

REDES COMUNITARIAS Y DE SOPORTE SOCIAL COMO RECURSO PARA EL CUIDADO Y EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD

Francy Nelly Pérez Becerra* , Elkin Enrique Aarón Movilla

Medicina Familiar Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Docente en Comisión de Estudios Escuela de medicina

RESUMEN

Las redes comunitarias, como sistema abierto de intercambio dinámico entre los integrantes de un colectivo (familia, barrio, organización o institución), posibilitan potencializar los recursos para el cuidado y el mantenimiento de la salud de un individuo, pero también pueden constituirse en fuente de malestar, estrés y enfermedad. Objetivo: Interpretar la dinámica de las redes comunitarias y de soporte social como recurso para el cuidado y el mantenimiento de la salud (promoción, educación y prevención), en las familias del barrio Los Patriotas, de la ciudad de Tunja. Metodología: Investigación/intervención de corte cualitativo, con base en la observación participantes y en los relatos de 110 registros de campo de 15 médicos residentes de medicina familiar de la UPTC en su práctica comunitaria , en el barrio Los Patriotas de la ciudad de Tunja. Entonces como categoría de análisis se asumió: las redes comunitarias y de soporte social como familia, amigos, vecinos, grupos de pares, organizaciones sociales y las instituciones (educativas, servicio de salud, policía). Conclusión: Las redes comunitarias y de soporte social son relevantes por el apoyo que prestan a la sociedad por las contribuciones y conexiones fuertes para el interés común, como son el mejoramiento de la calidad de vida, la salud de las personas y de las comunidades; esto es lo que prioriza la importancia de los proyectos comunitarios en espacios de construcción colectiva y fortalecimiento del tejido social.

Palabras clave: Redes comunitarias. Soporte social. Medicina. Comunidad. Medicina Familiar y Comunitaria. Investigación cualitativa.

SUMMARY

Community net, as an open system of dynamic exchange among members of a social group (family, neighborhood, association or institution), make enhancing resources for the care and maintenance of a individual's health but those ones could become in a source of discomfort, stress and illness. Objective: To understand the dynamic of community networks and social support as a resource for the care and maintenance of health (promotion, education and prevention) in some families of the “Los Patriotas” neighborhood in Tunja city. Methodology: Qualitative research / intervention, based on the participant observation and the reports of 110 research records of 15 UPTC Family Medicine Resident Physicians in their community practice in the Los Patriotas neighborhood in Tunja city. For this category of analysis, the following items were assumed: The Community and social support networks as family, friends, neighbors, peer groups, social organizations and institutions (health care, police and educative institutions) Conclusion: The Community and social support groups are relevant due to the support that they provide to society, for the contributions and strong connections for the common interest, such as improving the quality of life and the health of people and communities; This is what prioritizes the importance of community projects in spaces of collective construction and strengthening of any social group. Keywords: Community networks. Social support. Community. Family and Community Medicine. Qualitative research.

INTRODUCCIÓN

Las redes comunitarias y de soporte social son estructuras o dinámicas de vínculos o interacciones entre diferentes actores o miembros de un territorio, instituciones, organizaciones o grupos de diferente tipo, los cuales coordinan acciones conjuntas con el propósito de compartir e intercambiar conocimientos, experiencias y recursos (económicos, físicos, personales, sociales...) para generar alternativas que les permitan potenciarlos (generar sinergias), en pos de un objetivo común, la solución de problemas o la satisfacción de necesidades (1).

Estas redes están compuestas por familiares, parientes, amigos y vecinos, organizaciones sociales e instituciones que comprenden el mundo social inmediato del individuo, aunque se pueden ampliar para incluir unidades cada vez más grandes de la sociedad (2). Ellas están correlacionadas con un mejor estado de salud, debido a que pueden impactar en el comportamiento de salud de los individuos, al actuar como medio para generar capital social y apoyo. Desde esta perspectiva, el presente estudio cualitativo, producto de la práctica comunitaria de los residentes de Medicina Familiar y Comunitaria de la UPTC, surge como una propuesta de investigación encaminada por los criterios formativos y pedagógicos que dan bases para su formación integral (3), y se propone interpretar la dinámica de las redes comunitarias y de apoyo social, como recurso del cuidado y el mantenimiento de la salud: acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que cada persona, familia y la comunidad del barrio Los Patriotas, del municipio de Tunja, realizan para mantenerse saludables. Para este estudio se tiene el barrio como escenario de análisis, no solo como espacio físico, delimitado y tangible, como “una de las partes en que se dividen los pueblos y ciudades o sus distritos” (4) sino como un territorio social vivido y construido por la comunidad, donde las distancias físicas que separan los grupos y las personas que lo habitan hacen eco de las distancias culturales y sociales que los diferencian (4), y donde se generan alternativas de cambio y desarrollo a través

de proyectos comunes que movilicen las comunidades hacia el mejoramiento de su salud y calidad de vida.

