

El empoderamiento como estrategia de salud para las comunidades*

Empowerment as a health strategy for the communities

Dr. Iraima María Acuña González,^I Dr. Harold Guevara Rivas,^{II} MSc. Mitzy Flores Sequera^{III}

^I Departamento de Ciencias Morfológicas. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela.

^{II} Departamento de Salud Pública. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela.

^{III} Departamento de Pedagogía Infantil y Diversidad. Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela.

RESUMEN

Introducción: en la elección de un alimento entran en juego diversos factores sociales y culturales que determinan no solo la selección, sino también su consumo y utilización, por ello los cambios relacionados con la alimentación son considerados cambios sociales.

Objetivo: abordar el empoderamiento de una comunidad en cultura alimentaria como estrategia de salud.

Métodos: desde el punto de vista metodológico se asumió el enfoque cualitativo crítico-dialéctico y como método de trabajo, la investigación-acción participativa. El trabajo se realizó en la comunidad del sector "José Ignacio Acevedo" del Municipio Los Guayos del Estado Carabobo, Venezuela, desde agosto de 2011 a julio de 2013.

Resultados: se identificó la situación de salud de la comunidad y a partir de ahí surgió la necesidad de iniciar la siembra de cultivos caseros y comunitarios que favorecieron la transformación de los hábitos alimentarios de la comunidad por otros más saludables al incorporar a la rutina alimentaria los vegetales y las frutas, no consumidos de manera regular ni en cantidades adecuadas. Durante el compartir las experiencias de siembra, los productos y los espacios comunitarios, se generó un proceso de socialización propicio para una mejor convivencia y mayor participación.

Conclusiones: el empoderamiento de una comunidad en cultura alimentaria, solo es posible mediante la participación activa de sus miembros para que sean capaces de apropiarse del protagonismo que les corresponde en la preservación y restitución de su salud y en el logro de una mejor calidad de vida.

Palabras clave: empoderamiento, estrategia de salud, comunidad.

ABSTRACT

Introduction: there is a wide range of social and cultural factors that determine not only the selection but also the consumption and use of food; hence the changes related with feeding are social changes.

Objective: to address the empowerment of a community as a health strategy in food culture.

Methods: the qualitative critical/dialectical approach was used as methodology and the research-action as working method. The work was carried out in the community of "Jose Ignacio Acevedo" sector in Los Guayos municipality, Carabobo State, from August 2011 through July 2013.

Results: the health situation of the community was identified, and as a result, it was necessary to start growing cultures at home and within the community in order to encourage the change of feeding habits of the community into more healthy ones by adding vegetables and fruits to the regular food, products that were not previously consumed in adequate amounts by this population on a regular basis. Sharing the cultivation experiences, the products and the community spaces has also generated a favorable socialization process for better coexistence and broader participation.

Conclusions: empowerment of a community in terms of food culture is only possible with the active participation of all its members that can play a leading role in the health preservation and recovery as well as in achieving a better quality of life.

Keywords: empowerment, health strategy, community.

INTRODUCCIÓN

La alimentación es reconocida por *Maslow*¹ en su teoría de la motivación como una necesidad fisiológica y por tanto importante, que impulsa el accionar vital y domina nuestra conducta, de modo que el régimen alimentario sea el resultado no solo de los conocimientos que se tengan sino también de los valores y comportamientos adoptados por los miembros de una determinada sociedad. Como consecuencia de las presiones sociales y culturales a las que estamos sometidos, se puede entender que la elaboración de los comestibles, conlleva profundas implicaciones económicas, éticas, filosóficas, históricas y religiosas.^{2,3}

Y es que para que un alimento se adopte, no solo es necesario que esté disponible, sino que se "elija" consumirlo; en este "elegir" es que entran en juego una diversidad de factores sociales y culturales que determinan no solo la selección, sino también el consumo y la utilización. El consumo inicial de los alimentos producidos por una sociedad en particular, como forma de asegurar su existencia

cotidiana y de esta forma cubrir un déficit, da paso luego al intercambio, con la finalidad de diversificar la dieta, de manera de satisfacer los gustos y permitir su permanencia dentro de un contexto socioeconómico particular. Es así como se crean los hábitos alimentarios de una comunidad.⁴

