

**E-BOOK PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MEDIANTE EL USO  
DE LOS OCHO REMEDIOS NATURALES**



**CAROLINA ARTEAGA MURILLO**

**CORPORACION UNIVERSITARIA ADVENTISTA  
INGENIERIA DE SISTEMAS  
PROYECTO DE GRADO  
MEDELLIN  
2017**

**E-BOOK PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MEDIANTE EL USO DE LOS  
OCHO REMEDIOS NATURALES**



**CAROLINA ARTEAGA MURILLO**

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TITULO DE INGENIERA DE  
SISTEMAS**

**WALTER HUGO ARBOLEDA MAZO**

**CORPORACION UNIVERSITARIA ADVENTISTA**

**INGENIERIA DE SISTEMAS  
FACULTAD DE INGENIERIA  
MEDELLIN  
2017**



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

FACULTAD DE INGENIERÍA

CENTRO DE INVESTIGACIONES

### NOTA DE ACEPTACIÓN

Los suscritos miembros de la comisión Asesora del Proyecto de Grado: "E-BOOK para la promoción de la salud mediante remedios naturales", elaborado por la estudiante Carolina Arteaga Murillo, del programa de Ingeniería de Sistemas, nos permitimos conceptual que éste cumple con los criterios teóricos y metodológicos exigidos por la Facultad de Ingeniería y por lo tanto se declara como:

*Aprobado*

Medellin, Noviembre 16 de 2017

MSc. Walter H. Arboleda  
Presidente

MSc. Jhon Niño Manrique  
Secretario

MSc. Lester Dario Portillo  
Vocal

Carolina Arteaga Murillo  
Estudiante

Parcería Jurídica según Resolución del Ministerio de Educación No. 8529 del 6 de junio de 1993 / HIT 890.403.751-3

Cra. 84 No. 33AA-1 PBX. 250 83 28 Fax. 250 79 48 Medellín <http://www.unac.edu.co>

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto de grado principalmente a Dios porque ha estado siempre cuidándome y regalándome la suficiente fortaleza para continuar y sacar adelante este proyecto, y a mis padres quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo ellos la principal inspiración para dar todo de mí en cada proyecto y reto que se presenta en mi vida. Los amo con todo mi corazón.

## **AGRADECIMIENTOS**

Como primera medida quiero agradecer a todas las personas que de algún modo me han apoyado durante este arduo camino de mi preparación profesional. A la Corporación Universitaria Adventista que me permitió ingresar al programa de pregrado Ingeniería en Sistemas. A todos los docentes que con todo su vasto conocimiento me guiaron correctamente a través de las diferentes asignaturas que compone mi carrera. A toda mi familia que me ha alentado con todo su cariño y no me permite desfallecer en las dificultades que se presentaban. A mis compañeros por compartir sus diferentes experiencias de estudio conmigo. Al Pastor Alberto Hernández por su participación en la realización de los videos para el aplicativo. Al Magíster Walter H. Arboleda por ayudarme en la realización y preparación de este proyecto.

## CONTENIDO

Lista de gráficos y tablas.....	i
Lista de figuras.....	ii
Lista de abreviaturas.....	iii
Glosario.....	IV
Resumen.....	VII
Introducción.....	1
1.1 Antecedentes.....	2
1.2 Justificación.....	2
1.3 Alcance.....	3
1.4 Objetivos.....	5
1.4.1 <i>Objetivo general</i> .....	5
1.4.2 Objetivos específicos.....	5
2 Planteamiento del problema.....	6
2.1 <i>Definición del problema</i> .....	6
3. Marco teórico.....	8
3.1 <i>Recomendaciones a seguir en la promoción de estilos de vida saludable...</i>	16
3.2 Ocho remedios naturales.....	17
3.2.1 El agua.....	18
3.2.2 El descanso.....	19
3.2.3 El ejercicio.....	20
3.2.4 El aire.....	20
3.2.5 Los rayos solares.....	21

3.2.6 La alimentación.....	22
3.2.7 La temperancia.....	23
3.2.8 La confianza en Dios.....	24
4. Cómo poner en práctica los remedios naturales.....	25
4.1 El agua.....	26
4.2. El descanso.....	26
4.3. El ejercicio.....	27
4.4 El aire.....	28
4.5. Los rayos solares.....	28
4.6 La alimentación.....	29
4.7 La temperancia.....	29
4.8 Confianza en Dios.....	30
5. Citas bíblicas de los ocho remedios naturales .....	30
6. Beneficios de los ocho remedios naturales.....	31
7. Función de la promoción de la salud.....	31
7.1 referencia de la importancia de la actividad física.....	32
4 Estado del arte.....	34
4.1.1 Guía práctica adventista de los ocho remedios naturales del mensaje de la reforma pro salud.....	36
4.1.2 Estilo de vida saludable (evs): la necesidad de una mirada alternativa al enfoque biomédico.....	36
4.1.3 Retos en promoción de la salud.....	37
4.1.4 Drugs herbs and natural remedies.....	37

4.1.5	The natural remedies encyclopedia.....	38
4.1.6	51 Classic ayurvedic remedies – free e-book .....	38
4.1.7	The natural remedy handbook.....	39
5.	METODOLOGÍA.....	40
5.1	Fase de formulación y planificación.....	40
5.1.1	Método.....	41
5.1.2	Fase de análisis. Diseño formativo.....	42
5.1.3	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	43
5.1.4	Solución al problema-.....	43
5.1.5	Requerimientos funcionales del objeto virtual de aprendizaje.....	44
5.1.6	Enfoque Pedagógico.....	46
5.1.7	Estrategias de aprendizaje.....	47
5.1.8	Medios de comunicación.....	47
6	Interfaces graficas del Ebook.....	48
6.1.1	Que son los 8 remedios naturales.....	48
6.1.2	Recomendaciones de los 8 remedios naturales.....	49
6.1.3	Como poner en práctica los ocho remedios naturales .....	50
6.1.4	Citas bíblicas de los ocho remedios naturales.....	51
6.1.5	beneficios de los ocho remedios naturales.....	52
7	Desarrollo del proyecto .....	53
7.1	Análisis del desarrollo del proyecto.....	53
8	Requisitos funcionales.....	54
8.1	Requisitos funcionales.....	54
8.2	Requisitos no funcionales.....	55
8.3	Aplicación.....	56



Conclusiones.....71

Bibliografía.....73

## LISTA DE GRAFICOS Y TABLAS

Ilustración 1 logo aplicación Drugs herbs and natural remedies.....	37
Ilustración 2 logo aplicación The Natural Remedies Encyclopedia.....	38
Ilustración 3 logo aplicación Classic Ayurvedic Remedies – Free e-Book.....	38
Ilustración 4 logo aplicación The natural remedy handhook .....	39
Ilustración 5. Que son los ocho remedios naturales, Ova, propia autoría.....	48
Ilustración 6. Recomendaciones de los 8 remedios naturales, Ova, propia autoría.....	49
Ilustración 7. Como poner en práctica los ocho remedios naturales, Ova, propia autoría.....	50
Ilustración 8. Citas bíblicas de los ocho remedios naturales, Ova, propia autoría.....	51
Ilustración 9. Beneficios de los ocho remedios naturales, Ova, propia autoría .....	52
Ilustración 10, es propia autoría.....	66
Ilustración 11, es propia autoría.....	66
Ilustración 12, es propia autoría.....	67
Tabla 1. Guia de actividad física por niveles de intensidad.....	63
Tabla 2. Variación de la tasa de metabolismo basal con el ejercicio.....	64
Tabla 3. Actividades de promoción de la salud.....	65

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Definición de hábitos de vida .....	68
Figura 2. Modelo de promoción de la salud .....	69
Figura 3. Esquema sobre el estilo de vida en la salud .....	70

## LISTA DE ABREVIATURAS

**ECNT:** Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

**EPS:** Entidad Promotora de Salud.

**IPS:** Instituciones Prestadoras de Servicios.

**OMS:** Organización Mundial De La Salud.

**OVA:** Objeto Virtual De Aprendizaje.

**POS:** Plan Obligatorio De Salud.

## GLOSARIO

**Aire:** Mezcla homogénea de elementos gaseosos esenciales para la vida.

**Abstinencia:** Privación de realizar algunas cosas.

**Actividad física:** Comprende algunos movimientos del cuerpo con resultados a largo y mediano plazo.

**Alimentación:** Absorción de alimentos por medio de un segmento del organismo para proveer sus necesidades.

**Alimentación saludable:** Son todos los nutrientes que una persona necesita para mantenerse sana.

**Agua:** Sustancia líquida que se encuentra en la naturaleza, compuesta por dos moléculas de hidrógeno y una de oxígeno.

**Aplicativo:** Programa que facilita al usuario realizar los diferentes trabajos que este se proponga.

**Cardiopatía:** Alteración en el corazón producida por la acumulación de colesterol.

**Confianza en Dios:** Estar conscientes de que ponernos en las manos del Señor es un medio indispensable para lograr la santidad.

**Descanso:** Son las pausas que se hacen en el trabajo u otras actividades.

**Diabetes** Exceso de glucosa que se presenta como consecuencia de la disminución de la secreción de la hormona insulina.

**Ebook:** Libro electrónico que sirve de aprendizaje en las diferentes temáticas que se quiere profundizar.

**Ejercicio** Práctica que sirve para adquirir una habilidad.

**EPS:** Entidades Prestadoras de Servicio que cumplen el objetivo de realizar afiliaciones en el sistema de Seguridad Social.

**Epidemiología:** Son los componentes relacionados con cada una de las enfermedades existentes.

**Estilo de vida:** Comportamientos que desarrollan las personas, y que pueden ser saludables o perjudiciales para la salud.

**Estrés:** Cansancio mental ocasionado por una exigencia superior a la normal.

**Externalidades:** Es el consumo que genera una persona a través de la riqueza de su prójimo.

**Obesidad:** Acumulación excesiva de grasa en el cuerpo.

**Planta medicinal:** Recurso que se emplean como tratamiento de alguna enfermedad.

**Prevención:** Disposición que se toma para evitar que suceda algo negativo.

**Prevención de enfermedades:** Estrategia que hace efectiva la atención integral de las personas.

**Promoción de la salud:** Proceso que permite incrementar el control sobre la salud para mejorarla

**Proactividad:** Actitud en la cual la persona ejerce el control de su vida.

**Remedio natural:** Método curativo de enfermedades, con procedimientos que se encuentran fuera de la medicina tradicional.

**Rayos solares:** Es un haz de luz, que llega a la Tierra en línea recta.

**Sedentarismo:** Estilo de vida de las personas que no tienen el hábito de innovar ejercicios beneficiosos para su salud.

**Sistema cardiovascular:** Es el encargado de bombear la sangre rica en oxígeno por todo el cuerpo, a través de vasos sanguíneos, incluyendo los órganos, músculos y nervios.

**Sistema de salud:** Es la congregación de todas las organizaciones de salud para mejorar las necesidades de la población.

**Sistema nervioso:** Red de tejidos en la cual su unidad básica son las neuronas.

**Tejido graso:** Células que acumulan lípidos en el citoplasma.

**Vida sana:** Es aquella que disfruta de una buena salud dando a entender que el organismo cumple sus funciones con normalidad.

## RESUMEN

Este trabajo muestra una pequeña guía de todos los beneficios que trae consigo una vida saludable desde la adolescencia y el inicio de la vida adulta, teniendo en cuenta los ocho remedios naturales (el agua, el descanso, el ejercicio, la luz solar, el aire, la alimentación sana, la temperancia y la confianza en Dios). Ello, debido a las necesidades de este segmento poblacional de generar mejores hábitos, partiendo de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, por supuesto, enfocado hacia dichos remedios naturales.

En cada uno de ellos, se hace especial énfasis para identificar qué puede suceder si nuestra alimentación comienza a ser saludable desde la misma selección de los alimentos, ya que estos deben llevar un balance que contenga todos los grupos alimenticios. Así mismo, se rescata el consumo de vegetales, frutas y verduras, otorgándoles importancia y trascendencia en las dietas de las personas.

Adicionalmente, se mencionan las afectaciones que puede sufrir el organismo al llevar una vida sedentaria, destacándose entre ellas, los problemas cardíacos y la diabetes. En ese sentido, se hace referencia sobre el ejercicio y todas las posibilidades asociadas, el consumo cotidiano de agua, el cuidado del medio ambiente, en especial del aire y del agua, y la voluntad como parte fundamental para emprender un camino de mejoramiento de calidad de vida.

Las exigencias del entorno en todos los ámbitos de la vida y la rapidez en la que evoluciona y se mueve la sociedad, hace necesario la creación de una herramienta igualmente eficaz y eficiente para la adaptación de la población y la generación de hábitos de vida saludables.

Se da la iniciativa entonces, de crear un EBOOK interactivo para enseñar a diferentes tipos de usuarios, en especial al segmento referenciado anteriormente, sobre cómo mantener una vida sana, a partir de los ocho remedios naturales. Por supuesto, esta



herramienta es interactiva, con contenido de fácil asimilación, aprendizaje, además de poseer actividades lúdicas que permiten una mejor comprensión de los temas allí tratados.

El EBOOK consta de cinco capítulos: 1. ¿Qué son los ocho remedios naturales?, 2. Recomendaciones de los ocho remedios naturales, 3. ¿Cómo utilizar los ocho remedios naturales, 4. Citas bíblicas de los ocho remedios naturales y 5. Beneficios de los ocho remedios naturales. Cada capítulo tendrá elementos explicativos funcionales.

### **PALABRAS CLAVES**

Habito saludable, vida sana, obesidad, diabetes, prevención.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los estilos de vida saludables están catalogados como temas de trascendencia que, a través de los conocimientos adquiridos, nos ayudan a ser más eficientes en cada dimensión de la vida. Ello, teniendo siempre presente las habilidades personales que nos llevan a tener cambios en el comportamiento con respecto a la salud, y la promoción de estos estilos de vida recomendados.

Para lograrlo, se debe incentivar la proactividad en los niños, adultos y adolescentes, con especial énfasis en la salud, para reducir el riesgo de contraer enfermedades y, fundamentalmente, prevenirlas a través de los ocho remedios naturales (agua, descanso, ejercicio, luz solar, aire, alimentación sana, temperancia y confianza en Dios).

Con el fin de obtener estos resultados, este EBOOK es una propuesta viable, funcional y dinámica. Fue creado para investigar de una manera más profunda y, por supuesto, interactiva, las leyes de la salud, para ofrecer una visión diferente sobre los ocho remedios naturales.

De acuerdo con la investigación, el usuario del EBOOK se puede dar cuenta de que es posible tener una vida sana sin sacrificar la cotidianidad, y llevar hábitos de vida diferentes, pero saludables.

Es importante mencionar que las bondades del EBOOK son las que nos permiten lograr los objetivos propuestos, ya que se trata de un libro digital que puede ser leído en cualquier tipo de dispositivo electrónico como teléfonos móviles, además de diferentes formatos como CD, de manera online para ser descargados o alojados en una página web”.

## **1.1 Antecedentes:**

Actualmente, la UNAC no tiene una herramienta electrónica dinámica, didáctica, de fácil uso y educativa como un EBOOK, en el que se les pueda explicar a los jóvenes de una manera sencilla, cómo generar hábitos de vida saludables partiendo de los ocho remedios naturales.

El contenido, además, tiene como base la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad bajo la buena o mala aplicación de estos remedios (agua, aire, luz solar, alimentación, ejercicio, descanso, temperancia, confianza en Dios) y recomendaciones asociadas de especialistas de diferentes campos profesionales.

