

## Informe de promoción de hábitos de vida saludable

El Hospital Universitario Nacional de Colombia ha definido a través de su Código de Buen Gobierno trece grupos de interés sobre los cuales implementa acciones de información y educación para la promoción de hábitos de vida saludable.



Plan Estratégico de Comunicaciones CM-PN-01 contiene las acciones emprendidas con los grupos de interés de acuerdo a sus necesidades de información. A través de este plan el hospital se compromete con la comunicación anual de las acciones de promoción de hábitos de vida saludable desde la línea de Posicionamiento y reputación.



Esta línea contiene la generación de contenidos en salud con enfoque preventivo

Bajo el eje de HUN Experticia – Prevención, se desarrollan contenidos especializados dirigidos a pacientes y comunidad:

Educación en enfermedades crónicas y factores de riesgo:

- Hipertensión
- Diabetes y peso saludable
- Patologías de la tiroides
- Promoción de hábitos saludables:
- Medicina del deporte
- Rehabilitación

Prevención de eventos críticos:

- Síndrome coronario agudo

Se está posicionando la prevención como eje central, utilizando el conocimiento médico para educar y modificar comportamientos en salud.

A su vez se realizan acciones de educación en condiciones específicas y programas especializados

Con la creación de contenidos sobre:

- Esclerosis múltiple
- ELA
- Cognición
- Información sobre acceso a programas especiales y clínicas de excelencia
- Boletines explicativos (“qué es, para qué sirve, dónde acceder”)

Esto permite la promoción de una vida saludable también desde la gestión informada de enfermedades crónicas, empoderando al paciente.

Estrategia de visibilización del conocimiento y la prevención

El eje HUN Experticia se enfoca en generar al menos 15 notas mensuales con entrevistas y opiniones de expertos del hospital, y en posicionar especialidades como rehabilitación, ginecología, endocrinología, medicina del deporte, hipertensión, entre otras.

Esto evidencia una estrategia clara de autoridad científica, con mensajes preventivos y educativos, que al mismo tiempo refuerzan el prestigio clínico del HUN.

El plan de trabajo evidencia que el HUN está avanzando en una estrategia de comunicación institucional estructurada, segmentada y multicanal para fortalecer su la educación al paciente y la promoción de hábitos de vida saludable.

Uno de los principales canales por el cual se realizan acciones de educación para la promoción de hábitos de vida saludable es el canal de Youtube, a través del cual se produjeron 38 contenidos orientados bajo tres temas de promoción, los cuales son Experticia, dedicado a conversaciones entre pacientes y personal asistencial para abordar condiciones de salud específicas; Hábitos de vida saludable para el adulto y el adulto mayor, dos segmentos de la comunicación diferenciada en donde se ponen productos de educación e información específicos de acuerdo a la caracterización de nuestra población.

Estos productos representaron el 40% de la actividad de este canal y una audiencia estimada de 138500 personas

Tema	Cantidad Transmisiones	Porcentaje	Vistas	Alcance
Experticia	8	8%	2912	31069
Hábitos de vida saludables - Adulto	12	13%	3585	34243
Hábitos de vida saludables - Adulto mayor	18	19%	6401	73182

## Principales temas abordados:

### 1. Salud cognitiva y envejecimiento

Es uno de los temas más predominantes:

- Deterioro cognitivo y señales de alerta
- Manejo de la demencia en el entorno familiar
- Evolución del cerebro a lo largo de la vida
- Alzheimer y memoria
- Relación entre café y función cognitiva

*Enfoque: prevención del deterioro mental y promoción del envejecimiento activo.*

### 2. Actividad física y funcionalidad

Otro eje fuerte:

- Calidad muscular en el envejecimiento
- Efectos del ejercicio en el músculo
- Preparación física (ej. maratón)
- Prescripción del ejercicio en enfermedades
- Postura y movimiento

*Enfoque: mantener funcionalidad, independencia y salud cardiovascular.*

### 3. Envejecimiento activo y bienestar integral

Muy alineado con adulto mayor:

- Actividades de ocio y esparcimiento
- Ocupaciones productivas
- Uso de tecnología para calidad de vida
- Bienestar emocional (“haz espacio a lo que te hace bien”)

*Enfoque: calidad de vida más allá de lo clínico.*

#### 4. Alimentación y metabolismo

Tema transversal:

- Alimentación saludable
- Manejo nutricional en sobrepeso y diabetes
- Relación entre dieta y enfermedades crónicas

*Enfoque: prevención y control de enfermedades metabólicas.*

#### 5. Salud mental y emocional

- Autocuidado emocional
- Herramientas para salud mental
- Bienestar psicológico

*Enfoque: integrar salud mental dentro de hábitos saludables.*

#### 6. Enfermedades crónicas y autocuidado

- Diabetes
- Hipertensión
- Enfermedades reumáticas
- Esclerosis múltiple
- Cáncer en el adulto mayor

Enfoque: educación para el autocuidado y adherencia al tratamiento.

## 7. Salud sexual y reproductiva

- Sexualidad en el adulto mayor
- Mitos sobre la menstruación

*Enfoque: romper tabúes y promover bienestar integral.*

## 8. Prevención y signos de alerta en salud

- Pérdida auditiva
- Disfagia
- Cuidados en pacientes oncológicos

*Enfoque: detección temprana y educación en riesgos.*