MÉTODO

Esta investigación/intervención de corte cualitativo, tipo etnográfico, tomó como base las descripciones interpretativas de residentes de la Especialización de Medicina Familiar de la UPTC, elaboradas a través de la observación participante y el registro de campo durante su inmersión en el escenario del “Proyecto comunitario: Promoción y mantenimiento de la salud del individuo, familia y comunidad del barrio Los patriotas del municipio de Tunja: 2019-2020”, la cual tuvo como objetivo interpretar la dinámica de las redes comunitarias y de soporte social como recurso en el mantenimiento de la salud (promoción y educación para la salud y prevención de la enfermedad de las familias del barrio), a partir de la vivencia, el conocimiento del contexto, la intervención y asistencia de estos en esta comunidad. Interpretación orientada a comprender la realidad, en función de darle sentido y significado a las interacciones de la familia y la comunidad, como redes comunitarias y de soporte social determinantes del cuidado y el mantenimiento de la salud.

La unidad de trabajo fue la comunidad del barrio Los Patriotas, de la ciudad de Tunja (Boyacá, Colombia), y el periodo de ejecución, entre enero de 2018 y diciembre de 2019. La recolección de la información se realizó mediante la observación participante y el registro de campo; se obtuvieron 110 registros, elaborados por 15 residentes de la Especialización de Medicina Familiar de la UPTC, los cuales se constituyen en el soporte científico para la interpretación de las redes comunitarias como soporte social de las familias del sector estudiado. El análisis parte de una estructura organizada en categorías, subcategorías y códigos (codificación) que van descubriendo conceptos y temas comunes presentes en los datos, así como sus vínculos, a fin de otorgarles sentido, reinterpretar y resignificar las prácticas de vida cotidiana y las relaciones entre las acciones, el mundo material, los sujetos individuales y colectivos que habitan en este territorio. Por último, conceptos como red comunitaria

y soporte social, familia y comunidad han sido claves para el desarrollo de las líneas teóricas que guiaron esta investigación, que fue aprobada por el Comité de Ética en Investigación, cumpliendo con lo estipulado en la Resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia.

Redes comunitarias y de soporte social

Cuando se habla de redes sociales se hace referencia, en general, a todas las relaciones sociales de los individuos, es decir, el conjunto de contactos personales a través de los cuales el individuo mantiene su identidad social y recibe apoyo emocional y material, servicios, información, etc.; interacciones de tipo espiritual, emocional, instrumental e informativo (5) que se dan entre las personas, sean familiares, amigos, vecinos o miembros de organizaciones sociales. Por su parte, las redes comunitarias, en particular, hacen referencia a las relaciones sociales formadas por personas que tienen un interés común y que se interrelacionan para lograrlo; como lo menciona Gallego J. (6) Además de un objetivo común, estas personas pueden tener sentimiento de pertenencia construido a lo largo de un proceso, además de flexibilidad, apoyo social y participación; la condición es que comparten un mismo territorio y población, permiten un trabajo horizontal y facilitan recursos, formas de hacer y enfoques más globales y adaptados a los diferentes contextos (6). Paralelamente, la noción de red social es un sistema abierto de intercambio dinámico entre los integrantes, que se reafirma con la teoría ecológica de sistemas de Urie Bronfenbrenner (7), quien consideró que un individuo o familia no puede considerarse como ente aislado, sino en el contexto de las relaciones con su entorno, en una disposición seriada de estructuras concéntricas, como el microsistema: interacciones en el entorno más cercano de las personas, donde se comparten normas, comportamientos y roles, que corresponde a la familia, los amigos y vecinos; el mesosistema: interrelaciones de dos o más microsistemas en los que la persona participa: comunidad, barrio, grupo de pares; el exosistema: en el que la persona no está incluida

directamente, pero se producen hechos que afectan lo que ocurre en los entornos en los que la persona sí está incluida, como las organizaciones sociales, las instituciones educativas o los servicios de salud, y el macrosistema: como el contexto político, social, económico y cultural en el que está inmerso el territorio o barrio, que afecta o puede afectar transversalmente todos los sistemas (8). La familia como red de apoyo y soporte social. La familia constituye la primera red de apoyo social del individuo a través de toda su vida, en su función protectora ante las tensiones que genera la vida cotidiana; de tal forma que el apoyo que ofrece la familia constituye el principal recurso de promoción y mantenimiento de la salud y prevención de la enfermedad y sus daños, así como el soporte en los cambios y contingencias a lo largo del ciclo vital en el contexto social (9).