## **1.2 Justificación**

Es fundamental que la población conozca los hábitos que no son saludables para su vida y que, por esta razón, se adquieren la mayoría de enfermedades. Es por ello que con este EBOOK se abren las posibilidades de aprender la forma de cuidar el cuerpo y la salud en general, de manera fácil y práctica, a través de los ocho remedios naturales (agua, descanso, ejercicio, luz solar, aire, alimentación sana, temperancia y confianza en Dios), además de otorgar bienestar en el ámbito emocional y espiritual, garantizando la calidad de vida y teniendo como bases la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad

El estilo de vida es una conducta relacionada con la salud y la situación social de las personas. En esa medida, el funcionamiento de la sociedad actual, en tanto movimiento, generadora de cambios estructurales en muchos aspectos, que de alguna manera robotiza el pensamiento y la toma de decisiones de la población, es potencialmente productora de enfermedades físicas, emocionales y espirituales, las cuales pueden pasar de una patología aguda a una crónica.

En esa medida, se hace frente a dichas dificultades y se busca aplicar estrategias que den solución de raíz, desde las diferentes estructuras sociales existentes.

Por ejemplo, la promoción de la salud tiene como táctica reducir la pobreza y la desigualdad en el entorno social, para así mismo proteger el desarrollo y la salud de las personas que residen en los diferentes sectores de la sociedad civil. Las entidades públicas generalmente parten de esto, con el fin de evaluar por separado las estrategias sanitarias para finalmente mejorar el diagnóstico en conjunto.

Por su parte, la prevención de la enfermedad está asociada precisamente a la comunicación, a la interlocución y a la instrucción de mecanismos para evitar que la comunidad contraiga fácilmente enfermedades alojadas en el medio ambiente, o en su entorno corrompido por costumbres culturales. Los adolescentes y jóvenes adultos pueden tener mayor facilidad de adaptarse a estos mecanismos y de promover culturas saludables que permanezcan a largo plazo.

Es por ello que se hace necesario la creación de un EBOOK que desde temprana edad enseñe a cualquier persona a cuidar su salud de manera responsable y a diferenciar los hábitos correctos de aquellos que aparentemente funcionan, pero que terminan siendo perjudiciales en cualquier proceso de promoción.

### **1.3 Alcance**

Este proyecto se centra en la realización de un EBOOK para la promoción de la salud, con el uso de los ocho remedios naturales (agua, aire, luz solar, descanso, ejercicio, alimentación sana, temperancia, confianza en Dios,).

Este libro electrónico está dirigido especialmente a adolescentes y jóvenes adultos entre los 15 y 25 años de edad, que se encuentren finalizando sus colegios, iniciando su vida universitaria y comenzando su etapa laboral.

Este segmento es especial en cuanto al propósito del proyecto, de generar conciencia sobre los hábitos de vida saludables desde temprana edad, además de mantenerlos en

el tiempo, a través de la utilización de herramientas de fácil acceso, divertidas, dinámicas, didácticas y rápidas de ejecutar, tal como un EBOOK.

Sin embargo, a pesar de que se trata de un grupo poblacional específico, este libro electrónico puede ser utilizado también por otras generaciones de personas, debido a las características mencionadas anteriormente. Pero se insiste en que los Milenials (personas nacidas entre 1980 y 2000) son quienes pueden generar hábitos de vida consistentes no solo en cuanto a estrategias se refiere, sino al tiempo de ponerlos en práctica.

El enfoque de investigación cualitativa que se desarrolló en este proyecto, estuvo soportado por encuestas telefónicas, por correo electrónico y presenciales, en ciudades de Colombia consideradas grandes como Medellín y Cali, en las que se evidencian avances tecnológicos, en diferentes industrias y, por supuesto, exigencias de adaptación al cambio a los milenials entre 15 y 25 años. Ello no indica que solamente quienes habiten en estas ciudades puedan hacer uso del EBOOK. Sino que la recopilación de la información para su construcción, fue más fácil y asertiva al dirigirse a ese nicho en los lugares mencionados.

De acuerdo con la investigación realizada, especialmente con los resultados de las encuestas, una persona puede invertir una hora de su tiempo al día en el EBOOK para generar esa conciencia de hábitos de vida saludable, de manera fácil, rápida y generando además una necesidad de continuar aprendiendo. Es decir, que después de utilizar las funcionalidades del libro electrónico por primera vez, cualquier persona querrá continuar haciendo uso de las mismas y desarrollando capacidades basadas en los ocho remedios naturales.

Ello soportado en que el contenido no solo es interactivo y está adaptado a las exigencias del mercado digital, sino en que se trata de temas especializados, apoyados en investigación, en testimonios y en recomendaciones de especialistas de áreas de la salud, de la sociología, la psicología, entre otras.

## **1.4 Objetivos**

### ***1.4.1 Objetivo general***

Realizar un EBOOK para la promoción de la salud, usando los ocho remedios naturales.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Realizar encuestas a ciudadanos de Medellín y Cali, para determinar el porcentaje de las personas que son conscientes de llevar una vida saludable y ver si consideran importante la medicina basada en los ocho remedios naturales.
- Realizar el diseño didáctico del EBOOK.
- Desarrollar el EBOOK de promoción y prevención, usando los ocho remedios naturales.

## 2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### *2.1 Definición del problema*

La sociedad actual, en la era de la información, de las comunicaciones y del Internet, se ha visto obligada a adaptarse a las exigencias en diversos ámbitos como el laboral, académico, profesional, físico y hasta espiritual. Las aperturas comerciales, la globalización, los cambios drásticos en las estructuras organizacionales de instituciones públicas y privadas, las exigencias de idiomas, la rapidez del internet y las redes sociales, entre otros, han generado una dependencia del ser humano a la rapidez o urgencia por conseguir o llegar a algo.

En ese sentido, independientemente de la edad, nivel social, raza, cultura, religión e ideología política, la población dedica su tiempo a dichas exigencias para adaptarse plenamente a ellas, dejando a un lado aspectos fundamentales como los hábitos de vida saludables que son tan ajenos a esta mecánica de vida en rapidez y desdén.

Ello, evidentemente, porque las personas dicen “no tener tiempo para una u otra cosa”, ya sea para realizar ejercicio, para dedicarse a investigar sobre su nutrición y la alimentación óptima, para instruirse sobre el consumo adecuado de agua, para emprender acciones individuales para cuidar el medio ambiente, entre muchas otras. Allí es cuando, entonces, llegan el sinnúmero de enfermedades o dolencias asociadas a la falta de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, determinantes de la salud pública.

De acuerdo con especialistas de la sociología y la psicología, el segmento poblacional más vulnerable a estas exigencias externas, del mundo cambiante y que evoluciona contante y ágilmente, es el adolescente y el que está comenzando su edad adulta. Es decir, jóvenes que están terminando sus colegios, iniciando su vida universitaria y comenzando sus proyectos laborales. Su vulnerabilidad asociada es tal que pueden ser

manipulados desde diversos poderes, sin dejar oportunidad a la reflexión sobre el estrés y los desórdenes que se generan desde dicho contexto.

Así mismo, son un nicho que se mueve fácilmente en la nube, en las redes sociales, entre los medios de comunicación virtuales. Son personas que están a disposición de aprender y de cambiar, si así es más divertido para ellos.

Se identifica, entonces, la necesidad urgente e imperante de comunicar, instruir y transmitir un mensaje sobre la importancia de generar hábitos de vida saludables, a través de plataformas de fácil acceso (que se adapten a la era actual), de herramientas que se puedan ejecutar rápidamente (tal como lo necesita la sociedad actual; especialmente, adolescentes y jóvenes adultos), y que su funcionamiento sea eficaz y eficiente por medio de contenido interactivo, didáctico y entretenido que se puede transmitir en un EBOOK



### 3. MARCO TEÓRICO

El estilo de vida saludable es un conjunto de conductas relacionadas con la salud, y puede entenderse como la práctica habitual de una actividad física. Sin embargo, en los años 80, el estilo de vida alcanzó un protagonismo en el ámbito de las ciencias biomédicas, y esto determinó la importancia de los hábitos sobre la salud de las personas con base en la interacción de factores socioculturales y características personales. [8]

Hasta este momento, se habían estudiado diversos fenómenos relacionados con el estilo de vida, y se tenía la premisa de que este estaba relacionado con la voluntad; no obstante, diversas investigaciones sociológicas y antropológicas han dado cuenta de que el estilo de vida también depende de las oportunidades que ofrece el entorno. [20]

Aun cuando durante los años 80 la voluntad determinaba el estilo de vida de cualquier ser humano, por lo menos desde el punto de vista de algunos especialistas de la salud, mucho tiempo atrás (finales del siglo XIX) ya se había dado una visión psicológica de este término con Carlos Marx y Max Weber, pioneros además de los estudios alrededor. Ellos se enfocaron hacia la dependencia; es decir, hacia el hecho de que solo las conductas y los hábitos generan bienestar. Y solo desde ese aspecto se podría hablar de estilos de vida. [21].

Posteriormente, durante la segunda mitad del siglo XX, se presentan diferentes disciplinas como la antropología y la sociología que permitieron estudiar este concepto en profundidad. La antropología hacía eco sobre la importancia de la cultura, mientras la sociología desarrollaba investigaciones alrededor de los determinantes económicos en los estilos de vida. [21].

En los años 50 se introduce el concepto en las investigaciones relacionadas con salud pública, por la necesidad de identificar las dificultades de salud que padecían las primeras sociedades industrializadas. [21].

De allí entonces, se alude a que la promoción de la salud es un proceso dinámico, que a su vez puede visualizarse en núcleos sobre la educación, los ingresos, los hábitos, la estructura familiar, el empleo y los estilos de vida saludable. La actividad física y la recreación también forman parte de investigaciones relacionadas con la salud pública, y son considerados factores protectores para la salud. [2]

De allí se parte para determinar que el estilo de vida se fundamenta en la hipótesis de que el individuo realiza una construcción propia desde su experiencia en familia, en la educación y en la sociedad. Las nuevas investigaciones contribuyen a revelar esos procesos de construcción desde comportamientos que definen el estilo de vida y que, finalmente, permiten vivir más, vivir feliz y vivir saludable. Inclusive, las escrituras transcriben que Dios es un buen amigo en la fe y alude constantemente a la importancia de la salud: “*Compañero. Deseo que tú seas prosperado y que puedas obtener mucha salud*”. [8]

Por su parte y más cerca a nuestros días, los investigadores de la revista National Geographic publicaron en el año 2010 los últimos hallazgos sobre las poblaciones más longevas del planeta, en las que encontraron pruebas de que practicaban estilos de vida saludables desde este concepto integral, y que por ello pudieron vivir diez años más de la esperanza considerada para dicha época. [6]

Los conceptos "hábitos de vida", "estilo de vida" y "estilo de vida relacionado con la salud", han demostrado tener una influencia sobre los individuos, así como aspectos concretos como el tabaquismo, la actividad física y la alimentación. Estas influencias poseen una naturaleza conductual desde el punto de vista de actitudes, valores y motivaciones. [8]

Los determinantes del estilo de vida pueden abordarse por medio de dos perspectivas: La primera es donde se valoran los factores en que los objetos de estudio son fundamentalmente biológicos y conductuales, como solían ser las características psicológicas individuales. Y en la segunda, se trabajan los factores en el contexto económico y el medio ambiente teniendo en cuenta los diferentes elementos del entorno durante el desarrollo, estableciendo transacciones entre ambos contextos que tienen por defecto patrones adaptativos de conducta. [8]

El estilo de vida tiene un planteamiento que posee una naturaleza conductual y observable; aunque esas conductas no forman parte de este, sí pueden determinar los estilos de vida. [21].

Por ejemplo, la promoción de la salud permite que el control forme parte de la vida cotidiana de quienes adoptan estilos de vida saludables, además de que se realicen mediciones importantes entre lo que cada persona lleva a cabo en sus hábitos cotidianos y el entorno. Esto es fundamental para reducir el riesgo de adquirir condiciones difíciles de salud a raíz del sedentarismo, el estrés, la obesidad y el consumo de tabaco, en cualquiera de sus dos clasificaciones: fumador actual (fuma todos los días), fumador pasivo (expuesto al humo del cigarrillo en el hogar y en el entorno). El sedentarismo se divide en dos clases: activo (que realiza menos de 30 minutos de actividad física), y sedentario (que no realiza actividad física alguna). Por su parte, el estrés provoca una

alarma orgánica que actúa sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endocrino e inmunológico produciendo un desequilibrio y la aparición de enfermedades. Algo que finalmente se pasa por alto pero que en la actualidad es común ver en actividades relacionadas con cualquier oficio. Finalmente, la obesidad es un grave síndrome multifactorial caracterizado por el aumento de tejido graso acompañado de varias manifestaciones patológicas. [5]

Presenta, además, un panorama desolador: en 2016, más de 1.900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales más de 650 millones eran obesos. Según la Organización Mundial de la Salud en el año 2017, pese a los esfuerzos incesantes de los gobiernos, esta tendencia va en aumento. [7]

En Colombia se ha constituido una estrategia para la adquisición y el desarrollo de habilidades personales, o aptitudes que conlleven a comportamientos que mejoren sustancialmente la salud y la calidad de vida de la población. Ello ha llevado a que el costo económico del proceso de salud-enfermedad dentro de las empresas prestadoras de servicios de salud se reduzca y estas estrategias continúen ampliando su cobertura y adaptándose a los factores sociales y culturales. [7]

Y es que la salud es un derecho que, además, debe garantizar su cumplimiento en el desarrollo tecnológico para lograr experimentar cambios en las condiciones de vida, tanto en los países desarrollados como aquellos en se encuentran en vía de desarrollo. A pesar de que directamente las enfermedades son producto del estilo de vida de cada persona y se orientan a la atención médica, también es indispensable la implementación de proyectos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad para mantener a mediano y largo plazo estos estilos de vida. Así mismo, dichos proyectos presentan impactos positivos en el mundo moderno, con respecto a la calidad de vida en diferentes ámbitos como el social, el cultural y el económico. [23].

La promoción de la salud es relativamente reciente con la introducción de diversas metodologías en las que se destacan estrategias para no deteriorar la salud, la creación de ambientes que promuevan una vida saludable y las acciones que emprendemos para ayudar a otras personas. Estas metodologías permiten, además, un mayor control sobre las condiciones de la calidad de vida porque en ellas son inherentes los estudios de espacios psicosociales como los lugares en donde la población trabaja, se desarrolla en la academia y convive. [14]

Antes, con el modelo biomédico, los especialistas de la salud no aceptaban los factores psicosociales porque aseguraban que las personas tenían estilos de vida poco saludables por voluntad propia. Sin embargo, a pesar de ser considerado un modelo reduccionista, este ayudó para conseguir que este tema fuera introducido en el lenguaje cotidiano. De hecho, este término es utilizado actualmente desde las profesiones relacionadas con la salud, aun cuando no existe una definición consensuada. No obstante, la OMS intenta desde los años 80 diferenciar los términos “estilos de vida y “estilos de vida saludables”. [21].

“Inclusive, desde finales del siglo XIX se presentaron posibilidades para que las ciencias sociales y la medicina social esclarecieran el concepto de estilos de vida en diversos campos como en el de las políticas en la salud, la epidemiología, la medicina preventiva y la educación, entre otros. Pero actualmente, las ideas acerca del estilo de vida han sido desarrolladas indiscriminadamente en la cultura popular [23].

