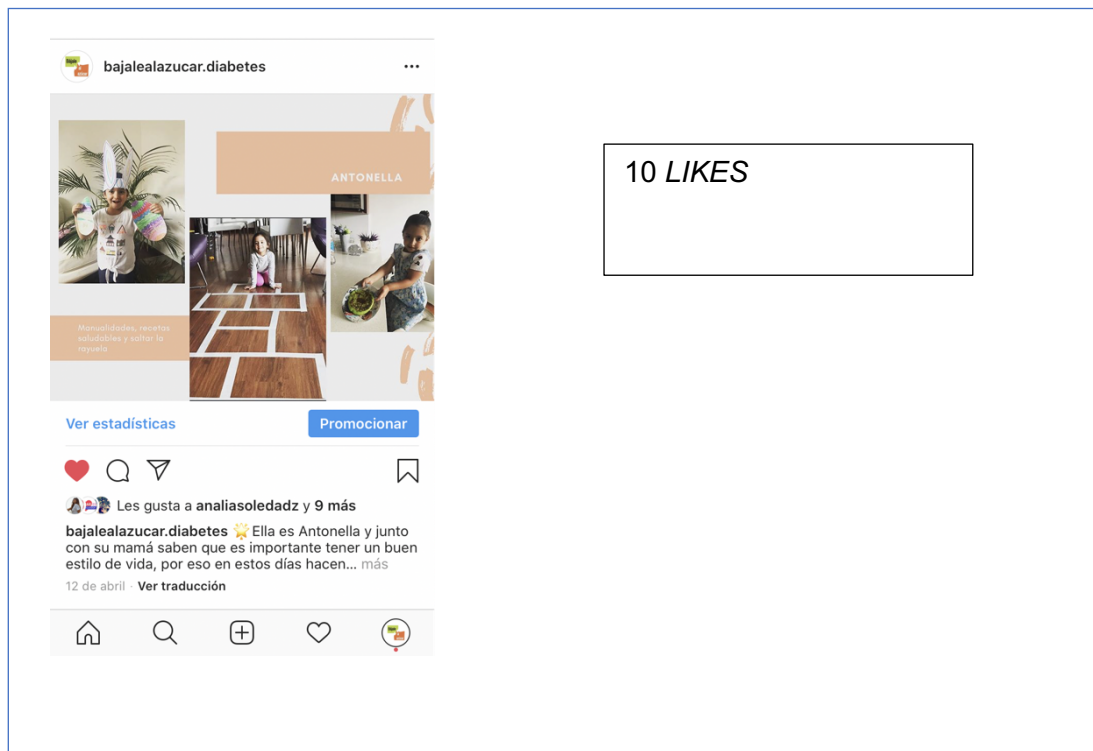


Gráfico No.18- Testimonio de Antonela



Gráfico No.19- Domingos de compartir

Helado saludable

BAJALE AL AZÚCAR

Ingredientes

- 400 ml de leche
- 2 1/2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de frutas frescas (opcional)

Elaboración

- Poner los ingredientes en un procesador de alimentos y procesar hasta que quede bien incorporado y la consistencia deseada.
- Ya está listo para consumir.

Ver estadísticas Promocionar

Les gusta a [analiasoledadz](#) y 10 más

[bajalealazucar.diabetes](#) #miarcolaelaracetos

11 LIKES

Gráfico No.20-Helano saludable

ESTAS SON ALGUNAS DE LAS ACTIVIDADES QUE PUEDES HACER CON TUS HIJOS EN ESTE TIEMPO LIBRE

Ver estadísticas Promocionar

Les gusta a [analiasoledadz](#) y 7 más

[bajalealazucar.diabetes](#) ⚡👉 En este tiempo que estamos con nuestros pequeños en casa podemos aprovecharlo y hacer varias actividades con... más