La sociedad adopta ciertos alimentos, platos, técnicas de preparación, utensilios o sabores que de alguna manera le "convienen" y solo los aportes que son aceptados se integrarán a la alimentación de ese grupo social, es por ello que los cambios relacionados con la alimentación son cambios "sociales", con efectos menos tangibles que los cambios socioeconómicos entre muchos otros.⁵

Dice *Zuluaga*,⁶ que el conocimiento social se encuentra en los elementos que integran la experiencia individual y colectiva: la tradición, el lenguaje, los mitos, las leyendas, el imaginario colectivo, las prácticas sociales, la organización comunitaria y en la articulación entre la acción y la reflexión crítica-dialéctica sobre la realidad. El conocimiento social también se produce en el dinamismo que generan las sinergias entre sujetos-comunidad-sujetos como totalidad, es decir, en la inter-retro-acción, en lo interno y externo de las organizaciones comunitarias, de los movimientos culturales, de las relaciones entre familias, barrios, comunidades, pueblos. Este conocimiento se produce al establecerse un diálogo, reconocimiento y solidaridad en la diversidad, en la interpretación de la complejidad del orden social.

Este autor,⁶ señala además, que este conocimiento social orienta las acciones del hombre y la comunidad hacia la transformación de la realidad (praxis), la reelaboración de conceptos, la sistematización de experiencias de pensamiento y de acción que desmontan determinaciones culturales e históricas. Ello supone que se rearticulen las relaciones de reproducción de la subjetividad con la cultura, la historia, la naturaleza y la economía, lo que permite la reapropiación de la historicidad de la cultura, la economía y la naturaleza humana al crear formas alternativas de experiencia y de lucha, así como nuevas relaciones sociales y espacios públicos que redefinen relaciones vívidas e ideológicas. Ello recuerda la frase de *Ferdinand de Saussure*: "el significado y valor de cada palabra está en las demás".⁶

Para la creación de nuevas relaciones sociales en general, es necesario tener en cuenta la diferencia entre los términos "habilitar" y "empoderar", para esclarecer qué se persigue cuando la intención es lograr resultados según las premisas que de estos términos se desprenden.

Es por eso que "habilitar", en el sentido alimentario, requiere una buena comprensión de qué es lo que impide a las personas tener acceso adecuado a los alimentos, a cuidados y a la salud, llegar a la identificación de las barreras para tratar de sortearlas como obstáculos.

Es necesario tener una visión amplia y compartida del problema que permita guiar el análisis de la situación y seleccionar las acciones y estrategias relevantes, evitar las confrontaciones o malos entendidos que se producen cuando se avanza en el entendimiento individual y colectivo de la situación.⁷

Sin embargo, "empoderar" es más que "habilitar", va más allá de la comprensión de las causas y la identificación de barreras a vencer, se trata de ese sentido de pertenencia que se genera del compromiso, esa sensibilidad social que facilita el trabajar "hombro a hombro" con el vecino por un sueño en común, implica una transformación interna y un cambio de actitud que lleva a la empatía y a la búsqueda del *bien común* y a las mejoras individuales con preeminencia de lo colectivo.⁷

El grupo humano en el que se realizó este trabajo tiene sus peculiaridades, entre ellas, que conviven en una comunidad fruto de la invasión de un terreno hace aproximadamente 40 años, está conformada por 280 familias y aproximadamente 3 100 personas pertenecientes a los estratos socioeconómicos menos favorecidos como lo son el IV y V según la escala de Graffar modificado,⁸ actualmente puede considerarse como consolidada. Es prudente señalar, además, que esta comunidad se encuentra ubicada geográficamente en una zona con contaminación electromagnética evidente, desde su creación hace vida entre las torres de los transformadores de la planta eléctrica "Negro Primero", lo que podría generar una exposición excesiva a radiaciones de este espectro y podría ser para las especies vivas, un factor de perturbación y de potencial afectación de su salud, lo que es una preocupación permanente de sus habitantes.

El propósito de este artículo consiste en abordar el empoderamiento de esta comunidad en cultura alimentaria como estrategia de salud, en tanto que consideramos que en su acervo cultural y en su intuición, existen los elementos necesarios para ello.

MÉTODOS

Se trata de una investigación cualitativa que se apoya en el paradigma crítico y dentro de este, la investigación-acción participativa armonizada con la investigación de empoderamiento.⁹⁻¹¹

El trabajo se realizó en la comunidad del sector "José Ignacio Acevedo" del municipio Los Guayos del Estado Carabobo, Venezuela, desde Agosto de 2011 a Julio de 2013.