La Constitución Política de 1991 implementó el Sistema de Seguridad Social Integral que incluye el sistema de pensiones, de salud y riesgos profesionales, enmarcado en los principios de universalidad, solidaridad, eficiencia, unidad, descentralización y participación. Es por ello que la política de salud en el país viene promoviendo la

búsqueda de la calidad en el sistema de atención en salud entre las empresas promotoras de salud (EPS-aseguradoras), a través del desarrollo de modelos biomédicos determinados por los aseguradores y prestadores de servicios bajo el criterio de costo-beneficio y costo-efectividad. [3]

Sin embargo, como ya se había mencionado anteriormente, este esquema normativo desconoce la importancia del papel de la salud pública como elemento sustantivo del sistema, al no dimensionar la incapacidad para resolver los problemas del sector, ignorar las acciones colectivas que presentan beneficios positivos para la salud, dejando mayoritariamente bajo su responsabilidad el sector privado, la prestación del paquete de servicios de atención médica individual y los procedimientos contenidos del Plan Obligatorio de Salud(POS). [3]

Desde allí hemos visto las dificultades técnicas para desarrollar un correcto sistema de salud. Pero para llegar a ejecutar acciones de buenos y adecuados estilos de vida en la población es necesario incluir dentro de los estudios, la felicidad y sus variables. Y es que el estilo de vida saludable es sinónimo de felicidad, esa a la se aspira siempre, siendo sus mayores artífices la familia, la escuela y la sociedad. [10]

Durante las últimas 3 décadas en Estados Unidos, por ejemplo, se lograron alinear estrategias de estilos de vida saludables, incluyendo estos tres generadores de felicidad. Como resultado, se redujo en un 15% el consumo de alcohol en estudiantes de secundaria, así como en un 50% los embarazos adolescentes. No obstante, al no incluir estrategias preventivas en hábitos alimentarios en los adolescentes, los niños obesos se triplicaron presentando riesgos para su salud y para las generaciones venideras. [10]

Pese a estrategias emprendidas en países desarrollados que han funcionado en diversos ámbitos, globalmente se han presentado problemáticas de salud pública como

aquellas relacionadas con la sexualidad, las adicciones a las drogas y la violencia generalizada. Y por supuesto, esto ha influido negativamente en la generación de nuevas estrategias que ataquen estos fenómenos y permitan lograr la felicidad que inherentemente busca el ser humano. [10]

Algunos especialistas han mencionado la importancia de incluir la teoría de la racionalidad formal en los estudios de los estilos de vida, para aplicarla en las tendencias actuales en este ámbito de la salud. Ello, con el fin de construir muros de contención alrededor de esos males sociales anteriormente mencionados, y evitar que se filtren en el proceso de generación de estrategias de salud pública. Además, es importante mencionar que el comportamiento de las personas asociado a las conductas racionales, consigue perseguir metas y proveer la libertad para la generación de creatividad del ser humano. [23].

Por su parte, la teoría de la racionalidad formal es muy importante por su componente de reglas sociales. Termina siendo entonces, fundamental en la promoción de la salud, pues se trata de un proceso de capacitación que desarrolla técnicas de control y allí es donde se evidencian estas reglas. Los resultados esperados siempre en todas las etapas de promoción, están relacionados con el bienestar físico, social y mental, con la construcción de políticas públicas saludables, creación de entornos o ambientes favorables, fortalecimiento de la acción comunitaria y la participación social. [7]

El estilo de vida ha sido usado como el modo de vivir en los ámbitos de comportamiento moldeados por el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales, utilizando algunas áreas en un sentido más específico, como el conjunto de comportamientos que reflejan las actitudes, los valores y la visión del mundo de un individuo. Ello sugiere que el estilo de vida se constituya a partir de sutiles

pero permanentes técnicas de acondicionamiento social que penetren el cuerpo y creen una red de lazos (emocionales, ideológicos, prácticos, entre otros. [6]

Sociólogos y antropólogos aluden a que, a través de los años, el genoma de cada individuo se ha adaptado a diferentes ambientes cambiantes, en los que fácilmente se han presentado desfases proporcionados por la aparición de los problemas de salud, siendo el principal de ellos la obesidad. [2]

Con la ayuda de la medicina evolucionista, especialistas de la salud incorporan el estudio de la predisposición genética a la obesidad u otras patologías que, al parecer, tienen una relación entre nuestra adaptación como especie y el riesgo de padecer enfermedades ligadas a un estilo de vida incoherente con nuestro organismo. [8]

La prevención de factores de riesgo como la obesidad, sin embargo tiene una serie de problemas desde la prestación de servicios en las IPS. El sistema general de seguridad social en Colombia explica que el fraccionamiento de la contratación de las aseguradoras a algunas IPS es irregular, al asignarles atención básica a algunas, mientras que a otras se les exige atención de mediana y alta complejidad. Esto trae mayores problemáticas, como la baja coordinación entre los actores del sistema, la baja o nula comunicación entre los niveles de atención y la falta de cogestión del riesgo entre aseguradores, prestadores, entes territoriales, sector público y/o privado. [3]

No obstante, no solo no hay un sistema que cumpla fielmente con los propósitos de brindar atención médica y buenas recomendaciones o prácticas a la comunidad. Precisamente, la población frente a este panorama, decide generar sus propias ideas o hábitos sin consentimiento de especialistas. [2]

Por ejemplo, la actividad física ha tomado un auge de gran importancia en la última década en todo el mundo. No solo por el fácil acceso a los medios virtuales que “guían”



a los interesados con el objetivo de tener cuerpos más ejercitados o lo que se denominaría en la época actual, un cuerpo fitness. [2]

Sin embargo, como el ejercicio se trata de una actividad física que se practica en un tiempo y una frecuencia específica, en el que además, se ven involucrados los grandes músculos del cuerpo, requiere de consentimiento de un especialista, principalmente para personas que sufran diversas enfermedades que impiden la ejecución de ciertas actividades deportivas. [2]

En cuanto a la alimentación se refiere, hoy en día hay diversas alternativas para el consumo de alimentos sin la atención o seguimiento de un nutricionista, que se desarrolla a base de batidos preparados con ingredientes que procesan únicamente la fruta natural, y que finalmente permiten mantener un estilo de vida citadino, ese en donde no hay tiempo de reflexión ni consulta, pero con un régimen alimentario sano. [9].

También, al referirnos al caos de la ciudad y a las alternativas de ir en consonancia pero con hábitos sanos, es fácil consumir frutas y verduras que contienen propiedades que previenen el Alzheimer, y antioxidantes que previenen el cáncer y ayudan a prevenir otras enfermedades de gran complejidad. [9].

### *3.1 Recomendaciones a seguir en la promoción de estilos de vida saludables.*

Los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y de una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen el riesgo de contraer Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT). Estas enfermedades, actualmente, son las responsables de algunas muertes en el ámbito mundial y que ocurren en países de ingresos bajos y medios como Colombia. [9].

Por eso, concientizar a las personas para un cambio de estilo de vida, es una de las principales estrategias para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad (PyP). Esta concientización va encaminada hacia evitar el consumo excesivo de alcohol y/o su dependencia al tabaco; por supuesto, instruir en lo que es alimentarse saludablemente o equilibradamente; implementar actividades físicas bien estructuradas que comprendan ejercicios planeados, con objetivos específicos definidos, como el acondicionamiento físico, la gimnasia y el deporte representativo, recreativo y competitivo. [9].

### 3.2 Ocho remedios naturales:

- El agua
- El descanso
- El ejercicio
- Los rayos solares
- El aire
- La alimentación sana
- La temperancia
- La confianza en Dios

Nuestro Padre Celestial, nuestro Creador, nos ha dado un regalo inmenso como la naturaleza, y nos ha provisto en ella de cosas pequeñas y sencillas, muchos elementos llenos de cualidades curativas como las plantas, las cuales debemos contemplar con fe por lo que significan en esta gran obra maestra.

Él la puso para nuestro servicio y de la cual no podemos abusar, si no cuidarla para que nos dure por muchos siglos, pues en ella encontramos todos los recursos para nuestra existencia y del buen uso que hagamos de esos recursos, depende que podamos disfrutar una vida sana y con calidad. [25].

### 3.2.1 El agua:

El cuerpo humano está compuesto de agua en un 80%, de allí que nuestras células estén cubiertas por este líquido preciado y vital, que nutre y oxigena la sangre, y que por ello, se convierte en el principal componente de la materia viva.

El agua actúa como disolvente, lleva y mezcla los compuestos químicos, igualmente actúa en el organismo de los animales y de las plantas, además de transportar los alimentos. Este elemento posee características excepcionales y especiales, como de utilidad para preparar y cocinar alimentos, para la higiene y los usos domésticos, para regar los campos, para el desarrollo de la industria, para las centrales de energía, y por supuesto, es fundamental para todas las funciones del organismo de todo ser vivo; en esa medida, el agua debe estar también incluida en las dietas alimenticias y cualquier nuevo hábito que se emprenda en pro de la salud. [25].

Y es que la vida de toda la creación está relacionada con el agua. Solo por ello deberíamos cuidarla como un tesoro; sin embargo, la desperdiciamos a través de actos incongruentes como la destrucción de los páramos, la devastación de los nacimientos de agua en las montañas y humedales, y la deforestación de los bosques que llevan agua en sus estructuras. Aún cuando Colombia es rica en fuentes hídricas, este golpe vital continúa sin consideración. Quiera Dios que no sea cierto lo que muchos mencionan, que la tercera guerra mundial se va a desarrollar por la escasez de agua. [9]

### 3.2.2 El descanso:

El descanso es necesario para el ser humano. Es uno de los remedios curativos para la fatiga y para las diferentes enfermedades, y en esa medida, el sueño es necesario para poder descansar el alma y el cuerpo. Y es que después de las extenuantes jornadas diarias de trabajo, de estudio o de cualquier actividad que requiera esfuerzo físico y mental, debemos tener un descanso que sea suficiente para podernos recuperar y volver al día siguiente a nuestras labores cotidianas. Con el descanso se recuperan órganos como el corazón, los pulmones y el estómago. En el caso de este último, se recomienda guardar un reposo mínimo de treinta a sesenta minutos, sobre todo después de realizar trabajos pesados. [25].

Mientras dormimos, algunas partes de nuestro cuerpo trabajan: La memoria, pues en la noche se graba la información. Los huesos se reponen con el descanso, porque se libera la hormona del crecimiento que es fundamental para los niños, principalmente. La digestión, porque el intestino grueso realiza su trabajo y se prepara para una correcta eliminación de los desechos. El cerebro, que limpia los depósitos de amiloidea, clave para evitar las demencias, entre ellas el Alzheimer. El sistema circulatorio, ya que la baja frecuencia cardíaca se estabiliza descansando el corazón. El sistema inmune se recupera durante las tres primeras horas de sueño y si se interrumpe, aumenta el riesgo de contraer infecciones. El metabolismo, ya que el hígado necesita recuperarse de algunos excesos. Por eso se recomienda evitar comer en la madrugada y dormir por lo menos 6 horas al día, pues la privación del sueño baja los niveles de algunas hormonas que son trascendentales para controlar el apetito. [25].

### 3.2.3 El ejercicio:

El ejercicio sirve para mejorar el tono muscular. Ello quiere decir que hace más fuertes los músculos, desarrolla mejores funciones en el corazón por lo que disminuye la probabilidad de presentar ataques cardíacos, permite una adecuada digestión, reduce el estrés, despeja la mente y fortalece la voluntad.

El ejercicio físico es tan importante que también sirve para que los niños presenten un buen desarrollo; es más, una vez comienzan, los niños sienten mayor necesidad de realizar actividad física que los adultos. [25].

Es importante destacar que el ejercicio físico se debe realizar con frecuencia, con el fin de lograr todos estos beneficios, además de tener una mente despejada y un organismo funcionando armónicamente. No obstante, se debe tener en cuenta que todo en exceso es malo y la obsesión no causa más que estragos en la salud. [25].

### 3.2.4 El aire:

El aire puro debe ser inhalado libremente tanto dentro de la casa como en todos los sitios por donde nos desplazamos externamente. Expertos ambientalistas sugieren que una buena cantidad de oxígeno en el cuerpo es de vital importancia para que el organismo pueda mantenerse en óptimas condiciones de salud, pues es el oxígeno el que purifica la sangre, y el que ayuda a producir el calor y la energía en el cuerpo. El doctor Philip Wells menciona que cualquier actividad que se realice y no cuente con una buena cantidad de aire, seguramente fracasa; por esto se dice que el aire es primordial para vivir. En ese sentido, el aire se convierte en el principal elemento que Dios nos ha reglado para poder subsistir. [25].

Respirar aire puro es una consecuencia de la felicidad y es una buena razón para vivir alegre; por eso, es muy importante en nuestras casas mantener las puertas abiertas de

los dormitorios para que circule el aire, y al dormir tener un sueño tranquilo. Cabe mencionar entonces, que el aire debe de ser considerado como una bendición de Dios para nuestra existencia. [25].

El aire es un precioso regalo del cielo; por ello, todos lo podemos tener y hacer uso de él. Además, es un poderoso tranquilizante para los nervios. Por su parte, para mantenerse puro debe de estar en constante circulación. Por ejemplo, realizar una buena caminata en la mañana o antes de acostarse es recomendable para revitalizar nuestro cuerpo con esa buena dosis de aire puro. [25].

Finalmente, es bien sabido que las heridas expuestas al sol y al aire puro, sanan con más rapidez que cuando están tapadas con un vendaje. Además, respirar aire puro ayuda a soportar los dolores. Jesús nos pide que lleguemos a él para respirar aire puro. Ese es el camino. [25].

### 3.2.5 Los rayos solares

Cuando los rayos del sol penetran en nuestra piel, entran en nuestro sistema como una maravilla que sin ellos la vida no permanecería ni por un instante; existen millones de partículas en movimiento constante a través de los vasos sanguíneos y glándulas lubricantes, que al recibir la acción de los rayos solares ayudan a mantener la vida. [25].

En 1877, dos investigadores, Downes y Blunt, descubrieron que el sol tiene funciones directas para destruir bacterias dañinas, para curar infecciones sobre el cuerpo (que a su vez reducen la presión arterial alta); también, disminuye el colesterol sanguíneo, baja el nivel de azúcar en la sangre y aumenta las células blancas. Una buena cantidad de sol sobre el cuerpo reduce el ritmo respiratorio y hace que la respiración se normalice y

se haga más profunda, además de reducir la velocidad cardíaca. Por ello es fundamental mezclar un baño de sol con el ejercicio físico. [25].

Son muchos los descubrimientos científicos que se han hecho sobre el poder que tiene el sol para restaurar la salud produciendo en gran cantidad vitamina D y como si fuera poco ayuda a un mejor desempeño de la mente y contribuye en grandes cantidades al calcio para nuestros huesos. [25].

Claro está que el exponerse por largos ciclos de tiempo al sol, también es perjudicial para la piel: esta se reseca y se verá más envejecida. Así mismo, esta sobreexposición puede producir cáncer de piel. [25].