6 de abril · Ver traducción

8 LIKES

Gráfico No.21- Actividades para niños

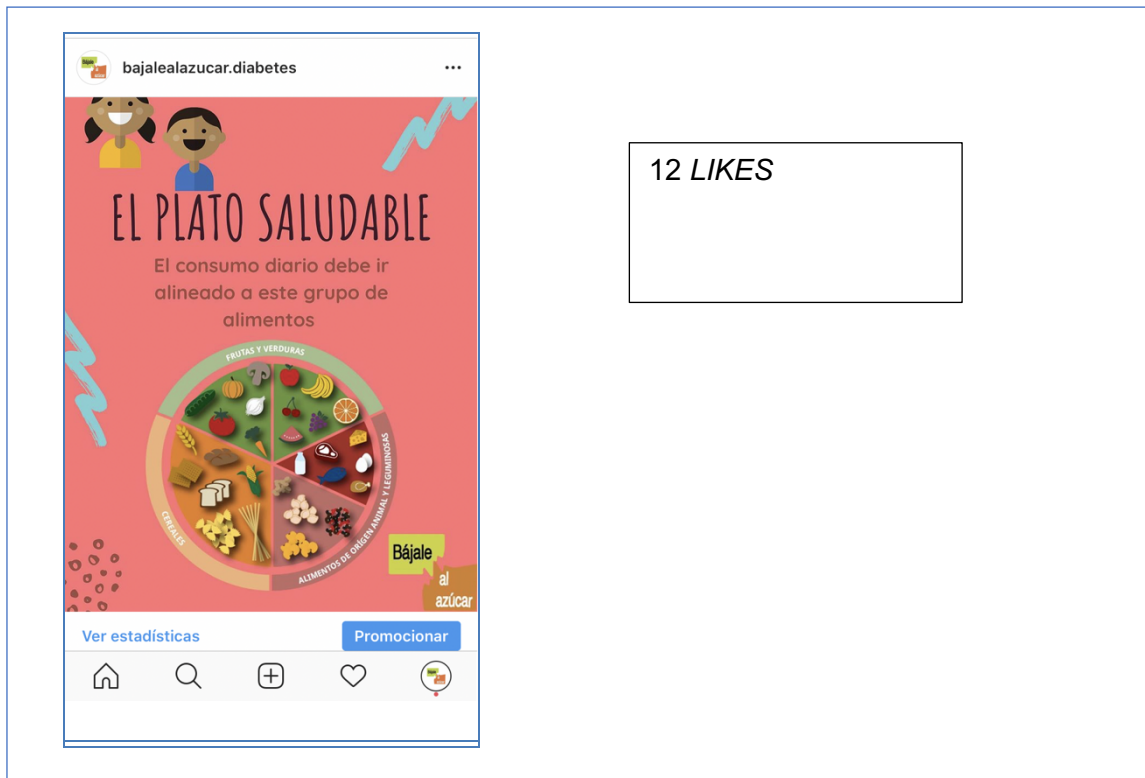


Gráfico No.22- Foto del plato saludabe

CERRAR.		
TÁCTICA	ACCIÓN	MEDIOS
Comunicación masiva de la campaña.	Posteamos en redes el live final de la campaña en el cual recopilamos toda la información dada y el porqué decidimos emprender en el camino de realizar la misma. Nos contactamos con una invitada especial la cual era especialista en nutrición	Instagram
Indicadores	<p>Número de interacciones. Número de reproducciones. Número de respuestas.</p> <p>Número de comentarios. Número de <i>likes</i>.</p> <p>Número de seguidores.</p>	

The image is a screenshot of a Facebook Live event. At the top left, there is a 'Live' icon. The main title of the event is 'Campaña "Bájale al Azúcar" Criando sin Diabetes tipo 2'. Below the title, the date is 'JUEVES 30 DE ABRIL' and the times for different locations are listed: 'ECUADOR: 3:00 PM', 'VENEZUELA 4 00PM', and 'HOUSTON 3:00PM'. On the right side, there is a box containing the engagement statistics: '15 LIKES' and '3 COMENTARIOS'. The main content area shows a large video frame of a woman, with several smaller profile picture thumbnails of other participants. The names of these participants are: 'Maria Emilia Batallas', 'Analía Díaz', 'Campana Bájale al Azúcar', 'Universidad San Francisco de Quito', 'Maryleo Rodríguez', 'MyWholisticWay', 'Asesora de Nutrición', 'YOCOCHI USFQ', 'María Emilia Batallas', and 'Analía Díaz'. The background of the video frame has a decorative pattern of green dots and lines.