Esto se puede observar en las familias de diferentes formas. Por ejemplo, cuando una madre cabeza de familia es el apoyo afectivo y económico de sus hijos, aun teniendo que trabajar duro para que no les falte lo necesario; así lo expresan algunas mujeres amas de casa en el sector: “me explicó muy contenta que había conseguido un buen trabajo con una señora buena gente, que solo tiene que cuidar una bebé y hacer el aseo de su apartamento y le pagan casi un mínimo, de lunes a viernes..., el año pasado no conseguía trabajo, y al final de año le tocó trabajar en un restaurante donde le tocaba muy duro, hasta los sábados, y le pagaban muy poco... Ahora los sábados y domingos comparte más con los hijos, bien sea que van al campo o en la casa y los domingos van a misa y al parque”. Asimismo, las relaciones de confianza con personas especialmente significativas, de gran proximidad, contacto y cercanía emocional para el individuo (10), como la familia extensa, que pasa a ser la red de apoyo de las madres solas que tienen que sacar adelante a sus hijos, y para ello contribuye a generar procesos de interacción y socialización en los niños; como evidencia se tiene el siguiente testimonio: “... me contó que estuvieron en el campo donde los abuelos de los niños, con quienes tienen una buena relación, allá ayudaron a trabajar en agricultura, y los niños compartieron

con el padre, llegaron a Tunja ya para los días de entrada al colegio”.

La familia se considera el microsistema más importante, porque configura la vida de las personas; a pesar de los cambios ocurridos en su estructura y funcionamiento a lo largo del tiempo, sigue siendo la unidad básica de la sociedad y, específicamente en el tema de salud, cumple un papel fundamental en el desarrollo, mantenimiento y recuperación de cada uno de sus miembros (11), como es el caso de las familias con personas que padecen enfermedades crónicas, ya que pueden influir de manera positiva en la detección de signos de alarma y contribuir a la búsqueda de atención médica, el acceso al tratamiento y la adherencia y finalización de este; un residente de Medicina familiar describe en su relato las acciones positivas que se logran cuando la familia cumple cabalmente los roles de cuidador: “encontré a la señora M. estable, menos inflamada de sus piernas y sin úlceras en las piernas; en general, la vi mucho mejor; les manifesté mi alegría de verla así, y felicité a la hija, quien es muy entregada al cuidado de su mamá, se nota que lo hace con más cariño, porque la señora M. se ve más tranquila y estable”.

De igual manera, la familia se constituye en la red de apoyo más importante para las personas en condición de discapacidad, quienes enfrentan directamente esta compleja situación que altera toda la vida personal, la dinámica familiar y la participación social, pues se deben reasignar los roles, las funciones y la economía de la familia en función del cuidado de la persona con discapacidad; aquí, de nuevo se demuestra que es relevante el papel de la mujer como cuidadora (12): “La señora MG se ha convertido en cuidadora no solo de familiar discapacitada, sino de toda la estirpe familiar y de las generaciones de sobrinos que la anteceden, pues en su casa tiene la oportunidad de convivir y cuidar a cuatro generaciones”. Sin embargo, esta situación es invisibilizada en todos los ámbitos de los entornos culturales, lo que origina que las mujeres asuman estas cargas sin ningún tipo de reconocimiento, ni familiar, ni social, ni, muchos

menos, económico. Ahora bien, la familia se considera un sistema funcional cuando es capaz de cumplir sus roles, enfrentar y superar cada etapa del ciclo vital individual y familiar y las crisis por las que pueda atravesar. Algunas familias lo logran con el apoyo de todos sus miembros, y facilitan la satisfacción de sus necesidades; es el caso del relato que a continuación se expresa: “han tenido cambios en su vida como pareja, en la economía de la familia, pues ella, para dedicarse al cuidado del niño, debió dejar de trabajar, y su esposo debió aumentar su jornada de trabajo. Por su parte, su hija de 10 años ha vivido el último año con sus abuelos y, por lo comentado, ha asumido roles diferentes a los esperados para su edad” (13). Se puede observar en el relato que, si bien existe acuerdo en la familia, para que la mujer asuma la responsabilidad del cuidado, el hecho de que su hija de 10 años esté viviendo fuera de su familia nuclear es un factor de disfuncionalidad del grupo primario, y pone en duda la capacidad de este de satisfacer las necesidades y cumplir con los roles de socialización que le corresponde. Las dinámicas y la estructura de la familia han venido cambiando, adaptándose a los nuevos ambientes sociales, económicos y culturales; evidencia de ello es, justamente, el crecimiento del número de familias no funcionales, que de alguna forma impactan negativamente el desarrollo y la atención del cuidado y el autocuidado en la salud (14); como lo expresa un residente de Medicina Familiar: “llamé a la señora L.P he inicié la consulta; me comentó todos los inconvenientes que tenía con su familia, que la casa donde vive es propia, pero ella, que es de buen corazón, decide vivir con sus dos hijos, pero uno de ellos tiene una familia ya conformada, esposa y dos hijos menores de edad y el menor de los nietos presenta un trastorno genético poco estudiado; ella me refiere que tiene todo el peso del cuidado de los menores y también el de la casa, ella es la que hace el aseo, cocina, lava la ropa”; se evidencia así una de las características de las familias no funcionales: no definición clara de los roles, con una superposición de roles, cuando la abuela tiene que asumir, además, el rol de mamá y cuidadora, que a su edad ya no le corresponde, lo que le impide su autocuidado y le genera