La investigación se inició con la convocatoria voluntaria a reuniones grupales con los líderes natos de la comunidad, que resultaron ser las abuelas, quienes cumplen con la tarea de cocinar para la familia nuclear y ampliada y apoyan con el cuidado de los nietos y nietas. Estas reuniones dialógicas, abiertas y sinceras, fueron útiles para intercambiar el "saber técnico" de los investigadores con el "episteme popular" de las abuelas -derivado de las tradiciones y costumbres relacionadas con la alimentación- que fueron válidos, valiosos y potencialmente complementarios y favoreció que se llegara a acuerdos importantes acerca de la alimentación.

Como consecuencia de este proceso dialógico y dialéctico entre los investigadores y los líderes de la comunidad, se propiciaron los escenarios educativos para la participación y el empoderamiento.

También se realizaron evaluaciones nutricionales dietarias, antropométricas y bioquímicas a voluntarios para asomarnos al estado de salud en general de la comunidad. Se intercambiaron opiniones sobre las posibles soluciones lo cual les proporcionó no solo sentido de pertenencia a un colectivo y los contextualizó con su entorno y su realidad, sino que los reforzó en su capacidad de tomar mejores decisiones en relación con su salud, que pasaron por mejorar su alimentación y contribuyeron al empoderamiento individual y colectivo.

RESULTADOS

Las actividades más importante logradas mediante el diálogo y la aprobación de acuerdos en las reuniones grupales, conjuntamente con las evaluaciones nutricionales, fue la identificación de la situación de salud de la comunidad y de forma espontánea, surgió la necesidad de generar cultivos caseros y comunitarios, movimiento que se desarrolló sistemáticamente y fue de gran utilidad.

Los problemas de salud en la comunidad estaban relacionados con el sobrepeso y la obesidad y sus consecuencias metabólicas, como son la diabetes, síndrome metabólico y dislipemias, entre otras, secundarias a malos hábitos alimentarios fundamentalmente.

La generación de cultivos caseros y comunitarios, fue un elemento que favoreció la transformación de estos hábitos alimentarios en otros más saludables, puesto que incorporó a la rutina alimentaria de los hogares productos no consumidos por estos habitantes de manera regular ni en cantidades adecuadas. Es el caso de los vegetales y las frutas, que, como sabemos tienen un gran impacto en la salud individual, del grupo familiar y colectiva.

La actividad de siembra comunitaria, fue útil además para lograr la participación efectiva de la comunidad, para evaluar saberes y actitudes y para crear un compromiso individual y grupal para la participación.

El proceso de socialización que se produjo al compartir las experiencias de siembra, los productos y los espacios comunitarios, propició sobre la marcha, una mejor convivencia y una mayor participación en las actividades comunes y a largo plazo, se espera que permitirá lograr la comercialización de los productos de los huertos comunitarios a precios solidarios, entre ellos, el brócoli, calabacín, pimentón, ají dulce, cilantro y tomates, todos muy necesarios para una alimentación balanceada que disminuya la incidencia de sobrepeso y obesidad y sus consecuencias metabólicas sobre la salud y que impacta de manera positiva la economía individual y familiar.

En esta comunidad existe en las abuelas una inclinación a obtener productos de la tierra, lo cual demostraron con la siembra, sobre todo de plantas medicinales en sus patios y huertos comunitarios, como son, el poleo, pasote, yerba mora, colombiana, sábila, llantén, entre otras, y de las que fueron capaces de explicar en detalle sus propiedades. También lo hicieron con algunos vegetales y frutales que consumieron (tomates, ají dulce, melón, lechosa), inclinación que consideramos una oportunidad para mejorar y diversificar la alimentación y, en consecuencia, la salud. Esta actividad de cultivos caseros y comunitarios también tuvo la ventaja de incorporar a la mesa de estas familias productos sembrados en el patio de sus propias casas.

Además, se comprobó que las madres y abuelas de esta comunidad tienen un bagaje de conocimientos generales en materia alimentaria que aunque no profundos, sí suficientes para lograr la apropiación de conocimientos más depurados, más adaptados a sus necesidades de salud, derivados de acuerdos y consensos y que las motivaron lo suficiente como para transmitirlos a otras personas de la comunidad, -que es la forma en que el cambio puede perdurar en el tiempo.