Gráfico No.23- Foto de live de cierre de campaña

DELEITAR		
TÁCTICA	ACCIÓN	MEDIOS
Reconocimiento a los seguidores.	Video dedicado a los seguidores y al mismo tiempo dar continuidad a la causa. Video final de la campaña. Post dando gracias por acompañarnos en toda nuestra campaña y seguir impulsando al buen estilo de vida mediante una comida saludable y acompañándola con el ejercicio	Instagram

Indicadores	<p>Número de interacciones. Número de reproducciones. Número de respuestas.</p> <p>Número de comentarios. Número de <i>likes</i>.</p> <p>Número de seguidores.</p>
-------------	--

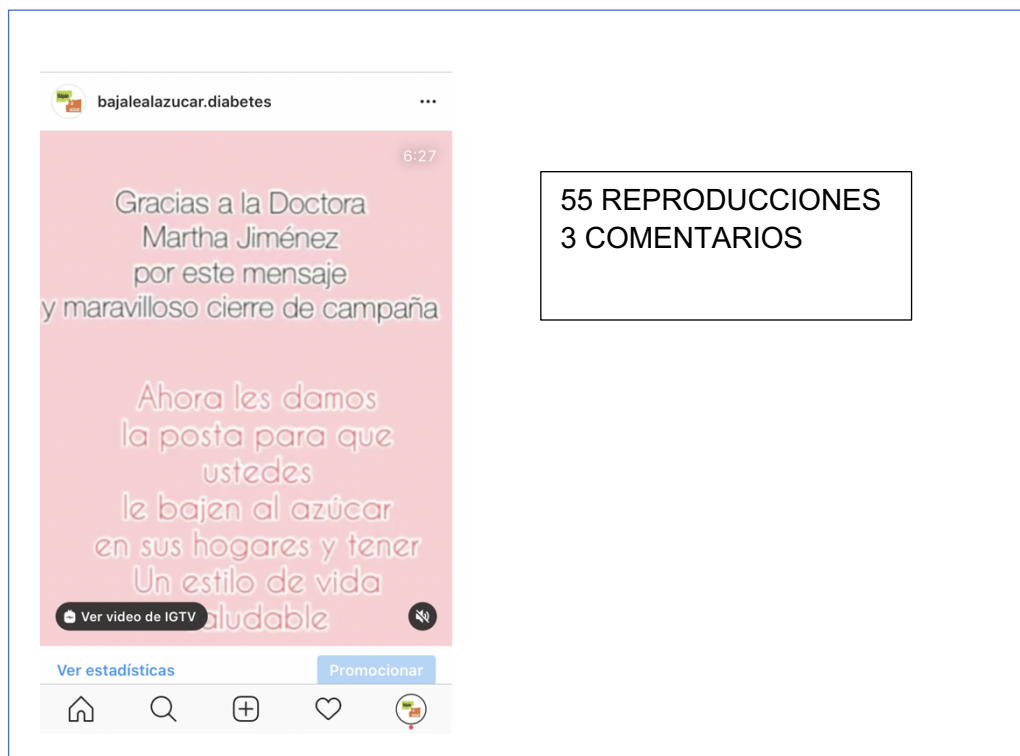


Gráfico No.24- Video recopilación de campaña

Tácticas

Realizamos dos charlas en una escuela y una guardería, vendimos un producto comunicacional el cual nos identifica y apoya a la causa, aparecimos en 3 diferentes programas radiales de Quito y por último realizamos una campaña digital por medio de Instagram donde impartimos 3 lives en vivo con dos nutricionistas aliadas, publicamos recetas saludables, rutinas de ejercicios para niños y adolescentes, hicimos “domingos de compartir” donde la comunidad nos tenía que mandar fotos de lo mas chévere que hicieron en la semana con sus hijos para nosotros publicarlo y por último, ayudando a distraerse a las familias en este momento de cuarentena, posteamos manualidades para hacer con niños en casa.