### 3.2.6 La alimentación:

Recordemos que de una buena alimentación depende que tengamos una buena salud. Si la alimentación está basada en metodologías incorrectas, se afecta el organismo y se generan enfermedades que podrían convertirse en patologías de carácter vital. No se puede complacer el cuerpo con todo lo que pida, se debe comer a horas determinadas y consumir solo que necesita. No se puede vivir para comer, sino comer para vivir sanamente, en la cantidad adecuada y correcta. [9]

La alimentación debe estar basada en una dieta sencilla y apetitosa, además de verificar que contenga todos los nutrientes que necesita el cuerpo. Es recomendable incluir en los menús, verduras, frutas, y los alimentos que posean las proteínas necesarias; además, es fundamental ser cuidadosos en la revisión del origen de las carnes y los lácteos, tener en cuenta que los animales que los producen sean sanos y, por supuesto, estar alerta con la fecha de vencimiento. [9]

Es importante anotar que las dietas basadas en determinado grupo de alimentos no le favorecen a todo el mundo, porque hay unos alimentos que algunos organismos aceptan, mientras otros los rechazan de manera tajante. Por eso, se debe ser cuidadoso al elegir las dietas alimenticias y el tiempo en el que se desarrolla la misma. Por ejemplo, consumir alimentos que estén concentrados en grasa o azúcares, en porcentajes salidos del límite, tiene repercusiones negativas en el organismo, y por tanto, la salud podría verse afectada no solo en el corto sino en el largo plazo. [25].

Por su parte, la alimentación puede ser variada de acuerdo con el clima donde se vive o permanece, con el trabajo que se realiza, o con las costumbres de los pueblos, entre otros. Antiguamente, la gente se limitaba a alimentarse según los productos que se cultivaban en las regiones; no obstante, en la actualidad existen mercados abastecidos de productos alimenticios de gran variedad en la tabla nutricional. Es desde allí que se parte para establecer la importancia de tener cuidado al incluir algún producto en la canasta familiar, pues unos serán muy provechosos para nuestra salud y otros no. Y es que excederse en la comida y tener desórdenes alimenticios como comer a horas inapropiadas o reemplazar alimentos nutritivos por comida rápida o azúcares de los mercados, trae como consecuencia el padecimiento de obesidad, que se hace visible inclusive desde la niñez. [25].

### 3.2.7 La temperancia:

La temperancia alude a que se debe ser medido en realizar ciertas actividades o abstenerse de otras durante la existencia. Desde este concepto, también aplica como un valor importante en los hábitos alimenticios. De allí viene la voluntad y todo el conjunto de aspectos positivos que permiten llegar a un objetivo saludable. [9]

Cuando hablamos de temperancia estamos haciendo referencia a nuestro dominio propio, y de ello depende el éxito obtenido en diversos aspectos de la vida. El dominio propio debe partir desde la mente, y de allí, dominio propio en el trabajo, en la



alimentación, en la bebida, en la consecución de nuevos hábitos como la lectura, la escritura, el deporte, entre otros. El dominio propio nos permite entonces distinguir lo perjudicial y lo desmedido, lo que hace daño, a lo correcto y a lo que nos provee salud y bienestar. Si el hombre fuera moderado en sus acciones, se evitaría problemas de diferente tipo. [9]

Se debe tener voluntad para manejar con moderación las situaciones que a diario se presentan en nuestras vidas. Son obligaciones de cada ser humano conocer y obedecer las leyes de la existencia, cuidar su salud, y que cada una de nuestras acciones estén en armonía con las leyes de Dios. Debemos pedirle perdón a Dios cuando exageramos en nuestras actuaciones y pedirle que nos permita ser medidos en nuestro diario vivir, en especial, frente a determinadas situaciones de la vida que pueden tener mayor impacto o significancia. [9]

### 3.2.8 La confianza en Dios

Todos necesitamos creer en un ser superior, en ese “DIOS” que llegó al mundo sin alarde de nada, sin necesidad de morir en una cruz; sin embargo, lo hizo para darle a la humanidad, el ejemplo más importante y de mayor trascendencia: ejemplo de perdón, de sencillez, de misericordia, de su amor infinito por el hombre. Y es que Dios es amor, de allí que sea nuestra responsabilidad y deber abrir los oídos y el alma para escuchar su llamado cuando toca las puertas del corazón. [25].

No obstante, no solo se trata de la acción en sí misma de “abrirnos” a esta posibilidad, sino tener la disposición de escuchar ese llamado que parte desde el amor, con palabras suaves y sencillas, con silbidos, con la naturaleza, con el prójimo, especialmente, con los niños. [25].

Debemos entonces tener en nuestro poder la Sagrada Escritura, no solo como adorno en nuestras casas sino para leerla en familia, compartirla con invitados e interiorizar el

mensaje allí contenido. La biblia es el manual de convivencia de los cristianos, y todo lo que se menciona en ella trasciende a nuestras vidas cuando se aprende y se comprende la palabra. Jesús llegó enviado por el Padre para escuchar nuestros ruegos y recompensarnos por nuestros actos. Nunca nos deja con las manos vacías. [25].

Él sana a los enfermos y consuela a los tristes. Su majestad es grande como infinita es su misericordia; tan solo con recordar su decisión de degradarse así mismo para tomar nuestra naturaleza, hace evidente su amor inconmensurable hacia el hombre. Esa inmensidad de Jesús se materializa con sus sabias y precisas palabras para llegar a nuestro corazón; siempre está ahí para escuchar nuestros ruegos; no nos desampara jamás, pues somos sus hijos; él es el bálsamo sanador para nuestras heridas, es el único que transforma la vida de los seres humanos cuando nos acercamos a él. [25].

Cada día que amanece es una bendición de Dios. Tan solo abrir nuestros ojos y ver un nuevo día es la máxima expresión de su existencia, significa entonces, que debemos dar gracias, estar cerca, descubrirlo, conocerlo, amarlo; si estamos cerca de Dios todas nuestras dificultades tienen solución; no obstante, alejarse de él es labrar un camino con dificultades.

Dios es el principio y el fin de todas las cosas. Su poder es tan inmenso que hasta el demonio quiso tentarlo y no pudo, por más situaciones maravillosas y fáciles que este le brindaba. Por eso es perenne acercarse a Dios, no ser indiferentes a su llamado, a su amor. Amemos entonces a nuestro prójimo, guardemos sus mandamientos, conozcamos y pongamos en práctica la Sagrada Escritura. [25].

#### **4. cómo poner en práctica los remedios naturales**

Estos ocho remedios naturales son de un valor incalculable. Dios nos los proporcionó de una manera gratuita y debemos aprovecharlos al máximo. Nuestro Padre nos dejó muchas citas bíblicas alusivas al tema, y por ello, poner en

práctica estos ocho remedios naturales significa garantía de una vida feliz, en bienestar y gracia; de una salud más equilibrada y un estilo de vida digno y con calidad. [13]

#### 4.1 El agua:

El cuerpo está compuesto en un alto porcentaje de este líquido. Es por ello necesario consumir diariamente alrededor de ocho vasos de agua, con el objetivo de regularlo, mantener una buena digestión, una piel sana y muchos otros beneficios para nuestro organismo. [13]

Este remedio natural es esencial, es vital para cualquier ser vivo. En ese sentido, se hace obligatorio fomentar el hábito del consumo de agua para lograr un buen funcionamiento de todos nuestros órganos y todos los sistemas del cuerpo. Todo ello parte del hecho de que el organismo elimina agua constantemente, a través de las actividades diarias y del sistema digestivo. Se hace necesario recuperarla mediante el consumo adecuado, pero se debe tener precaución con la potabilidad del agua por medio de la verificación del origen de la misma. [13]

#### 4.2. El descanso:

Si supiéramos el valor que tiene el descanso, no solo para nuestra salud corporal sino también para nuestra salud mental, dedicaríamos más espacio cada día para ello. Descansar se hace necesario en la medida en que nuestro cuerpo requiere recuperarse y obtener energías para iniciar nuevos días y enfrentar los retos de las diferentes dimensiones de la vida.

El sueño es la herramienta vital del descanso. Es un remedio reparador y permite que las células del cerebro recobren esas energías que necesita. Por tanto, cuando no se descansa ni se duerme, el cuerpo y el cerebro no responden efectivamente a las necesidades corporales y mentales. Los especialistas recomiendan entonces, dormir 8 horas diarias como mínimo para descansar lo suficiente. [13]

#### 4.3. El ejercicio:

El ejercicio se ha convertido en un aliciente no solo para el cuerpo, sino para la mente, inclusive para el corazón (en términos anímicos y, por supuesto, anatómicos). Se recomienda, desde todas las profesiones y especialidades, realizar algún deporte con frecuencia, con determinación y con disciplina. Se hace referencia a que tres veces por semana es lo mínimo que se debe considerar para que el ejercicio haga efecto en los aspectos mencionados anteriormente. No necesariamente se puede realizar en un gimnasio, con el acompañamiento y las herramientas adecuadas; también, se puede construir rutina en espacios al aire libre, inclusive se han construido gimnasios urbanos a los que cualquier ciudadano puede acudir sin ningún cargo económico. Adicionalmente, se han implementado estrategias para que las personas que se quejan de sus ocupaciones y que relacionen dicho hecho a la falta de ejercicio, lo practiquen en la comodidad de sus casas, con sus seres queridos, solos o guiados por tutoriales que abundan en Internet. [13]

Lo importante de todo ello es conservar una mente sana y un cuerpo sano, una sincronía que no debe desconectarse por el bienestar integral de cualquier ser humano.

#### 4.4 El aire:

Respirar aire puro trae beneficios indispensables para el bienestar de los seres vivos. Al respirar profundamente, la mente logra despejarse y ayuda a combatir la depresión, mejora la digestión y ayuda a conciliar el sueño. Adicionalmente, el aire es esencial para mantener los pulmones saludables. [13]

A partir de esta premisa, se hace necesario crear consciencia al respirar. Es decir, respirar diez veces seguidas con una programación mental y corporal, por lo menos en dos momentos del día, mejora la salud ostensiblemente. [13]

Qué importante sería desplazarnos al campo para contemplar aquella obra majestuosa de Dios para nuestro servicio, esa de percibir la fragancia del cedro, del abeto, y de una diversidad descomunal de árboles que, además, purifican el aire, mejoran la libre sincronía del medio ambiente y regenera la salud de los seres vivos. [13]

#### 4.5. Los rayos solares:

El sol es otro remedio que se debe tener en cuenta para la revitalización del ser humano. La exposición al sol se hace necesaria cada día para obtener una buena cantidad de vitamina D en nuestro cuerpo, además por sus propiedades curativas. No obstante, se debe hacer bajo condiciones y en sobre un tiempo estimado (10 minutos diarios) para evitar hacerle frente a efectos adversos o contraer enfermedades asociadas a la sobreexposición (arrugas prematuras, quemaduras en la piel y hasta cáncer de la misma). Allí se evidencia la importancia de la temperancia, del control y de la abstención para lograr efectos positivos y no contraindicados.

Adicionalmente, es muy importante que nuestras viviendas cuenten con lugares en los que se pueda acceder a la iluminación para que penetren los rayos solares y nuestros

espacios internos o privados se hagan confortables y saludables. [13]

#### 4.6 La alimentación

La alimentación apropiada requiere de una dieta balanceada, y en ese sentido, se deben consumir alimentos que contengan alto valor nutritivo. Preferiblemente, se recomienda elegir los alimentos integrales, aumentar el consumo de frutas y verduras e inclinarse más por aquellos que contengan fibra y sean bajos en azúcares y grasas. [13]

También, los especialistas aconsejan evitar el consumo de comidas rápidas, ya que son de alto contenido calórico debido a los productos con los que son elaboradas. De una buena alimentación depende una buena salud. [13]

#### 4.7 La temperancia:

Esta cualidad es el autocontrol en sí mismo, el de nuestro ser, de nuestros actos. Debemos pedirle a Dios que nos dote de la voluntad y el manejo de nuestras emociones para mantener ese punto medio que tanto necesitamos y, finalmente, conseguir equilibrio en todas nuestras actividades diarias. [13]

En ocasiones, las exageraciones en nuestros comportamientos nos llevan a extremos que no son buenos para el desarrollo de nuestra salud mental y corporal; y aunque Dios nos creó al libre albedrío, debemos tener temperancia en lo que es perjudicial para nuestra salud y abstenernos de realizar actos que perjudiquen a nuestros semejantes. [13]

#### 4.8 Confianza en Dios:

La confianza en Dios es para mí el remedio natural más importante. Y ello parte del hecho de que Dios es amor, es quien todo lo ha puesto a nuestra disposición, a nuestro servicio; sin la presencia de él en nuestras vidas, nada podríamos tener ni material ni espiritualmente hablando. En los ocho remedios naturales sentimos su presencia, la palpamos, la vivimos junto con la presencia de Jesús, porque él es fuente de vida y vida en abundancia. Dios nos proporciona la voluntad para controlarnos y poder obtener un estilo de vida saludable y con calidad. [13]

#### **5. Citas bíblicas de los ocho remedios naturales**

Dios nos da evidencia de que tanto nuestra alma como nuestro cuerpo son de él porque nos creó a su imagen y semejanza; por eso, no podemos abusar del cuerpo al consumir alimentos y sustancias que atentan contra nuestra salud. De allí es que vienen las enfermedades y todos los males asociados a las acciones que violentan la naturaleza del cuerpo y la mente.

Por ello, debemos actuar con sapiencia, consciencia y saber escuchar la voz de Dios, a través del cumplimiento de sus mandamientos, porque así no lo veamos él está en todas partes; nos podemos esconder de los ojos del hombre, pero no de los ojos de Dios. [16]

Todo ello nos indica además, que en lo natural está la fortaleza del cuerpo humano; es decir, las frutas y las verduras son fundamentales para el bienestar de las diferentes estructuras del cuerpo. Pero para la integralidad, es indispensable el ejercicio y el

descanso como fortalecedor del cuerpo, y la oración como alimento de la mente y el espíritu. [15]

En las escrituras se habla acerca de las leyes de Dios, de la intemporalidad de sus mandamientos. Ello indica que al cumplir a carta cabal con cada uno de ellos, se están siguiendo las leyes divinas generadoras de bienestar espiritual. Cuando obedecemos a Dios sentimos salud espiritual y corporal. [15]

#### 6. Beneficios de los ocho remedios naturales:

Los ocho remedios naturales también son de gran beneficio para nuestra salud física, mental y espiritual. Es el deber inconmensurable e irrefutable de quienes tienen certeza de ellos, compartirlos con la sociedad en general.

Desde ese punto de vista, las organizaciones gubernamentales nos brindan información de gran importancia sobre lo que se produce en cada país en términos alimenticios, deportivos, sociales, culturales y religiosos. De allí que podemos identificar las necesidades de diversos grupos poblacionales y compartir los grandes beneficios de la salud adventista. [15]

#### 7. Función de la promoción de la salud:

La promoción de la salud es el proceso que permite aumentar el control sobre la salud con el objetivo de mejorarla; no solamente comprende las labores encaminadas verdaderamente a desarrollar las capacidades de cada individuo, sino las dirigidas a cambiar las condiciones sociales, ambientales y económicas (en términos globales) que marcan los determinantes de la salud. Con base en ello, se puede determinar si se están desarrollando programadas de promoción de la salud en los procesos de capacitación con comunidades y con personas de manera individual. [16]



La función principal de la promoción de la salud es garantizar el derecho fundamental de la salud, reglamentarlo y crear los dispositivos necesarios para desarrollarlo en la población. Este derecho de la ciudadanía es tan derecho, como deber del Estado en cuanto se refiere a proveer la calidad y el mejoramiento de la salud en sus habitantes. De allí parte la obligación del Estado de garantizar el acceso de manera acertada y eficaz, sin promover diferencias sociales, económicas, culturales, religiosas, entre otras, sino velar por la igualdad en dicha promoción y el alcance de oportunidades.