estrés que la predispone a enfermedades. Vecinos y amigos como red de apoyo y soporte social. Según argumenta Litwin, (10) dentro de las redes comunitarias significativas en las comunidades confidenciales no familiares se encuentran los amigos y otros (como los vecinos), quienes se consideran claves en la construcción del tejido social y del bienestar de las personas y familias, ya que permiten el apoyo emocional y práctico dentro del engranaje del barrio o las comunidades. Dichas redes no son ajenas a la comunidad intervenida; al preguntar a una madre de familia del barrio sobre los amigos y vecinos responde de forma jocosa: “La relación es buena con todos, pero pues así cercana está la vecina del lado que tiene un hijo de la misma edad del mío y desde pequeños se criaron juntos y son muy buenos amigos, entonces con ellos hablamos seguido y compartimos algunas actividades de vez en cuando”, o cuando una hija de una de la señoras con enfermedad crónica avanzada expresa: “no me hablo casi con ningún vecino, la única es la señora A.P., quien me ayuda con el cuidado de mi mamá cuando salgo a pedir los medicamentos”, donde se observa que a pesar de conocerse las personas del barrio, solamente tienen relaciones cercanas con pocos vecinos, y son escasos los que ellos consideran amigos. Las personas comparten su entorno cultural de forma estrecha, tomando elementos de este y aportando de su constructo al entorno; es así como las redes pueden proteger y mejorar la salud de un individuo y de una población de un territorio dado o, por el contrario, influirlos para que participen en conductas de riesgo. En fin, dependiendo de su calidad, las relaciones sociales y la cohesión social resultarán beneficiosas o no para la salud de la sociedad (10) (15) (16). La influencia negativa del entorno, de la familia extensa, los amigos y las redes sociales en la adopción de conductas de riesgo para la salud, como el consumo de alcohol, se aprecia en este aporte realizado por una esposa preocupada: “empiezo a preguntarle sobre los acuerdos en cuanto al cese del consumo de alcohol y dice: ‘ay, cierto que tengo que ir allí donde la vecina’, y se va de la casa sin despedirse [...], él es así, no se le puede decir nada de que deje de tomar porque inmediatamente se va, acá en la casa se pone bravo y empieza

es a insultar..., solo es que se junte con los primos o amigos y ahí tiene para que quede caído de borracho...”.

Grupos de pares como red de apoyo y soporte social.

Para Gállego-Diéguez (6), “la salud comunitaria simplemente sin redes parece imposible”; quiere decir esto que las personas y familias de una comunidad necesitan las redes y las alianzas no solo para lograr un mejor nivel de vida y salud, sino también para construir tejido social. Un ejemplo de mesosistema son los grupos de pares, donde se comparten las mismas dolencias, los mismos problemas de salud, experiencias y vivencias; la interacción y las actividades con los pares mejoran la adherencia a los tratamientos y a los estilos de vida saludable, aumentan la autoestima y combaten la soledad, es decir, contribuyen al bienestar biopsicosocial y espiritual de las personas. Son muchos los aportes informados por la comunidad, y descritos en los relatos. Llama la atención uno en particular, que se refiere en un comentario realizado por uno de los líderes comunitarios: “el barrio cuenta con un grupo de adulto mayor que, aunque es pequeño, con poca participación, se constituye en una red de apoyo entre pares, donde además de realizar actividad física y actividades de recreación es un espacio terapéutico”. Se trata de un espacio comunitario donde se puede lograr la identificación de necesidades en salud con participación comunitaria, hacia intervenciones en salud más efectivas y adecuadas a la comunidad (17); un espacio que en muchas ocasiones permite ver las interacciones que se presentan e incluso permite recordar las prácticas alimentarias olvidadas en las familias: “empezaron a contarnos que antes se comían muchas rubas, nabos, habas, que aún se consiguen en la plaza de mercado del sur; ya los nabos casi no se consiguen, no es como antes, yo aún le echo a las sopas, me gustan mucho”. Otra señora decía nostálgica: “en mi casa sembrábamos rubas, papas, nabos... y eso lo vendían mis papas y todos los días comíamos en el desayuno y el almuerzo”. Se pueden vislumbrar la emocionalidad del grupo cuando se plantean temas que tienen que ver con su cultura: sus costumbres,

prácticas y comportamientos saludables que se reproducen por generaciones en las familias.

Instituciones: servicios de salud. Un tema clave es la articulación de los servicios de salud con la comunidad y las organizaciones de atención médica, ya que sus conexiones podrían contribuir al uso efectivo de la red total (18). Una red social fuerte y las relaciones fuertes y constantes son necesarias para hacer frente a la enfermedad o las limitaciones funcionales que se presenten. Para esto, la población del barrio Los Patriotas cuenta con dos centros de atención en salud cercanos: Unidad Básica de Atención – UBA– San Antonio y el puesto de Salud N.º 1; los dos corresponden a la Empresa Social del Estado –ESE– Santiago de Tunja, entidades de salud de primer nivel de atención.