Acción

- ● 3 entrevistas en radio
- ● 2 charlas presenciales
- ● Venta de producto comunicacional
- ● 3 lives en vivo
- ● Posts acerca de manualidades
- ● Posts de recetas saludables
- ● Posts de rutinas de ejercicio
- ● Domingos de compartir

Cronograma:

Día	Actividad
17 de febrero	Entrevista Cinetelq
7 de marzo	Entrevista Radio Distrito
11 de marzo	Entrevista Radio María
4 de marzo	Primera charla en guardería Plaza Sésamo
5 de marzo	Segunda charla escuela Plaza Sésamo

Presupuesto:

\$80, de los cuales, \$54 dólares obtuvimos de la venta del producto comunicacional y lo demás sacamos de nuestro propio dinero para demás gastos que realizamos antes de cuarentena.

Indicadores de gestión:

- ● Los resultados los medimos por medio de las reacciones y estrategia creada en redes sociales los cuales cuentan con indicadores para medirlo
- ● Medimos los resultados mediante la compra de nuestro producto
- ● Medimos los resultados mediante las reacciones y los likes que existen en nuestras publicaciones, de igual forma habilitamos las estadísticas de la página y sabemos que días tenemos más interacción y seguimiento
- ● Medimos los resultados mediante las personas que asistieron a nuestros lives y los que comenten dudas al respecto de las mismas

Logros alcanzados:

Generamos interacción con el público objetivo, les logramos socializar la causa y logramos informarlos para que prevean una enfermedad tan dura como lo es la diabetes. Captamos la atención del público que esperamos y beneficiamos a que familias puedan saber alternativas de una alimentación sana mediante las recetas que impartimos y los lives en los cuales se resolvieron dudas.

Impulsamos a madres y padres de familia a crear un espacio de diálogo con sus hijos y lo importante que es tener un estilo de vida saludable.

Metas inesperadas:

No esperábamos tener la acogida que logramos tener al final de nuestra campaña ya que comenzamos con un número reducido de seguidores ya que empezamos una campaña desde 0, pero conforme iba pasando el tiempo más personas nos seguían e interactuaban con nuestros posts, nos mandaban fotos de sus hijos realizando las actividades que les enseñábamos. Para nosotros esto fue lo más enriquecedor ya que sabíamos que nuestra labor como comunicadores

se estaba haciendo y se reflejaba en las interacciones con las personas. Otra de las metas esperadas también la tuvimos al final de nuestra campaña en la cual se logró realizar una alianza súper importante con una nutricionista experta la cual abarcaba un público ya y el hecho de que se uniera dio un gran impulso a nuestra campaña, con ella realizamos un live el cual abarcó público de Ecuador, Venezuela y Houston

Conclusiones:

Nuestro camino fue largo y realizamos un gran trabajo estratégico para de primera mano poder identificar al público de nuestra causa social, es decir al que se quería beneficiar. Después de haber pasado por varias dificultades externas como la emergencia sanitaria, logramos realizar una estrategia 100% digital, esto generó que los factores realizados anteriormente prácticamente ya no nos iban a aportar mucho es por ello que una vez identificado el público objetivo procedimos a realizar la estrategia y creamos 4 hashtags , cada uno en un día diferente y diseñado para mostrar distinta información referente a nuestra campaña y lo que impulsábamos para prevenir la diabetes tipo 2 en niños y adolescentes. Interactuamos con nuestro público constantemente y realizamos varios lives con temáticas diferentes pero que iban alineadas a nuestra campaña, con esto ellos pudieron informarse de una forma más directa y realizar preguntas de diferentes inquietudes que tenían respecto a alimentación, estas dudas fueron solventadas por 2 de nuestras nutricionistas aliadas las cuales nos ayudaron también a difundir nuestro mensaje. Todo este camino nos enseñó a poder trabajar bajo presión y en cualquier circunstancia, pero también nos enseñó a que el trabajo de un comunicador nunca termina y siempre debe estar preparado y dispuesto al cambio. Nuestro objetivo principal siempre fue inculcar hábitos saludables y sabemos que gracias al todo trabajo realizado logramos tener una niñez que si le baja al azúcar.