DISCUSIÓN

El modo de alimentarnos está influenciado por la cultura, entendida como guía aprendida de comportamientos aceptables que son transmitidos de generación en generación a través de la educación (formal o no formal); las personas, como miembros de una cultura, estamos influenciadas por ella.¹² Como nada es más transformador de realidades que el ejemplo, en este caso fue fundamental el que recibieron las futuras generaciones de la comunidad relacionadas con la siembra de productos cuyo consumo diario es además imprescindible para preservar la salud.

La participación permite que emerjan modelos y líderes en las propias comunidades que aportan su experiencia, conocimientos y habilidades y estimulan el componente afectivo y el compromiso de la población. Esta concepción descarta la utilización de la comunidad como simples colaboradores.¹³ La educación para la participación de la comunidad debe basarse en el diálogo y la interacción, en el reconocimiento y el respeto del otro sobre la base de que cada persona tiene experiencias y sus propios saberes; la educación debe reforzar la confianza de la gente en sí misma, la cooperación, la responsabilidad individual y el reconocimiento del esfuerzo y logro.¹⁴

La participación que se logró en la actividad de siembra de cultivos caseros y comunitarios, fue muy importante, por cuanto existía el antecedente de la presencia de una aparente estructura organizada en comités de salud y consejos comunales, pero la participación de la comunidad en el trabajo de ese tejido social comunitario era casi nula, como lo manifestaron sus mismos integrantes. Probablemente faltó el empoderamiento y la educación de la comunidad al respecto.

La conjunción del "episteme popular" junto con el "saber técnico" en esta comunidad, llevaron al empoderamiento, el cual se manifestó, a nivel individual, en personas con conciencia crítica, capaces de tomar decisiones y por tanto, de tener control sobre su vida y esta cualidad, a nivel comunitario, les permitió actuar colectivamente para lograr una mayor influencia y control sobre los determinantes de su salud y la calidad de vida de la comunidad.

El empoderamiento lleva a los individuos a ver los retos, no como problemas ni desde el rol de víctimas, sino como una posibilidad para la transformación,¹⁵ y si tomamos en consideración que el desarrollo de una comunidad se basa en sus recursos humanos, materiales y organizativos, en el acceso a la educación y a la información de manera constante y total, en la ayuda financiera, en el apoyo social que estimule la independencia de la comunidad y el desarrollo de sistemas flexibles que refuercen la participación, es lo que se requiere para lograr dicho empoderamiento.¹⁶

Ciertamente, en la comunidad estudiada hubo y posiblemente haya limitaciones a vencer, como es la económica; el poco poder adquisitivo que tienen las familias de la comunidad les lleva a comer "lo que pueden comprar" y no lo que "saben" ahora que deben comer.

Para empoderarse se requiere del desarrollo de "cualidades" personales que lleven al individuo a la identificación con la comunidad y que se pueda interpretar como el desarrollo de una "condición empática" que haga que estas personas se identifiquen con los problemas que les afecta como individuos, pero también con los que afectan a sus vecinos y a su comunidad; solo de esta forma se logra primero su participación y luego la "transformación" de su comunidad.

El individuo debe no solo ser capaz de "saber hacer", no solo debe ser competente, sino también ser capaz de "autoevaluarse", lo cual le va a permitir conocer sus

limitaciones y potencialidades, desarrollarlas y disciplinarlas; "ser" para luego "convivir". Solo así podrá establecer en los contactos interpersonales, vínculos afectivos intensos y encontrar incluso en los contactos circunstanciales con personas extrañas aspectos positivos, a través de la sintonización con sus capacidades y no con sus carencias, para así poder rebasar la adversidad. Es por ello que como investigadores deseamos lograr el cambio en los hábitos alimentarios, sobre la base de la apropiación del conocimiento nutricional, mediante un trabajo educativo constante en el cual se confrontan en cada sesión los conocimientos propios y los del colectivo de manera que todas las recomendaciones a adoptar sean producto del consenso. Consecuencia de este trabajo y como una necesidad sentida de la comunidad, de solucionar sus problemas de salud, es que surgió la actividad de cultivos caseros y comunitarios.