Las personas con régimen subsidiado que viven en el sector aledaño pueden consultar y recibir asistencia médica. De la misma manera, estas instituciones se han constituido en un apoyo importante para captar familias adscritas al régimen subsidiado con el fin de que participen en el “Proyecto comunitario: Promoción y mantenimiento de la salud del individuo, familia y comunidad del barrio los patriotas del municipio de Tunja: 2019 – 2020”.

Este proyecto constituye una propuesta pedagógica para el desarrollo de habilidades y competencias en la formación de médicos familiares, en particular para el afianzamiento de prácticas y actitudes para el trabajo en equipos de Atención Primaria de Salud; es así como lo perciben los residentes de la especialización: “nos recibieron con los brazos abiertos y nos brindaron un espacio agradable y adecuado [...] llamé a la señora L y en la consulta la señora me comentó todos los inconvenientes que tenía con su familia...”. Al respecto, Corin (12) menciona que los servicios de salud deben entrar en cada territorio y proyectarse hacia la comunidad con un equipo de Atención Primaria de Salud que participe en la planificación y ejecución de acciones comunitarias de promoción de la salud, prevención, detección, diagnóstico e intervención temprana; dicho equipo de salud debe analizar

las necesidades y situaciones a partir del conocimiento compartido, en contraposición a las barreras de acceso a los servicios de salud que se les presentan por la intermediación de las aseguradoras, como le menciona la jefa de una familia a una residente: “Doctora, he tenido problemas con la EPS porque no me dan cita, porque cambiaron los horarios y solo dan una cita por mes; fui a la EPS por los exámenes que me sugirió, pero el doctor no me los formuló, es que a uno le dicen: qué le duele, y sólo le atienden a uno una cosa, ni le explican a uno qué le envían y para qué sirven”, con el agravante de la fragmentación de la atención a la familia, ya que se encuentra que cada miembro de la familia está afiliado a una aseguradora diferente, lo que dificulta aún más el acceso y la continuidad en la atención en salud. Una de las poblaciones vulnerables del barrio Los Patriotas son las personas en condición de discapacidad; habitan allí 47 personas con diferentes tipos de limitación. La alcaldía de Tunja cuenta, a través de la Secretaría de la Mujer, Equidad de Género y Desarrollo Social, con el programa Somos Capaces: Estrategia de atención diferenciada por condición diversa de capacidad o factores de potencialidad y rango de edad que permita su inclusión social y genere capacidad ciudadana de convivencia con la diferencia; es una red de apoyo a la discapacidad desde la cual ofrecen programas sociales, orientación vocacional, laboral y legal y un programa de capacitación a las familias y cuidadores. En una reunión con la comunidad del barrio, como lo menciona un residente, “La psicóloga y trabajadora social de Somos capaces explicaron algunas ayudas económicas y los programas ofrecidos por la oficina para disminuir las barreras que presentan las personas con discapacidad...”. Por último, la población del barrio cuenta con el “Centro de Escucha”, ubicado en un barrio aledaño, San Antonio, un programa que hace parte del Plan de Intervenciones Colectivas –PIC– de la Secretaría de Protección Social Municipal para la detección y abordaje de salud mental, donde hay un psicólogo que atiende a las personas que lo necesiten, sin cita previa, sin estar afiliado a una EPS y sin ningún costo; pueden asistir las personas que tengan problemas de violencia intrafamiliar,

depresión o problemas sociales, como es el caso de una mujer que estaba a punto de separarse del esposo, comenta una residente, quien la encontró muy ansiosa: “en esa última visita le hice la consulta y la escuche, hizo catarsis conmigo, me contó todo, lloró, me habló de su decisión de separarse, que ya no aguantaba más”; en este caso, el residente también le sugiere que acuda al Centro de escucha para su orientación y apoyo de un psicólogo profesional.

Instituciones educativas.

Corresponden a uno de los exosistemas más importantes para una familia, por su influencia en la socialización de sus miembros. El barrio Los Patriotas cuenta con la institución educativa Colegio Silvino Rodríguez, que tiene seis sedes, con todos los niveles de educación básica contemplados en Colombia y, en promedio, 2800 estudiantes; además, cuenta con varias especialidades vocacionales y allí estudian la mayoría de sus niños y adolescentes del territorio. Cada red traerá consigo un conjunto único de fortalezas, recursos, habilidades (19). Tal es el caso de la institución educativa, que, además de cumplir con su función en la formación académica, se constituye en una red de apoyo para las familias y comunidad del barrio Los Patriotas, en tanto se realizan actividades de formación integral, potencian habilidades para la vida y para el cuidado de la salud con los niños y adolescentes, con temáticas relevantes desde la salud sexual y reproductiva, la salud mental, la alimentación y el ejercicio, que buscan desarrollar estilos de vida saludables, en espera que ellos también lo repliquen con sus familias y comunidad. Asimismo, las instituciones hogares infantiles Familia, Mujer e Infancia –FAMI– del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar –ICBF– se constituyen en redes de apoyo para los padres para la educación y la crianza de sus niños. En el barrio Los Patriotas existen varios hogares FAMI (El Gato Mauro, El Gran Diluvio, o Los Pecositos), en los cuales ya está establecido un programa de educación en temas de interés para los padres y la protección de sus hijos; y según las necesidades analizadas, los residentes de medicina familiar apoyamos con el desarrollo de algunas