La promoción de la salud es inmensamente importante, y ello lo demuestra su inclusión en el articulado de la Constitución Política de Colombia. [28]

#### 7.1 referencia de la importancia de la actividad física:

Aunque cada día los estudiosos de la actividad física se inquietan más por las prácticas deportivas y por dar a conocer a la población, los beneficios físicos, sociales y psicológicos de la misma, es bajo el porcentaje de personas que la practican con constancia y como hábito, es decir, como un modo de vida cotidiano y activo. Se hace entonces urgente que se busquen nuevas estrategias para despertar el interés no solo de adultos, sino de jóvenes adolescentes y niños.

Cabe mencionar que dicha importancia, entonces, debe partir no solo desde los hogares, sino desde las instituciones educativas, con programaciones curriculares que incluyan la actividad física, además de contar con los espacios adecuados para su puesta en marcha.

Existe libertad principalmente en los colegios privados, de realizar la selección del pensum que vaya en consonancia con la esencia de la institución. Es por ello, que en ocasiones se evidencia poca relación deportiva en dichos establecimientos, aun cuando

los niños y adolescentes se podrían destacar por cualidades deportivas, inclusive en el ámbito competitivo. En cuanto a las instituciones públicas, el Estado debe garantizar la constancia del deporte dentro de la jornada académica. Ello podría evitar que el sedentarismo se apropie de jóvenes y niños y se desarrollen con contexturas obesas que afectan terriblemente su salud.

Hay que decir que la práctica de un ejercicio físico trae consigo valores sociales y personales en los individuos que son de gran beneficio para quienes lo practican. La disciplina en dicho sentido, sirve a cualquier persona para la formación del carácter y valores.

En la actualidad, los cambios dramáticos en todos los sentidos, el Internet, la rapidez de la red y de la vida, traen consigo dificultades o padecimientos que son catalogados como enfermedades del siglo.

En esa medida, la actividad física sirve para recuperar la función correcta del organismo, eliminar fatigas, combatir enfermedades cardiovasculares, reducir el estrés, eliminar los trastornos del sueño, combatir la depresión, reducir la ansiedad, aliviar enfermedades que son propias de la etapa del envejecimiento, entre otros beneficios. [16]

#### 4 ESTADO DEL ARTE

En los EBOOKS realizados sobre la promoción de la salud en Colombia se ha encontrado que existe la necesidad de comprender los determinantes sociales en los cambios de la alimentación saludable. Estos se identifican en las diferentes clases socioeconómicas, desiguales por supuesto, pero en las que se encuentra un factor común y nuclear: la familia como pilar fundamental de educación. Y ello no solo se refiere al desarrollo de hábitos del hogar en los que primen los valores, las buenas prácticas con el prójimo y el respeto por las diferencias. También, la familia es el punto de partida para desarrollar una educación que consienta siempre las actividades que involucren el respeto por la salud del cuerpo y de la mente, y la alimentación adecuada.

De acuerdo con especialistas de la sociología, las familias en la actualidad son conscientes de lo que es llevar una vida saludable, pues enfatizan principalmente sobre la alimentación y la importancia de incluir en su menú las frutas y verduras como primer aspecto de promoción de la salud desde el hogar. Se ha destacado que parten del miedo a que los diferentes miembros de la familia contraigan enfermedades producto del consumo de grasas y azúcares y la falta de nutrientes que están contenidos en las frutas y verduras.

Las enfermedades a las que más les temen las familias después del cáncer, son la diabetes, la hipertensión, la obesidad y aquellas relacionadas con la afectación del corazón. Aunque con respecto al consumo de tabaco y alcohol se ven familias permisivas, en gran parte de la sociedad forma parte fundamental evitarlos para mejorar la calidad de vida.

En los últimos años, se han incrementado las expectativas acerca del tema de hábitos saludables, invocando la necesidad de insistir en cambios comportamentales para mejorar la calidad de vida, a través de la promoción de la salud. Ello, por medio de la generación de estrategias intersectoriales que conducen a cambios

transversales, pensados y concretados desde el Sistema Nacional del Deporte. Esta entidad fue creada mediante la Ley 181 de 1995, conocida como la Ley del Deporte, en la que se define este sistema como el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, al aprovechamiento del tiempo libre, a la educación extraescolar y la educación física institucional. Todo ello, como estrategia que le apunta directamente al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física que provee por el mejoramiento de la calidad de vida.

Por otro lado, es importante reducir el impacto de las enfermedades anteriormente mencionadas, con el fin de comprender el proceso que se va construyendo cada día. Ese mediante el cual se establecen gestiones de cambio no solo con estrategias novedosas creadas y promovidas en el ámbito nacional; también, con las recomendaciones de expertos internacionales que se han convertido en guías para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Por ejemplo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda un mínimo de 150 minutos a la semana de actividad física moderada para toda la población, siendo mayores los beneficios si se realizan más de 300 minutos a la semana en especial para los niños y adultos con sobrepeso.

Y es que la salud también está asociada con posibilidades de habilitar a las personas para potenciar la capacidad de gestionar soluciones óptimas y potenciales; entendiendo que dichas capacidades se deben desarrollar con base en los estándares que se quieren lograr, especialmente en ausencia de enfermedades. Sin ellas, por supuesto, es más fácil tomar decisiones e instruirse frente a lo que representa la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

Hace algunos años, los profesionales de la salud consideraron la idea de que una persona sana es aquella que no padece ninguna enfermedad ni molestia; sin embargo, en la actualidad se deduce que este supuesto no es cierto plenamente, ya que existe el

bienestar mental que lo determina en gran medida la interacción del individuo en su medio. En ese sentido, una persona sana debe estar sincronizada entre el bienestar corporal y el relacionado con su mente.

#### **4.1.1 Guía práctica adventista de los ocho remedios naturales del mensaje de la reforma pro salud:**

Este proyecto fue elaborado por tres estudiantes de teología en el año 2013, quienes quisieron demostrar con él que los miembros de la iglesia adventista del séptimo día siguen muy de cerca los ocho remedios naturales; pero no muestran o materializan la manera correcta de aplicarlos en sus vidas. En dicho trabajo, explican lo que significa cada uno de los ocho remedios naturales de manera sencilla y cuáles son los beneficios que se obtienen si se practican de un modo apropiado. [1]

#### **4.1.2 Estilo de vida saludable (evs): la necesidad de una mirada alternativa al enfoque biomédico**

Este proyecto fue elaborado por un estudiante de la facultad de ciencias de la salud, que consiste en dar a conocer la filosofía que se encuentra evidenciada en la comunidad médica adventista, y que tiene que ver directamente con los estilos de vida saludables. En este trabajo se da respuesta a varias preguntas o inquietudes, que están enfocadas en publicaciones relacionadas con la alimentación, la actividad física y el descanso. Además, menciona de manera perenne que la Iglesia Adventista del Séptimo día reconoce al individuo como un ser biológico, psicológico, social y espiritual. [4]

### 4.1.3 Retos en promoción de la salud

Este trabajo fue elaborado por un estudiante de la facultad de ciencias de la salud que relata la importancia científica del modelo de la salud pública, basándose en los pilares fundamentales de la fe de la organización. Todo ello lo demuestra a través de resultados conseguidos en materia de salud pública, específicamente, en la evidencia del proceso de implementación para abrir paso a la promoción de la salud con mayores alcances.

### 4.1.4 Drugs herbs and natural remedies

Este Ebook trata de los diferentes fármacos que en uso contemporáneo saquean toda la historia de la medicina para emplear sus propios términos. Allí se mencionan los remedios (algunos de fuentes inéditas) utilizados por Elena de White, autora adventista estadounidense.

También, se analizan profundamente los principios racionales para el uso de remedios a base de hierbas, el efecto placebo, además del estudio de un amplio glosario de términos botánicos y médicos.

Es importante mencionar que Ellen G. White fue una pionera en el énfasis del cambio de estilo de vida, y este libro nos permite entender mejor su consejo en materia de medicamentos en el contexto de la práctica de esta ciencia. [19]



Ilustración 1 logo aplicación Drugs herbs and natural remedies [19]

#### 4.1.5 The natural remedies encyclopedia

Este EBOOK se fundamenta en los remedios caseros para combatir más de 500 enfermedades y trastornos, con referencia en siglos anteriores en los que se combinaban fórmulas con hierbas tomadas de los indios. Ello, ha permitido en la actualidad, presentar un avance sobre la fisiología y la nutrición, desde la medicina alternativa.[1]

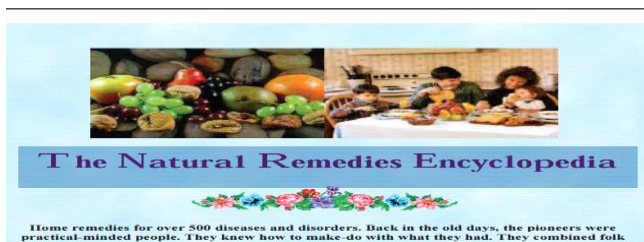


Ilustración 2 logo aplicación The Natural Remedies Encyclopedia . [1]

#### 4.1.6 51 Classic ayurvedic remedies – free e-book

Este EBOOK aborda los 51 remedios caseros para las dolencias más comunes. Estos remedios ayurvédicos (medicina tradicional de la india) son naturales a base de plantas [1].



Ilustración 3 logo aplicación Classic Ayurvedic Remedies – Free e-Book . [1]

#### 4.1.7 The natural remedy handbook

Este Ebook es una guía para el tratamiento de enfermedades comunes con suplementos nutricionales, funcionando como una enciclopedia de la salud natural. Abarca desde los dolores de infección por hongos, hasta tratamientos de enfermedades adicionales con hipervínculos externos.

Con este proyecto se busca enseñar a los usuarios, cómo se pueden tener hábitos saludables de una manera menos agresiva con respecto a su cotidianidad, y cambiar hábitos que se creían beneficiosos, por otros de mayor base científica y con integralidad. Todo ello, relacionado con la alimentación, el estado físico, el descanso y la manera de hidratarse. [1]



Ilustración 4 logo aplicación The natural remedy handbook [1].



## **5. METODOLOGÍA**

### **5.1 Fase de formulación y planificación**

Tal como se mencionó en el planteamiento del problema, el diseño de este Ebook se desarrolla con base en una necesidad identificada: mujeres y hombres de edades comprendidas entre los 15 y 25 años, es decir, que se encuentran en la etapa de adolescencia y en inicio de su edad adulta, que ejecutan actividades cotidianas laborales, académicas, del hogar, de entretenimiento, culturales, entre otras, que demandan mucho su tiempo y su atención.

Este panorama se evidencia constantemente en la sociedad actual, sobre todo entre este segmento poblacional que pertenece a los llamados Milenials (nacidos entre 1980 y 2000). Este nicho ha sido descrito como “camaleones sociales” por sus constantes cambios de residencias, de preferencias, de gustos y exigencias, pero además, por su apego a la evolución y a la tecnología.

En esa medida, ese grupo poblacional que está en constante movimiento, pero que poco tiempo e interés demuestra por mantener mejores hábitos de vida, es al que va dirigido especialmente este Ebook interactivo, dinámico, lúdico y con características que permiten ir a la velocidad de estas personas.

Además, aunque el contenido de esta herramienta digital es especializado, también es entretenido y de fácil acceso.

En ese sentido, este Ebook soluciona esa necesidad identificada de comunicar e instruir sobre la importancia de generar hábitos de vida saludables, a través de estrategias de

promoción de la salud y prevención de la enfermedad con base en los ocho remedios naturales.

El tiempo, entonces, necesario para que un usuario del Ebook aprenda, aprehenda y retenga la información está determinado en una hora, inclusive menos, dependiendo de las actividades que realice.

Se da entonces una solución de raíz a la problemática de la rapidez y de la necesidad de estar en actividades diferentes, en ambientes diferentes, y aplicando conocimientos en diferentes escenarios.

### **5.1.1 Método**

Este trabajo de grado se desarrolló bajo el modelo de investigación cualitativa, con recolección y análisis de datos en campo, a partir de una técnica e instrumento de investigación propio de las ciencias sociales: la encuesta. Por medio de este método se buscó captar la realidad social a través de las personas estudiadas, es decir, de la percepción de cada individuo. Específicamente, esta herramienta permitió realizar introspección con base en la vida de la gente, las experiencias vividas, los comportamientos, emociones y sentimientos, así como el funcionamiento organizacional, los movimientos sociales y los fenómenos culturales. [18]

Así mismo, este método condujo a la realización de entrevistas para conocer el porcentaje de personas que son conscientes de llevar una vida saludable y de reconocer la importancia que revisten los ocho remedios naturales. Y es que la investigación cualitativa no parte de que ser objetivos es controlar las variables, sino tener la voluntad de escuchar y de darle voz a los entrevistados. [18]

### **5.1.2 Fase de análisis. Diseño formativo**

La muestra se determinó con base en el problema, y desde allí se definió que dos grandes ciudades colombianas (Medellín y Cali) podrían arrojar hallazgos interesantes y fundamentales para la investigación. Ello, por el carácter de ciudades que se mueven constantemente, que tienen economías basadas en sectores de trayectoria que se adaptan a las exigencias del mercado, que reproducen modas de acuerdo con nuevos movimientos culturales, y que siempre buscan avances en términos tecnológicos.

El segmento se definió partiendo también del problema. Jóvenes (mujeres y hombres) en edades comprendidas entre los 15 y los 25 años de edad, residentes en las ciudades de Medellín y Cali. En total, 75 personas con dichas especificaciones, fueron encuestadas en ambas ciudades (35 en Medellín y 35 en Cali). Las encuestas se realizaron telefónicamente, personalmente y por internet, permitiendo llegar a esta población bajo diferentes contextos sociales, culturales, religiosos y políticos.

Este nicho se fundamentó en la necesidad de dar solución a las problemáticas identificadas. Además, se dedujo desde la noción del problema, que los adolescentes y jóvenes adultos que se encuentran en estas edades, podrían arrojar elementos definitivos y muy valiosos para los objetivos de esta investigación.

Ello debido a que esta edad forma una parte de la generación denominada milenials (nacidos entre los años 1980 y 2000), que están en constante cambio, evolución y desarrollo de ideas que se adapten al entorno. Además, se trata de un grupo de personas que se mueven principalmente por el internet, en términos de comunicación y aprendizaje. [27].

### **5.1.3 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Qué tan importante es para las personas obtener una vida saludable, incluyendo los ocho remedios naturales?

### **5.1.4 Solución al problema**

La promoción de la salud que se propone en este Ebook presenta un desarrollo progresivo con intervenciones dirigidas al cuidado integral del cuerpo y la mente, y a la prevención de enfermedades, tomando como referencia las estrategias de algunos países que se han destacado en dichos aspectos como España. La nación ibérica ha alcanzado una de las expectativas de vida más altas del mundo con 82,1 años, mientras que otros países van aumentando este índice en hombres y mujeres, con 61,5 años y 59,4, respectivamente.

La idea es que los adolescentes y jóvenes adultos a quienes va dirigido especialmente este Ebook, tomen conciencia sobre la importancia de los estilos de vida saludables que, al aplicarlos, traerán grandes beneficios en edades posteriores, sobre todo en la referida a la tercera edad. Ello, porque se pueden prevenir enfermedades y promover grandes beneficios para los órganos del cuerpo que, inevitablemente, se ven afectados a edades avanzadas.