Recomendaciones:

- Como recomendaciones para futuras campañas relacionadas al tema, primeramente, sería bueno que así sean digitales o no, apoyen siempre a una fundación para que causen más impacto en la sociedad
- En cuanto a diseño, sería bueno que tengan el apoyo de un diseñador profesional para que sepa como realizarles las artes de una manera dinámica y atractiva
- Sería bueno que generen alianzas con influencers que desarrollen un tema igual o parecido para que su campaña tenga más acogida, al mismo tiempo sería bueno trabajar junto a ellos en cosas dinámicas como retos
- Si es que cuentan con presupuesto, sería bueno pagar pautas para llegar a más personas en Instagram

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agudelo,M. (2015). *Carga de la mortalidad por diabetes Mellitus en América Latina 2000-2001: los casos de Argentina, Chile, Colombia y México*. México D.F. – México: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, México. Recuperado de https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/gsv29n3/original2.pdf

Acurio,D. (2018). *Pensando una epidemiología para la alimentación: Una genealogía de los estudios nutricionales en Ecuador*. Ecuador.: Scielo. Recuperado de https://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-82652018000300607

Bialo,S. (Agosto, 2018). *Diabetes tipo I: ¿Qué es? . KidsHealth*. Recuperado de <https://kidshealth.org/es/parents/type1-esp.html>

Basu,R. (Julio,2017). *Diabetes tipo I*. EE.UU: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Recuperado de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/que-es/diabetes-tipo-1>

Colino,E. (s/f). *Tipos de diabetes*. Madrid-España: Fundación para la Diabetes. Recuperado de <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/177/tipos-de-diabetes-ninos>

CDC. (20 de diciembre de 2017). *Los amigos, la familia y la diabetes*. Atlanta: Centros para el control y la prevención de enfermedades. Recuperado de <https://www.cdc.gov/spanish/especialescdc/diabetes-amigos-familia/index.html>

Cuesta,U. (2017). *Comunicación y salud*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=698331>

Cordón, K. (enero de 2018). "*CAMPAÑAS DE COMUNICACIÓN PARA CONCIENTIZAR A LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS SOBRE LA DIABETES MELLITUS TIPO 2*". (tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Asunción, Guatemala.

Diario El Tiempo. (14 de noviembre de 2018). Más de 30.000 casos de diabetes en Ecuador. *El tiempo*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com.ec/noticias/ecuador/4/diabetes-diagnostican-ecuador>

E, Colombo. (2018). *Enfoque sobre los factores de riesgo más relevantes de la diabetes en niños*: Revista científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6758163>

Fernández, A. (2017). *Marketing social y su influencia en la solución de problemas de salud*. Ciudad de la Habana: Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000300011

Fuentes,N. (2015). *La diabetes Mellitus tipo 1 en menores de 14 años, Estudio epidemiológico en Extremadura (1996- 2011)* (Tesis Doctoral). Universidad de Extremadura, España.

Federación Internacional de la Diabetes. (s/f). *Acerca de la Diabetes*. Bruselas, Bélgica: Federación internacional de la diabetes. Recuperado de <https://www.idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html>

Gallegos,D. (2017). *Valoración del costo social de enfermedades crónicas no transmisibles: Caso de la diabetes Mellitus tipo II en el Ecuador, periodo 2008-2014*. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador.

García, M. (2017). *Actualización en diabetes tipo 1*. Sevilla, España.: Unidad de endocrinología Pediátrica, Hospital Virgen del Rocío. Recuperado de https://www.aepap.org/sites/default/files/397-404_actualizacion_diabetes_tipo_1.pdf

Gumucio-Dagron, A. (1991), “The Overmarketing of Social-Marketing”, en Development Communication Report (dcr), No. 73, Washington, Academy for Educational Development (aed).