temáticas como hábitos de vida saludable, alimentación y nutrición, pautas de crianza y prevención del maltrato, entre otras; con experiencias como esta: “Inicie a hablar de maltrato infantil, y noté en los rostros de los padres el interés por el tema; durante la presentación expliqué a los padres sobre los tipos de maltrato y abuso hacia los niños por medio de la tecnología, por redes sociales y por los teléfonos celulares”; se puede corroborar en estas actividades cómo los padres valoran la información recibida en la medida en que la puedan utilizarla para superar las dificultades que se presentan en su función como orientadores y educadores de sus hijos.

Asociaciones u organizaciones comunitarias. Muchos contextos urbanos pueden beneficiar la promoción de la salud y la calidad de vida con su amplia gama de recursos sociales y humanos, entre los que están las redes sociales de organizaciones comunitarias, fundaciones y proveedores de servicios formales e informales, que se convierten en recursos clave para los esfuerzos de promoción de la salud entre organizaciones (20). Tal es el caso de la Asociación de trabajadores informales vendedores ambulantes de la terminal de transporte, “legalmente constituida ante la Cámara de Industria y Comercio, con 27 miembros activos”, como lo refieren sus integrantes y desde la cual han intentado mejorar sus condiciones de trabajo, como con la convocatoria, en cabeza del presidente de la Junta de Acción Comunal, por la situación de traslado al nuevo terminal de transporte de la ciudad, como lo menciona una residente: “en cabeza del presidente de la JAC, los residentes del barrio que son vendedores ambulantes realizaron reuniones, ante la prohibición del acceso y venta de productos en el nuevo terminal, cuando algunos de ellos desempeñaban dicha actividad desde hace más de 30 años, obtenido su sustento económico y la de sus familias”. Un ejemplo de comunidad organizada en pro del mejoramiento de sus condiciones de vida y trabajo que redundan en bienestar para todos. Otra organización es la religiosa, apreciada por la comunidad no solo por el apoyo espiritual y emocional que confiere en sí misma, sino como el espacio donde las personas pueden

encontrarse y apoyarse mutuamente en las actividades sociales que organizan en pro de la comunidad (19), siendo inclusive una fuente de empleo para algunas personas: “una señora refiere que trabaja en la capilla, barre, está pendiente de todas las cosas de la iglesia”. Asimismo, las organizaciones deportivas logran posicionar el deporte en una red de apoyo social, en la medida en que las personas entran en contacto con otras personas, es decir, el deporte es un medio para mejorar la salud y ampliar los contactos sociales y mejorar la autoconfianza (19). En el barrio Los Patriotas este tipo de organización no es completamente posible por la falta de escenarios deportivos adecuados, como lo manifiesta un grupo de adolescentes que fueron invitados a participar en unos campeonatos y expresaron que la principal problemática en el barrio era “la falta de zonas apropiadas para jugar y realizar deportes; así mismo, mencionaron la inseguridad y la distribución y consumo de sustancias psicoactivas cerca de los establecimientos educativos del barrio”. Sin embargo, para la comunidad del barrio Los Patriotas cualquier lugar dentro de su territorio es aprovechado para que los lazos se extiendan, y es en estos lugares informales donde la red se fortalece; un ejemplo de esto son los sitios donde se expenden alimentos al menudeo, puesto que allí se presenta la excusa perfecta para la interacción de las personas, convirtiéndose en lugares donde pueden compartir y exponer sus problemas. Una imagen que refleja perfectamente dicha aseveración se encuentra en el texto retomado de este reporte de campo: “Mientras tanto seguían entrando al negocio los clientes buscando las cosas para el almuerzo, veo como la señora D.M. conoce muy bien a todos sus vecinos y a cada uno de los que entra los saluda por el nombre, y de la forma jocosa que la caracteriza a ella les va preguntando cosas: “siga doña G. ¿qué hubo?, qué pasó al fin con su hermana?, ¿sí volvió o no?, ¿cuánto le doy de costilla?”; me hago a un lado y le permito que atienda a sus clientes, una forma de interacción cotidiana, donde se fortalecen y se tejen nuevas relaciones sociales.