Entre los contenidos más importantes de este Ebook, estarán las causas principales de las enfermedades en el ámbito local y mundial, además de los factores comunes de riesgo y los determinantes externos asociados, que van en contra de la promoción de la salud, o que se superponen con barreras sólidas a los mecanismos de prevención de enfermedades.

Este contenido posee dos elementos fundamentales para que los usuarios del Ebook logren poner en práctica estas enseñanzas: La efectividad y la eficiencia. Mientras que la

eficiencia es el medio, es decir, las herramientas virtuales a disposición, las técnicas de adaptación; la efectividad es el fin último o lo que se busca, que es la permanencia del usuario y la rotación constante en el Ebook para evidenciar cambios de gran envergadura en su vida.

Esta herramienta tiene un enfoque hacia las áreas de la salud, que se concentran en los ámbitos deportivos, nutricionales y todos los que competen los ocho remedios naturales.

En esa medida, este OVA (Objeto virtual de Aprendizaje) nos ayudará a identificar las diferentes formas de adoptar una vida sana, evitando contraer enfermedades graves.

Se propone entonces, la creación de un prototipo que fomente en cada uno de los usuarios, un hábito de vida sana, solo cambiando algunas actividades que solía hacer en su diario vivir.

Es importante mencionar que los OVA se han convertido en herramientas de vital importancia para aportar cambios significativos en la vida de los usuarios, y en el caso de este Ebook, para ofrecer conocimiento fácil de aprender y de poner en práctica sobre la mejor manera de llevar una vida sana, para finalmente lograr mejores expectativas de vida como se mencionó inicialmente.

#### **5.1.5 Requerimientos funcionales del objeto virtual de aprendizaje**

**RF1:** Los Ovas deben incluir videos, audios, imágenes y animaciones. No es obligatorio utilizar todas estas herramientas en un solo Ova.

**RF2:** Se debe evitar utilizar cualquier contenido en los Ovas que no tenga los permisos de derecho de autor

**RF3:** Cualquier concepto, definición o fragmento que se utilice de un libro o de la internet en los Ovas debe ser citado de su fuente original

**RF4:** Debe evitarse utilizar mucho contenido en una sola vista del Ova

**RF5:** Se deben utilizar colores modestos y apropiados en el desarrollo del Ova

**RF6** Los Ovas deben abrir en los diferentes dispositivos (pc Smartphone, Tablet, entre otros)

**RF7** Se debe de utilizar un tipo y tamaño de letra legible para el lector

**RF8** Debe ser un aplicativo agradable y educativo para el usuario

### **Requerimientos no funcionales del objeto virtual de aprendizaje**

**RNF1:** Los Ovas deben tener una interfaz sencilla que sea de fácil uso por los usuarios

**RNF2:** El Ova debe tener botones y ayudas que guíen al lector a entender cada uno de los capítulos que se están tratando allí.

**RNF3:** El ova debe visualizarse y funcionar correctamente en cualquier navegador, especialmente en Google Chrome, Internet Explorer, Opera y Mozilla.

**RNF4:** El ova debe ser compatible con dispositivos móviles, especialmente con Android y iOS

**RNF5:** Para el buen funcionamiento del Ova los usuarios de teléfonos móviles deben descargar la aplicación libre Articulate Mobile Player.

**RNF6:** Los Ovas deben estar en una plataforma en internet de fácil acceso desde cualquier computador o Smartphone con acceso a internet.

**RNF7:** Los ovas deben tener un manual técnico sencillo que enseñe a los usuarios sobre el uso de ellos.

### **5.1.6 Enfoque Pedagógico**

Al desarrollar Objetos Virtuales de Aprendizaje, se pretende que sean un apoyo para el usuario, ajustado a su estilo de vida y a otras características asociadas, con el objetivo de combinar el aprendizaje con la práctica en su diario vivir.

Esto, a través de un modelo constructivista, enfocado en el modelo tradicional educativo con objetos de enseñanza y procesos de carácter activo. En esta construcción personal, intervienen los diferentes agentes culturales.

Para poder desarrollar el modelo constructivista en el abordaje de los procesos de enseñanza, el Ova debe tener la capacidad de que el usuario interactúe activamente en la manipulación del Ebook, pensando y aprendiendo cómo llevar una vida sana de la mejor manera, con la finalidad de asimilar toda la información y, posteriormente, convertirla en conocimiento.

#### **Objetivos**

- Desarrollar estrategias con el fin de capturar la atención del usuario para que se interese por aprender y poner en práctica todo lo expuesto acerca de la vida saludable
- Estimular la mente del usuario para que se interese por aprender y seguir investigando más sobre cómo obtener una vida saludable de una manera correcta, y tener acompañamiento de un especialista, si así lo amerita el caso.
- Construir en el usuario un espíritu de aprendizaje.

### **5.1.7 Estrategias de aprendizaje**

- Poner en práctica los conceptos expuestos en el Ova para mejorar la salud de cada usuario y así poder ejercer un mayor control sobre la misma.
- Alcanzar el bienestar físico, mental y social del usuario siendo capaces de identificar y satisfacer sus necesidades de cambiar o adaptarse al nuevo estilo de vida que se desea adquirir.
- El uso variado de medios como videos, audios, imágenes, animaciones y texto facilitará el aprendizaje del usuario

### **5.1.8 Medios de comunicación**

En las Ovas se utilizarán medios de comunicación como audios, videos, imágenes y Animaciones, en la medida en que sean pertinentes y necesarios para el objeto.

Se utilizaran videos haciendo demostraciones de cómo tener una vida saludable, con la ayuda de los 8 remedios naturales que forman parte de la iglesia adventista, para lograr un mejor estado físico y una salud mental que, finalmente, prologará la vida de los usuarios.



## 6 Interfaces graficas del Ebook

### 6.1.1 Que son los 8 remedios naturales



**Ilustración 5. Que son los ocho remedios naturales, Ova, propia autoría**

En este capítulo se podrá encontrar una breve descripción del origen y significado de cada uno de los ocho remedios naturales incluyendo ahí mismo el enlace para ampliar la información sobre la definición de cada uno.

## 6.1.2 Recomendaciones de los 8 remedios naturales

PROMOCION DE LA SALUD MEDIANTE EL USO DE REMEDIOS NATURALES version 0,1 Recursos


# Recomendaciones de los ocho remedios naturales

## Recomendaciones del agua:

**Ayuda a evitar enfermedades:** ya que es un diurético natural y reduce la cantidad de sal y líquidos en el organismo

**Ingerir ocho vasos de agua en el día:** por que es buena para todo el organismo y es un elemento clave contra el sobrepeso ayudándonos alcanzar el peso ideal( Dr José Medina)

PARA MAS INFORMACION INGRESA A  
<http://www.ildemhara.com/Noticia/10m-8-remedios-naturales>

 **SIGUIENTE**

### Ilustración 6. Recomendaciones de los 8 remedios naturales, Ova, propia autoría

En este capítulo se podrán encontrar las recomendaciones que podemos tener en cuenta al momento de poner en práctica los 8 remedios naturales, encontrando al final del capítulo la referencia del sitio donde se podrá ampliar la información.

### 6.1.3 Como poner en práctica los ocho remedios naturales



**Ilustración 7. Como poner en práctica los ocho remedios naturales, Ova, propia autoría**

En este capítulo se encontraran algunas indicaciones de cómo podemos usar los ocho remedios naturales en nuestra vida y de cada uno de los ámbitos que de ella se desprenden.

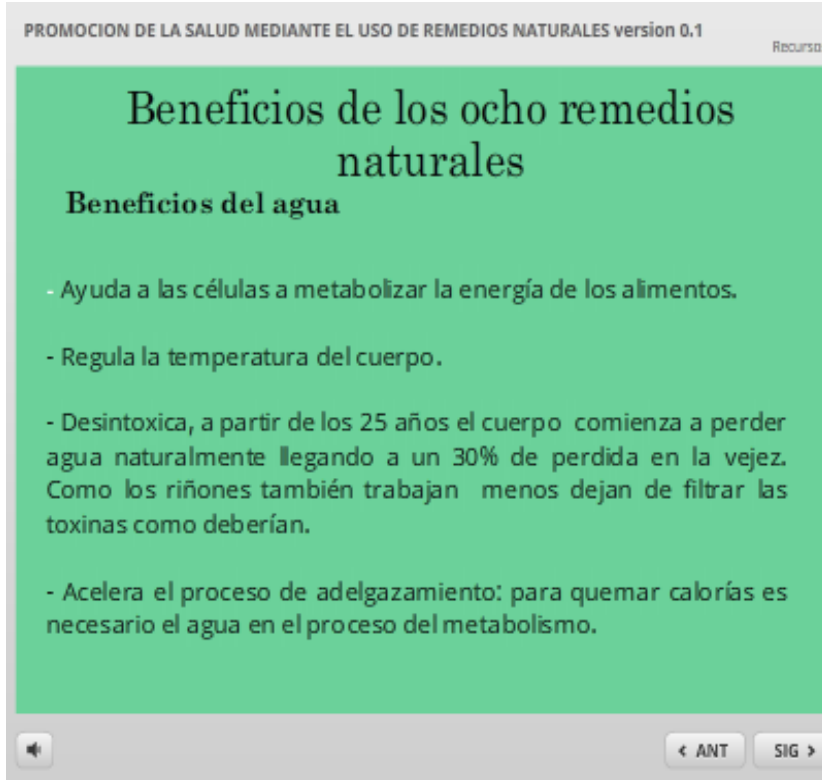
### 6.1.4 Citas bíblicas de los ocho remedios naturales



**Ilustración 8. Citas bíblicas de los ocho remedios naturales, Ova, propia autoría**

En este capítulo se evidenciarán algunas citas bíblicas donde Dios habla acerca de cada uno de los ocho remedios naturales.

## 6.1.5 beneficios de los ocho remedios naturales



**Ilustración 9. Beneficios de los ocho remedios naturales, Ova, propia autoría**

En este capítulo se mostrara un pequeño video donde se enseñaran algunos beneficios que se pueden llegar a tener poniendo en práctica cada uno de los ocho remedios naturales.

## **7 Desarrollo del proyecto**

Otorgar herramientas para que los usuarios lleven una vida saludable, sin modificar sus hábitos, desde una perspectiva en la que la vida no dependa de la frustración ni de la negación

Enseñar ejercicios básicos y prácticos para que las personas lo puedan realizar en casa sin la necesidad de ir a un gimnasio.

Enseñar los hábitos de los ocho remedios naturales para que los usuarios le den su verdadera relevancia en la vida.

### **7.1 Análisis del desarrollo del proyecto**

De acuerdo con la entrevista realizada a los usuarios, estos tienen claridad sobre la importancia de la alimentación saludable, aún cuando sus dietas o ingestas no estén enfocadas hacia lo saludable. Además, se hacen conscientes de que ser sedentarios es absolutamente perjudicial.

A razón de ello, los usuarios consideran y manifiestan la verdadera importancia de realizar algún tipo de ejercicio físico, ya sea caminar o ir a un gimnasio acompañados del buen uso de los remedios naturales.

## 8 Requisitos funcionales

Rol Administrador
- Gestión de OVAs. - Gestión de contenido.

Rol Usuario
- Comprender el contenido. - Aplicar temáticas en su diario vivir.

### 8.1 Requisitos funcionales

**Cuadro 2: Requisitos funcionales**

ID. Requisito	Descripción	Rol Asociado
RF-01	Para poder acceder desde un equipo mobile al aplicativo debe descargarse el programa "Artículate mobile player"	Todos
RF-02	Se permitirá que el usuario pueda comprender y entender cada uno de los temas de una forma dinámica y clara.	Administrador
RF-03	No se puede acceder al siguiente tema si no se ha completado la actividad correctamente	Usuario
RF-04	Cada uno de los ocho remedios naturales tendrá un video explicativo.	Administrador
RF-05	El OVA permite desarrollar cada tema al ritmo de cada persona	Usuario
RF-06	Si la actividad no es realizada correctamente el usuario puede regresar al tema inicial.	Usuario
RF-07	El aplicativo permite retomar la interacción desde el tema en que se había suspendido.	Usuario
RF-08	El aplicativo permite elegir el tema que sea de interés de cada persona	Usuario
RF-09	El Ebook es creado de las diferentes maneras para que pueda ser visualizado en el dispositivo que desee el usuario	Administrador

## 8.2 Requisitos no funcionales

**Cuadro 3: Requisitos no funcionales**

<b>ID. Requisito</b>	<b>Descripción</b>	<b>Rol Asociado</b>
<b>RNF-01</b>	El libro digital será desarrollado en Articulate Storeline	Administrador
<b>RNF-02</b>	La interfaz gráfica será de fácil navegabilidad	Administrador
<b>RNF-03</b>	El libro digital estará dividido por capítulos	Todos
<b>RNF-04</b>	El sistema puede mostrar y ocultar los textos según el tiempo estimado	Todos
<b>RNF-05</b>	El libro digital será de fácil portabilidad para toda persona que quiera adquirirlo	Administrador
<b>RNF-06</b>	El Ebook debe visualizarse y funcionar correctamente en cualquier dispositivo.	Administrador
<b>RNF-07</b>	El Ebook no debe tardar más de tres segundos en mostrar la siguiente página. Si se supera este plazo, se debe revisar la conectividad de internet.	Todos
<b>RNF-08</b>	El libro estará realizado en español nativo	Todos
<b>RNF-09</b>	Cada unidad será explicada de forma interactiva	Administrador