Heredia,V. (18 de Noviembre de 2018). La Diabetes afecta a un 7,8% de la población en el Ecuador. *El Comercio*. Recuperado de <https://www.elcomercio.com/actualidad/diabetes-poblacion-ecuador-glucosa-sangre.html>

Hala,Y. (16 de Septiembre de 2017). *Estudio exploratorio de la percepción de padres, directores de escuelas y maestros acerca de la enfermera escolar*. Barcelona-España: Deposito digital de la Universidad de Barcelona. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/119789>

Hernández, j. (2010). *Papel del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus*. Ciudad de la Habana.: Revista cubana de endocrinología. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-29532010000200006&script=sci_arttext&tlng=pt

Kaplún, M. (2010). *Una pedagogía de la comunicación* (Vol. 10). Ediciones de la Torre. Recuperado de

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8t_xO12cSOgC&oi=fnd&pg=PA2&dq=q
ue+es+comunicacion+educativa&ots=9qG-
sPX5ug&sig=EJTQc7HOSnt8QE7e9jexSE2C508#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=8t_xO12cSOgC&oi=fnd&pg=PA2&dq=q
ue+es+comunicacion+educativa&ots=9qG-
sPX5ug&sig=EJTQc7HOSnt8QE7e9jexSE2C508#v=onepage&q&f=false)

Landivar,S. (8 de Septiembre de 2017). Diabetes sigue en aumento. *El Universo*. Recuperado de <https://www.eluniverso.com/vida/2017/09/08/nota/6369748/diabetes-sigue-aumento>

Martinez,C. (2016). *Aportaciones y diferencias entre comunicación en salud, comunicación para el desarrollo y para el cambio social*. Revista de comunicación y salud. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5786977>

Ministerio de Salud Pública. (2017). *Diabetes mellitus tipo 2*, Guía de práctica clínica. Recuperado de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/05/Diabetes-mellitus_GPC.pdf

Medline Plus. (6 de noviembre del 2019). *Diabetes tipo 1*. EE.UU: Departamento de salud y Servicios Humanos. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000305.htm>

Matilla.(2008). *Como hacer un plan estratégico de comunicación*. Asociación de directivos de comunicación.

Michue,D. (2016). *Efectividad del programa “Cuidando lo que más amo” en la mejora del nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre la alimentación saludable en los padres de niños de 4 y 5 años de la I.E Jardín de Niños N°115, Chaclacayo, Lima, 2015*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

Ocampo,C. (2017). *El análisis contingencial y su utilización para el manejo de pacientes con diabetes tipo II: un estudio de caso*. México.: Revista Electrónica de

psicología Iztacala. Recuperado de

<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol20num3/Vol20No3Art4.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (s/f). *La diabetes, un problema prioritario de salud pública en el Ecuador y la región de las Américas*. Quito, Ecuador: OPS. Recuperado de https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1400:la-diabetes-un-problema-prioritario-de-salud-publica-en-el-ecuador-y-la-region-de-las-americas&Itemid=360

R,Barrio. (marzo-abril 2016). *Revista española de pediatría, Clínica e Investigación*. España.: Recuperado de <https://www.seinap.es/wp-content/uploads/Revista-de-Pediatria/2016/REP%2072-2.pdf#page=19>

Rodriguez,M. (2011). *La prevención en salud: posibilidad y realidad*. Ciudad de la Habana.: Revista cubana de higiene y epidemiología. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-30032011000100015

Rivas,E. (2007). *Tratamiento integral de la diabetes mellitus desde una visión educativa*. Cuba. : Revista electrónica de las ciencias médicas en Cienfuegos. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180020205012.pdf>

Selli,L.(2005). *Técnicas educacionales en el tratamiento de la diabetes*. Rio de Janeiro-Brasil: Cuadernos de salud pública. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2005000500008

Villatoro,G. (2003). *Diabetes Mellitus en Pediatría*. Recuperado de <http://cidbimena.desastres.hn/RHP/pdf/2003/pdf/Vol23-3-2003-4.pdf>