Residentes Medicina Familiar. El grupo de residentes de Medicina Familiar, de alguna manera se constituye en una red de apoyo para las familias y comunidad del barrio, en la medida que conoce las situaciones de vida y salud de las familias y reconocen las virtudes y habilidades de trabajo de cada persona hacia la construcción de tejido social, como lo refiere uno de los residentes en una actividad comunitaria de reconocimiento de su territorio “los invitamos a dibujar el mapa del barrio con la localización de sus casas y sitios de importancia para ellos, que fueran relevantes en su diario vivir, o que fueran puntos de referencia relevantes para los habitantes del barrio; de esta manera...” una actividad con gran participación y emotividad por parte de ellos. Los residentes de medicina familiar desarrollan intervenciones en el barrio, con el propósito de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas y familias, tales como, ferias por la salud, visitas domiciliarias con planes de cuidado familiar, consulta en la Unidad Básica de Atención del barrio, acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedad que realizan desde el primer semestre con la participación de la comunidad, por ejemplo, la actividad mencionada por un residente en su diario de campo “al inicio del ingreso al barrio hicimos una feria de la salud donde tomamos tensión arterial, pesamos, medimos, establecimos el estado nutricional de adultos y niños, realizamos autoexamen de seno y otra jornada para el día de los niños donde llevamos para pintar caritas, tamizaje visual, peso y talla y se realizó un mapa de sueños para los adultos de cómo les gustaría que fuera su barrio; esas actividades le gustaron bastante a la gente y fueron más de 100 personas” De esta manera se viene construyendo un camino de construcción conjunta de estilo de vida saludables con entornos protectores para la salud con la participación activa de la comunidad; y se espera que a futuro otros proyectos entre residentes de medicina familiar y comunidad del barrio Los Patriotas propendan por el fortalecimiento de estas redes comunitarias como recurso para el cuidado y mantenimiento de la salud.

CONCLUSIONES

Las redes sociales comunitarias y de soporte social, es decir, las relaciones o interacciones sociales que una persona tiene con el mundo social inmediato, con su familiares, parientes, amigos y vecinos, organizaciones sociales e instituciones, influyen de manera positiva en la medida que mejoran la autogestión en la vida cotidiana de las personas y comunidades locales, hasta, inclusive, lograr una mayor supervivencia cuando estas relaciones sociales son más fuertes (6). En contraste, se encuentran experiencias cotidianas en las que algunas redes pueden influir de manera negativa, instaurar comportamientos de riesgo y constituirse en una fuente de malestar, estrés y enfermedad.

Las redes comunitarias y de soporte social que se encontraron en el barrio Los Patriotas corresponden, en su mayoría, a la familia, siendo más significativas cuando algunos de sus miembros tiene una enfermedad crónica o una discapacidad; en cuanto a los amigos y vecinos, aunque son escasos, son fuertes; las relaciones con los servicios de salud son, en su mayoría, negativas, por las dificultades en el acceso y la calidad de la atención; con los grupo de pares y las organizaciones comunitarias, son escasas y solo valoradas cuando se necesitan o cuando la circunstancia los obliga; con las instituciones, destaca la educativa, que es muy significativa para los padres de familia, que asisten a las reuniones y se mantienen en contacto continuo. Desde el punto de vista de redes comunitarias, las conexiones y articulaciones entre las del barrio Los Patriotas son débiles, lo que hace relevante propuestas o proyectos comunitarios como el realizado por los residentes de Medicina Familiar de la UPTC que realmente garanticen espacios de construcción colectiva y fortalecimiento del tejido social, donde todos juntos, equipo de salud, familia, comunidad e instituciones estén implicados.

Las redes sociales comunitarias y de soporte social son relevantes en la medida que mejoran la calidad de vida y la salud de las personas y las comunidades, y para esto deben ayudar en la práctica diaria a cumplir con alguno de los

apoyos: emocional (motivación, cuidado, simpatía y comprensión recibidos); de recursos (dinero, alimentos, ayuda de transporte, apoyo laboral, necesidades económicas y afines); de evaluación (toma de decisiones en términos de continuación y finalización del tratamiento, asesoramiento, conocimiento y referencias); espiritual (construyendo confianza y valor en la vida), y apoyo instrumental (ayuda en actividades diarias, como acompañarlos al hospital, compartir tareas domésticas y cuidado de niños).

Por todo lo anterior, es importante destacar la importancia de partir por el conocimiento de la comunidad y sus interacciones, en una especie de inventario de redes de las personas, familias o comunidad, que sirva como base para futuros estudios e interpretaciones más profunda de las relaciones o conexiones entre ellas, continuar investigando su papel, analizando sus trayectorias, metodologías y resultados, en especial el impacto en el comportamiento y el estado de salud de los individuos, al actuar como medio para generar capital social. Teniendo en cuenta que las redes comunitarias y de soporte social condicionan los estilos de vida de la comunidad, se destaca la necesidad de proyectos comunitarios que fortalezcan el tejido social de esta, tratando de compensar las inequidades en salud.

Conflicto de intereses Los autores no tienen posibles conflictos de interés.

Financiación Los autores han declarado no tener financiación y no recibir ningún apoyo económico. Se recibió apoyo logístico de la dirección del Proyecto comunitario: Promoción y mantenimiento de la salud del individuo, familia y comunidad del barrio Los patriotas del municipio de Tunja: 2019-2020*.

Responsabilidades éticas. Protección de personas y animales. Los autores declaran que para esta investigación no se han realizado experimentos en seres humanos ni en animales.