### 8.3 APLICACIÓN

CORPORACION UNIVERSITARIA ADVENTISTA



ENCUESTA DE VIDA SALUDABLE PARA APLICATIVO INTERACTIVO E-BOOK

1. CONSUME USTED REGULARMENTE FRUTAS, VEGETALES Y LEGUMBRES  
SI\_\_\_ NO\_\_\_
  
2. CONSIDERA IMPORTANTE CONSUMIR ALIMENTOS SALUDABLES  
SI\_\_\_ NO\_\_\_
  
3. CONSIDERA QUE SUS ALIMENTOS SON TOTALMENTE SALUDABLES  
SI\_\_\_ NO\_\_\_
  
4. PRACTICA USTED ALGUN DEPORTE  
SI\_\_\_ NO\_\_\_
  
5. REALIZA EJERCICIO CON FRECUENCIA  
SI\_\_\_ NO\_\_\_
  
6. USAUALMENTE SACA EXCUSAS PÁRA NO REALIZAR EJERCICIOS  
SI\_\_\_ NO\_\_\_
  
7. FUMA\_\_\_\_\_  
TOMA LICOR\_\_\_\_\_

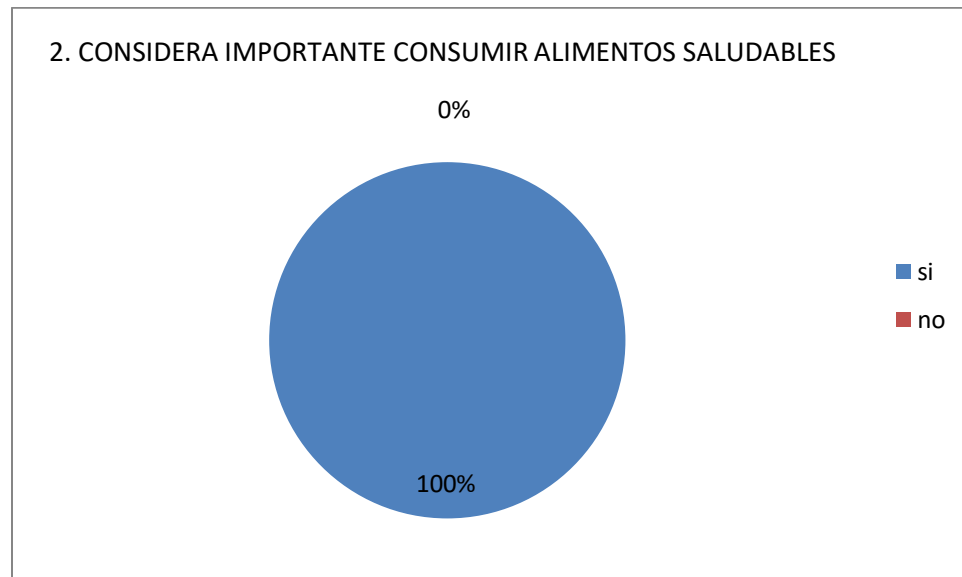
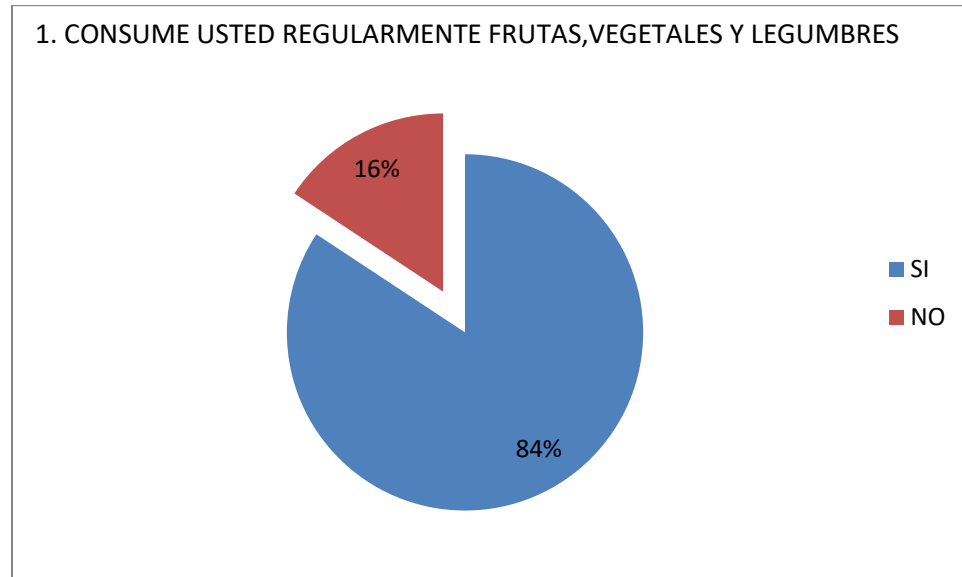
AMBAS\_\_\_\_  
NINGUNA\_\_\_\_

8. SUELE USTED SER UNA PERSONA FUMADORA PASIVA  
SI\_\_\_\_NO\_\_\_\_

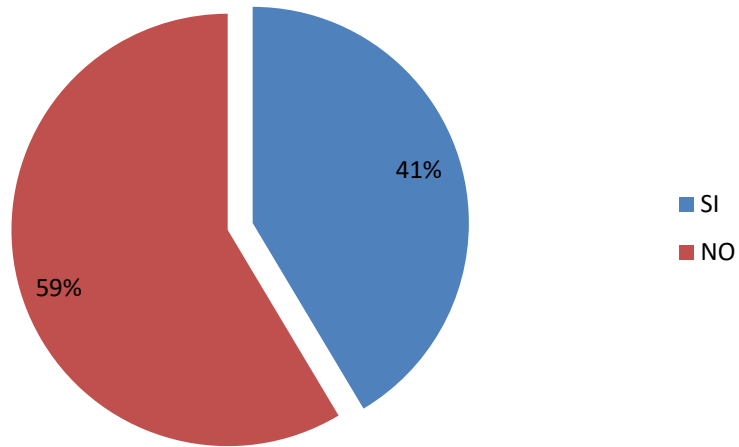
9 - HA UTILIZADO LA MEDICINA NATURAL PARA CONVATIR  
ENFERMEDADES  
SI-----NO---

10 - HA CONSUMIDO MEDICAMENTOS NATURISTAS  
SI-----NO---

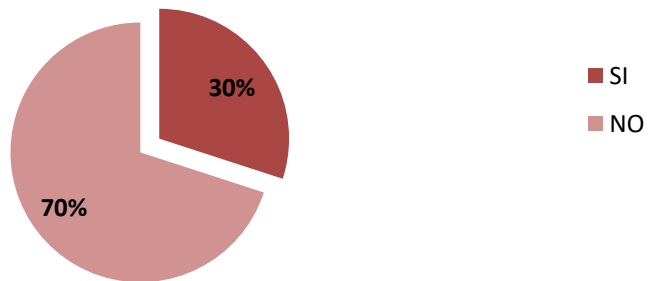
## 8.7 Estadísticas globales



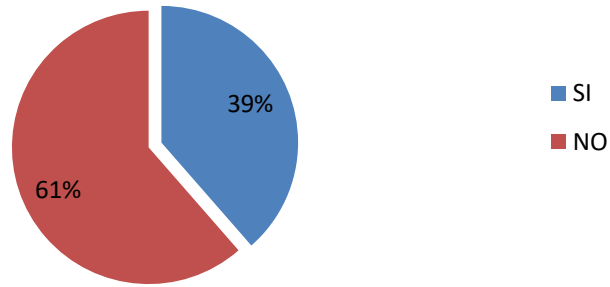
3. CONSIDERA QUE SUS ALIMENTOS SON TOTALMENTE SALUDABLES



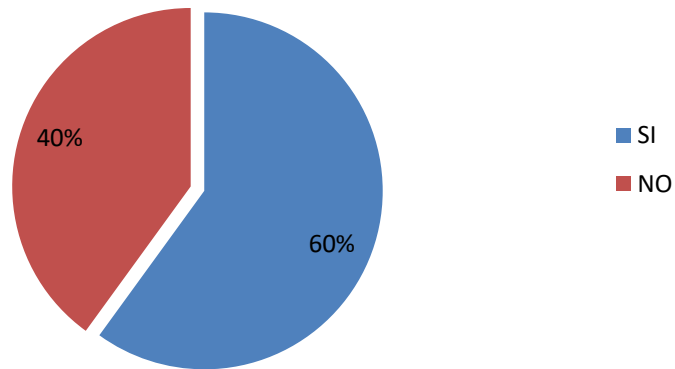
4. PRACTICA USTED ALGUN DEPORTE?

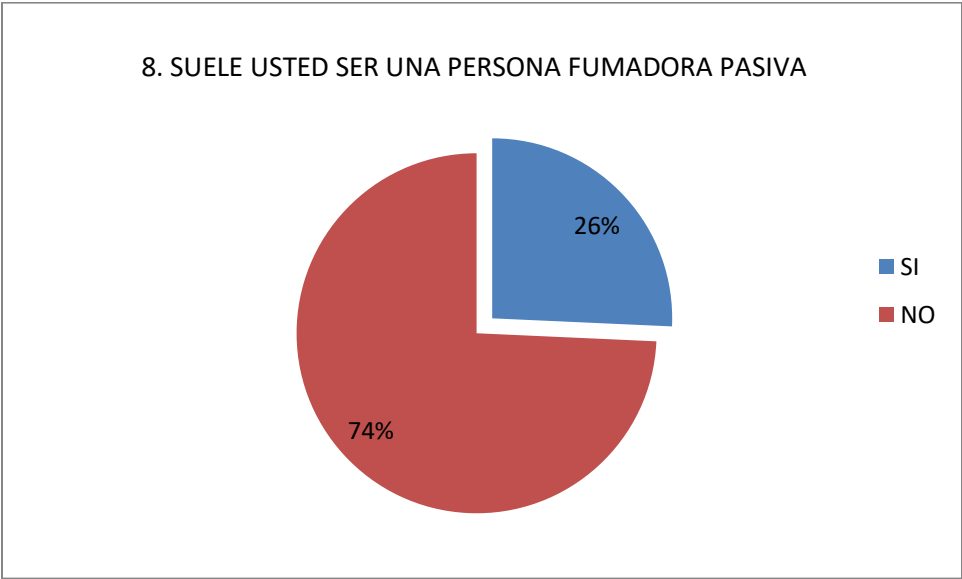
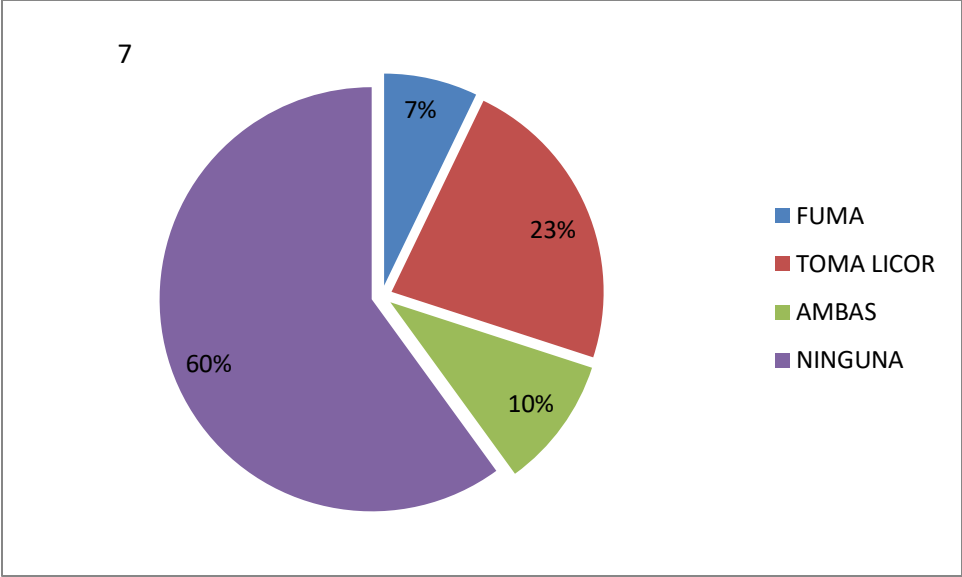


5. REALIZA EJERCICIO CON FRECUENCIA

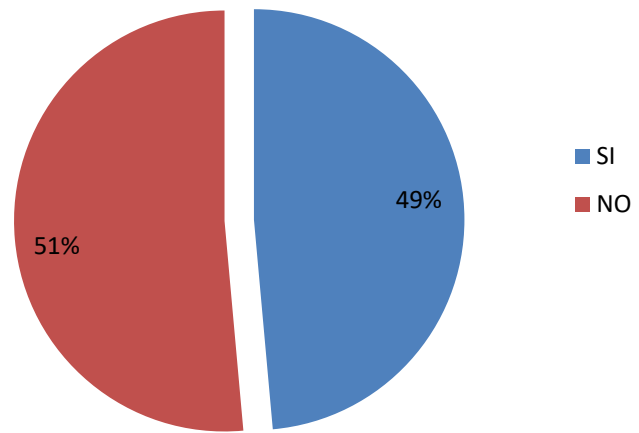


6. USUALMENTE SACA EXCUSAS PARA NO REALIZAR EJERCICIOS

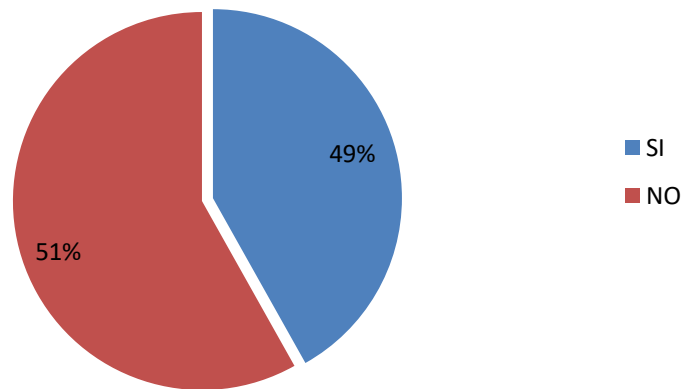




9. HA UTILIZADO MEDICINA NATURAL PARA CONVATIR ENFERMEDADES



10- HA CONSUMIDO MEDICAMENTOS NATURISTAS



## LISTA DE TABLAS

**Tabla 1. GUIA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR NIVELES DE INTENSIDAD**

**Tabla 1. Guía de Actividad Física por niveles de intensidad**

Categoría 1	Categoría 2	Categoría 3
Es el nivel más bajo de actividad física y representa aquellos que no entran en la categoría 2 ó 3	Cualquiera de estos: -3 o más días de actividad vigorosa de por lo menos 20 minutos/día o -5 o más días de actividad moderada de por lo menos 30 min/día o -5 o más días de una combinación de actividad moderada y vigorosa con un resultado de por lo menos 600 MET -min/ semana	Cualquiera de estos: -actividad vigorosa durante por lo menos 3 días que acumule por lo menos 1500 MET-min/ semana o -7 o más días de cualquier combinación de actividades moderadas y vigorosas que sumen por lo menos 3000 MET -min/semana
Actividad física de intensidad baja (<3 METS) Requiere de una cantidad mínima de esfuerzo en que no se modifica la frecuencia cardiaca	Actividad física de intensidad moderada (de 3-6 METS) Requiere de una cantidad moderada de esfuerzo en que se acelera considerablemente la frecuencia cardiaca	Actividad física de intensidad vigorosa (> 6 METS) Requiere de una gran cantidad de esfuerzo en que se ocasiona una respiración rápida y se aumenta substancialmente la frecuencia cardiaca
Ejemplos de ejercicio de baja intensidad:	Ejemplos de ejercicio de moderada intensidad:	Ejemplos de ejercicio vigoroso intensidad:
Caminar despacio	Caminata rápida	Trote
Lavar platos	Baile	Caminata rápida subiendo una colina
Regar el jardín	Jardinería	Bicicleta rápida
Manejar un carro	Trabajo doméstico	aeróbicos



**TABLA 2. VARIACION DE LA TASA DE METABOLISMO BASAL CON EL EJERCICIO**

<b>Variación de la Tasa de Metabolismo Basal con el ejercicio</b>			
<b>Tipo de actividad</b>	<b>Coefficiente de variación</b>	<b>Kcal/hora (hombre tipo)</b>	<b>Ejemplos de actividades físicas representativas</b>
<i>Reposo</i>	TMB x 1	65	Durante el sueño, tendido (temperatura agradable)
<i>Muy ligera</i>	TMB x 1,5	98	Sentado o de pie (pintar, jugar cartas, tocar un instrumento, navegar por Internet, etc.)
<i>Ligera</i>	TMB x 2,5	163	Caminar en llano a 4-5 Km./h, trabajar en un taller, jugar al golf, camareras, etc.
<i>Moderada</i>	TMB x 5	325	Marchar a 6 Km./h, jardinería, bicicleta a 18 km/h, tenis, baile, etc.
<i>Intensa</i>	TMB x 7	455	Correr a 12 km/h, mina de carbón, jugar al fútbol o al rugby, escalada, preparar páginas Web, etc.
<i>Muy pesada</i>	TMB x 15	1.000	Subir escaleras a toda velocidad o atletismo de alta competición