Confidencialidad de los datos. Los autores declaran que han seguido los protocolos instaurados sobre la publicación de datos de las personas.

Derecho a la privacidad y consentimiento informado. Los autores declaran que en este artículo no aparecen datos de las personas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Ministerio de salud. Dirección de Promoción y Prevención. Plan de Intervenciones Colectivas. In Minsalud.. Orientaciones para la conformación y fortalecimiento de redes sociales y comunitarias en el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas. Bogotá.; 2015.

2. Cockerham C, Hamby , Oates. The Social Determinants of Chronic Disease. *Am J Prev Med.* 2017 Jan; 52(1S1).

3. Triana Ramírez AN. Proyecto Comunitario: Promoción y mantenimiento de la salud individuo, familia y comunidad del barrio los patriotas del municipio de Tunja: 2019 -2020. Proyecto Comunitario. Tunja: Universidad Pedagógica Y Tecnológica De Colombia, Boyacá; 2019.

4. Segura del pozo J. Salud pública y otras dudas. El Barrio como lugar. [Online].; 2018 [cited 2020 Junio 18. Available from: HYPERLINK "https://saludpublicayotrasdudas.

5. Aranda B , Pando M. Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista IIPSI. UNMSM.* 2013 Mayo; 16(1).

6. Gállego-Diéguenza J, Lineros-González C, Nuin-González B, Sastre-Pazd M. En-red-ando: dialogando sobre salud comunitaria y redes. *Informe SESPAS 2018. Gac Sanit.* 2018 Octubre; 32(S1): p. 63–65.

7. Espinal I, Gimeno A, González F. El Enfoque Sistémico en los Estudios Sobre la Familia. *Revista Internacional de Sistemas.* 2006 Junio; 1(14).

8. Dabas , Perrone. Redes en salud: Fundamentación acerca de nuestra época y las redes sociales. *FUNCER.* [Online].; 1999 [cited 2020 Junio 20. Available from: HYPERLINK <https://www.insumisos.com/lecturasinsumisas/Redes%20en%20salud.pdf>"

9. Louro Bernal I. La Familia en la determinación de la Salud. *Rev Cubana Salud Pública.* 2003 Enero; 29(1).

10. Litwin , Stoeckel J. Tipos de redes de confianza y bienestar entre los europeos mayores. *The Gerontologist.* 2014 octubre; 54(5): p. 762–772.

11. Escuredo Rodríguez , Limón Ramírez. Enfoque Personal y Familiar en la Atención Primaria de Salud. In A. M. Zurro & GJS. *Atención Familiar y Salud Comunitaria.* Barcelona; 2011. p. 19-32.

12. Corin M. Redes y puertas en Salud Mental Comunitaria en un Centro de Salud y Acción Comunitaria del sur profundo de la CABA. *VERTEX. Rev. Arg. e Psiquiat.* 2013 enero; XXIV(107): p. 47-54.

13. Carreras A. Recursos, Funcionalidad y Disfuncionalidad Familiar. Apuntes: Recursos, funcionalidad y disfuncionalidad familiar. [Online].; 2014 [cited 2020 Julio 2. Available from: HYPERLINK https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56240085/Recursos-funcion.-y-disfunc.-fam.-A.-Carreras.-2014.pdf?1522887960=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DRecursos_Funcionalidad_y_Disfuncionalida.pdf&Expires=1599283728&Signature=IbDhZhi~Ci~IrZ0Q.

14. Ministerio de salud de Chile. Manual de salud familiar con enfoque intercultural y complementario para la red de atención Primaria de salud de Quellón. In Chile Mds. *Manual de salud familiar.* Quellón; 2015.

15. Mújica J. Cuatro cuestiones axiológicas de la epidemiología social para el monitoreo de la desigualdad en salud. *Rev Panam Salud Publica.* 2015; 38(6): p. 433-41.

16. Nagarajan , Das. Exploratory, cross-sectional social network study to assess the influence of social networks on the care-seeking behaviour, treatment adherence and outcomes of patients with tuberculosis in Chennai, India: a study protocol. *BMJ Open.* 2019; 9.

17. Foz Gil G, Gofin J, Montaner Gomis i. Atención Primaria Orientada a la Comunidad (APOC). In Zurro M. *Atención Primaria.* Barcelona: Barcelona; 2008.

18.Koetsenruijter J, van Lieshout , Vassilev , et al. Social support systems as determinants of self-management and quality of life of people with diabetes across Europe: study protocol for an observational study. *Health Qual Life Outcomes*. 2014 Mar; 12(29).

19.Gilbert KL, Crouse Quinn , Ford F, Thomas B. *The Urban Context: A Place to Eliminate Health Disparities and Build Organizational Capacity*. J. Taylor & Francis Group, LLC. *Prev Interv Community*. 2011 January; 39(1).

20.Kemper-Koebrugge , Koetsenruijter , Rogers , Laurant , Wensing. Local networks of community and healthcare organisations: a mixed methods study. *BMC Res Notes*. 2016 July; 9(331).