**TABLA 3. ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**



## LISTA DE GRÁFICAS

### GRÁFICA 1. VIDA SALUDABLE

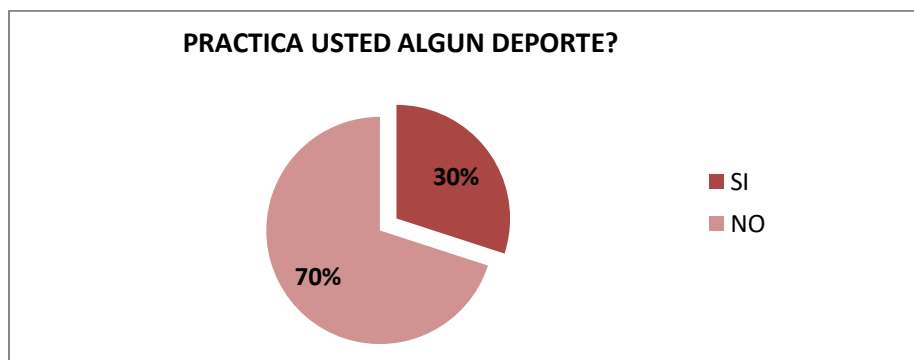


ILUSTRACIÓN 10, ES PROPIA AUTORÍA

### GRÁFICA 2. MEDICINA NATURAL

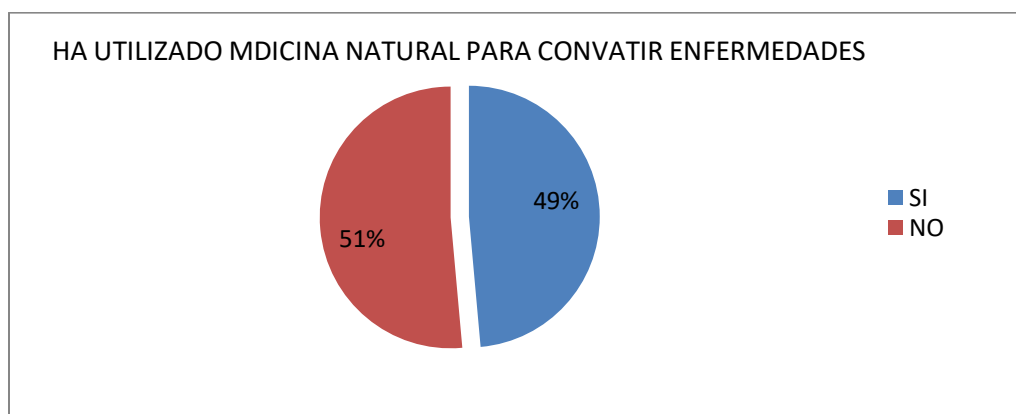


ILUSTRACIÓN 11, ES PROPIA AUTORÍA

### GRÁFICA 3. DIETA SALUDABLE

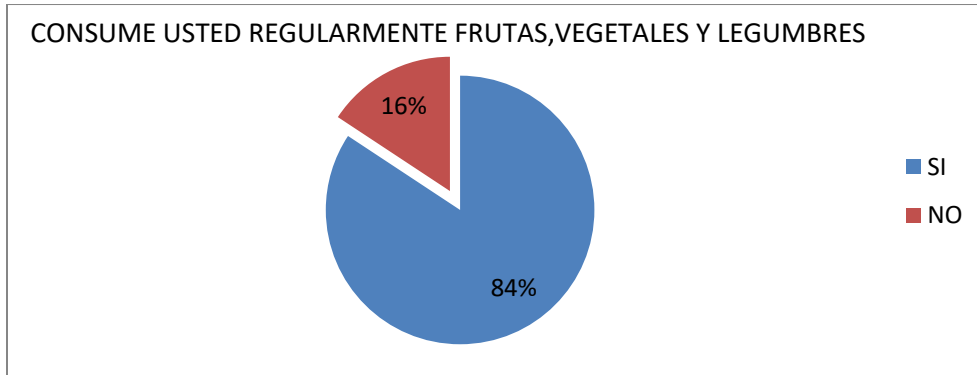
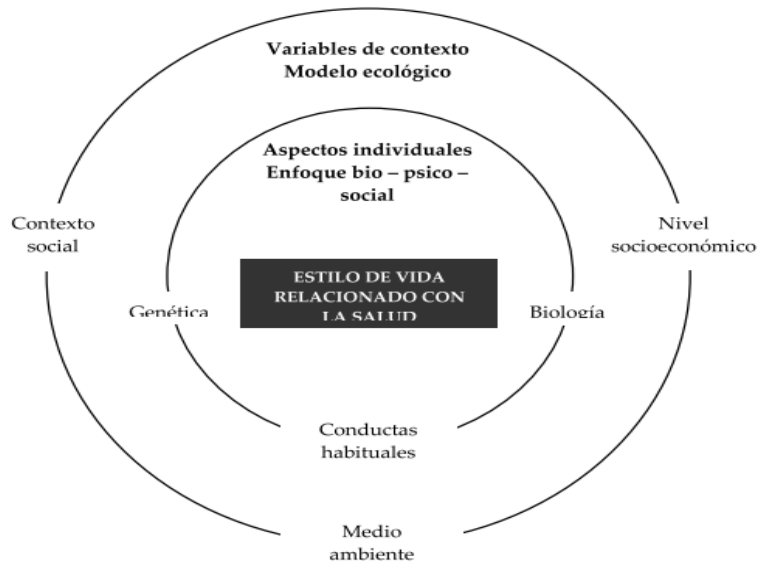


ILUSTRACIÓN 12, ES PROPIA AUTORÍA

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. DEFINICION DE HABITOS DE VIDA



**Figura 2. MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

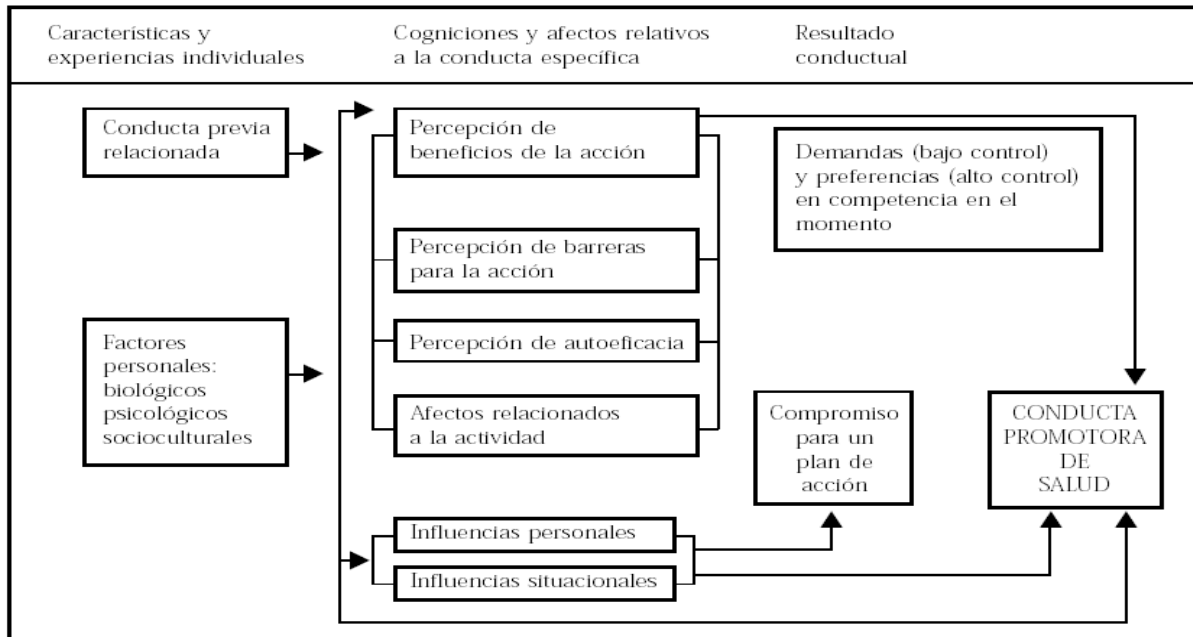
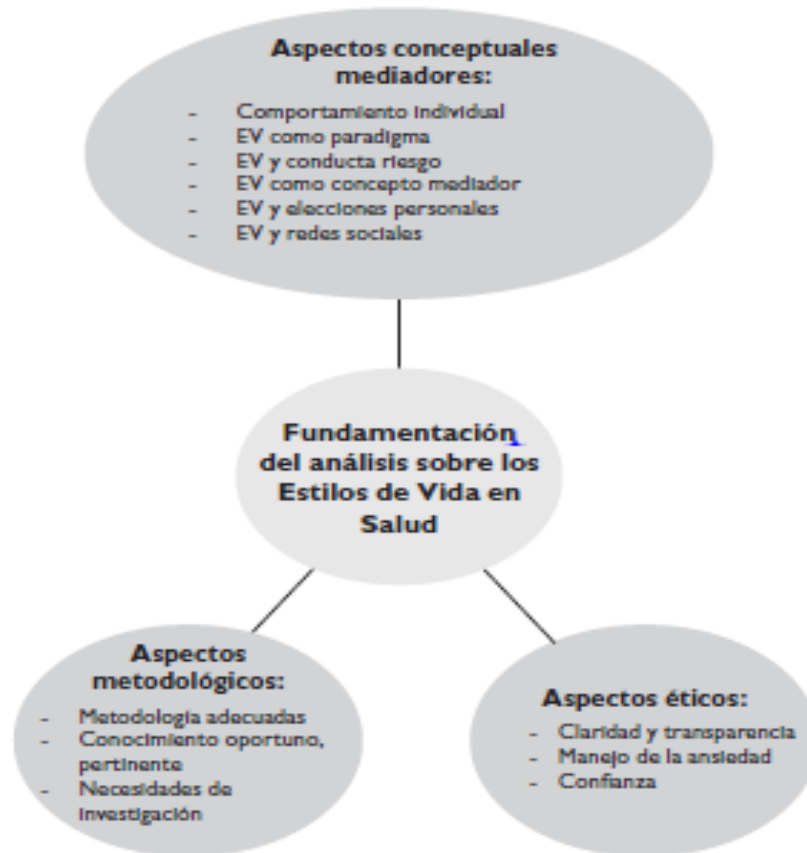


Figura 3. ESQUEMA SOBRE EL ESTILO DE VIDA EN LA SALUD



## CONCLUSIONES

- Con la elaboración de este proyecto se adquirió conocimiento práctico sobre la importancia de tener una vida sana para evitar muchas de las patologías que hoy por hoy aquejan a la humanidad sin discriminar en edades, niveles socio culturales o credos.
- Con la elaboración de este EBOOK se concluyó que los usuarios desean guías prácticas y fáciles para poderlas implementar en entornos donde no cuentan con mucho tiempo disponible para sujetarse a rutinas que demandan mayor dedicación
- Las personas encuestadas suelen comer alimentos chatarra porque no les queda el suficiente tiempo para realizar sus propios alimentos en casa.
- Con la elaboración del EBOOK se llegó a entender las necesidades que los usuarios tienen sobre la información que desean obtener para guiarse adecuadamente en un proceso óptimo de vida saludable
- Con la herramienta de Articulate Storeline se pueden hacer objetos virtuales de aprendizaje didácticos para instruir conocimiento a aquellas personas que lo desean adquirir.
- Las personas encuestadas saben qué es tener una vida saludable pero no saben cuál es la manera correcta de aplicarlo



- Articulate storeline es una aplicación en la que se pueden crear proyectos de una manera interactiva aportando una variedad de herramientas para realizarlo.

## BIBLIOGRAFÍA

- [1] H. Ramírez, W. Palacios, and E. Mosquera, "GUÍA PRÁCTICA ADVENTISTA DE LOS OCHO REMEDIOS NATURALES," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013.
- [2] Veroniquee Morel Gonay, "Estilos de vida saludable:," pp. 125–148.
- [3] E. P. Muñoz, C. A. Hernández, O. L. Aguilar, L. M. Claros, L. N. Girón, and A. Rojas, "Análisis y propuesta para el desarrollo de la Atención Primaria , la Promoción de la Salud y el enfoque de determinantes orientados a la reducción de las inequidades , articulado al sistema de salud colombiano.," p. 100, 2012.
- [4] D. P. Gómez, "Estilo de vida saludable ( EVS ): la necesidad de una mirada alternativa al enfoque biomédico," pp. 50–57.
- [5] J. Francisco and G. Clavelina. (2011). Estilos de vida saludable. Contexto
- [6] A. L. Salazar and Luis G. Montoya, "Lifestyle and Good Health," pp. 13–19, 2010.
- [7] E. D. E. V. Saludables, A. G. Osorio, C. Andrés, and V. Garcés, "ESTRATEGIA PARA EL FOMENTO DE," no. 1, pp. 128–143, 2010.
- [8] E. Sánchez and J. Ortega, "ESTILO DE VIDA RELACIONADO CON LA SALUD," no. 4, pp. 1–9, 2009.
- [9] Laicos.org. Los ocho remedios naturales. (2009).
- [10] G. Octavio, *ESTILO DE VIDA SALUDABLE*. honduras, 2007
- [11] G.C.M. Alonso Franch, Conceptos generales de nutrición. Requerimientos nutricionales, 2007.
- [12] OMS, Promoción de la salud. Glosario. Ministerio de sanidad y consumo, p.15, 2004.
- [13] E. Sánchez and J. Ortega, "ESTILO DE VIDA RELACIONADO CON LA SALUD," no. 4, pp. 1–9, 2009

- [14] M. Cerqueira and C. Conti, “La promoción de la salud y el enfoque de espacios saludables en las Américas,” in *FAO. Food, Nutrition ...*, 2003.
- [15] OMS/FAO, “Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, Informe de una Consulta Mixta de Expertos,” *Ser. Inf. técnicos 916*, vol. 1, pp. 1–152, 2003.
- [16] M. Cabañas, M. Fernández, S. Mantero, *Revista de Educación. Educación Inclusiva*, p. 495, 2002.
- [17] Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España. (2002). Promoción y educación para la salud. Available: <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm>
- [18] Strauss, A. y Corbin, J, *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*, Universidad de Antioquia, Medellín, 2002.
- [19] Ellen White, *A Physician Explains*. Available <http://www.adventistebooks.com/A-Physician-Explains-Ellen-White%27s-> [Accessed: 2001 ]
- [20] E. Sánchez and J. Ortega, “ESTILO DE VIDA RELACIONADO CON LA SALUD,” no. 4, pp. 1–9, 2009.
- [21] Coreil, Levin, and Jaco, “Estilos de vida y Promoción de la Salud: material didáctico,” pp. 1–30, 1992.
- [22] S. Ferrándiz, *Enciclopedia de medicina natural. Plantas medicinales*. Zamora, Editores Ltda, 1991.
- [23] S. V. Oreamuno, “Los estilos de vida en la salud,” pp. 101–124.
- [24] European Network of Adventist Doctors, *Natural-Health-Encyclopedia*. Available: <http://enad.eu/wp-content/uploads/Natural-Health-Encyclopedia1.pdf>
- [25] *Enciclopedia de remedios naturales, Remedios las ocho leyes de la salud*, pp. 29–83, 2012.
- [26] *Hola.com, Niños, jóvenes, adultos: ¿cómo debe ser la alimentación en cada etapa de la vida?* Available: <https://www.hola.com/cocina/nutricion/2012101661258/alimentacion-segunda/> , [Accessed: 2012].

[27] “Pew Research Center. Available: <http://pewresearch.org/topics/millennials/>  
[Accessed: 2017].

[28] Constitución Política de Colombia, Ley Estatutaria no. 1751, p. 13, 2015.