Lo que pretendimos fue que los cambios de la comunidad en la forma de alimentarse se internalizaran y asumieran, que no fueran "recomendaciones" o imposiciones, sino acuerdos. También aspiramos a desarrollar sesiones de trabajo en las cuales se aportó información sobre los problemas de salud relacionados con la alimentación.

Y es que el proceso de "empoderamiento" tiene como objetivo el promover la participación de las personas debido a una fuerte identificación con las características socioecológicas de su comunidad y facilitar así el trabajo comunitario, que tiene como fin el incremento de la eficiencia política, la mejora de la calidad de vida de la comunidad y lograr la inclusión y justicia social.¹⁷

En vista de la poca efectividad que han demostrado los programas de intervención nutricional a través del tiempo, en cuanto al impacto que producen sobre el estado nutricional y su permanencia a largo plazo, el objetivo de la nutrición ya no es el de ayudar a las personas a desarrollar y poner en práctica planes para mejorar su salud o controlar factores de riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, ni siquiera el de activar a las comunidades y crear sentido de pertenencia en materia de salud, lo cual potenciaría los esfuerzos. El fortalecimiento de las comunidades, que se fundamenta en "ayudar" a las personas a que encuentren soluciones propias y particulares a los problemas de salud y alimentarios que los afectan, sigue siendo un enfoque insuficiente ya que la relación sigue siendo vertical, no horizontal entre los "saberes" de los expertos en nutrición y los de las personas de la comunidad; ambos "saberes" son diferentes pero se complementan y se validan a través de la dialéctica y del consenso.¹³

Del consenso surge la apropiación del conocimiento, derivado del modo de vida de un grupo social determinado y el cual es vivido en la praxis del grupo y de cada uno de sus miembros en todo lo que los identifica entre sí.¹⁸

Es importante recordar que las siembras tienen un efecto beneficioso sobre el ecosistema, no solo sobre la tierra (ya que existen en la actualidad una gran cantidad de terrenos ociosos en los espacios comunitarios), sino también sobre el ambiente altamente contaminado que tiene la comunidad estudiada en la actualidad y el cual es potencial generador de enfermedades respiratorias sobre todo en niños. La siembra de plantas "purificadoras del ambiente" tendría también un muy buen impacto en la salud colectiva, información que ya manejan los miembros de la comunidad.

Quienes investigamos estamos plenamente convencidos de que la participación activa de la comunidad y la generación de significados o percepciones consensuadas en el imaginario colectivo, hará posible no solo el empoderamiento

sino también favorecerá la transformación de sus hábitos alimentarios en forma progresiva y permanente.

Finalmente, esta participación activa que lleva al empoderamiento de la comunidad en materia alimentaria solo es posible a través de una relación dialógica horizontal y transparente, mediante la participación activa de sus miembros para que sean capaces de apropiarse del protagonismo que les corresponde en la preservación y restitución de la salud y en el logro de una mejor calidad de vida, que definitivamente enriquece los conocimientos de la comunidad en materia alimentaria, en la cultura local, en los recursos tanto humanos como ambientales aprovechables e incrementa el sentido de pertenencia; todo como parte de ese proceso de empoderamiento de la comunidad en relación con su nutrición, que tiene como premisa la necesidad de conocer la realidad para transformarla en componentes favorables para la salud de la población.

Agradecimientos

A la comunidad del sector "José Ignacio Acevedo" por su receptividad, al profesor *Rafael Rodríguez Altamiranda*, por su valiosa orientación en las actividades de cultivos caseros y comunitarios, y a *Dania Silva Hernández*, por sus valiosos aportes para la concreción de la versión final del artículo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Maslow AH. A theory of human motivation. *Psychol Rev.* 1943;50(4):370-496.
2. Ferreira M. Las comidas tradicionales en tiempos de globalización: la arepa se (trans) viste en hamburguesa. Programa globalización, cultura y transformaciones sociales. 2004 [citado 22 Ago 2007]. Disponible en: <http://www.globalcult.org.ve/doc/Monografias/MonografiaFerreira.pdf>
3. Durand G, González A. Caracas en 25 escenas. Caracas: Fondo Editorial Fundarte; 2002.
4. Lovera R. Historia de la alimentación en Venezuela. Caracas: Monte Ávila Editores; 1988.
5. Cartay R. Aportes de los inmigrantes a la conformación del régimen alimentario venezolano en el siglo xx. *Agroalimentaria.* 2005;10(20):43-55.
6. Zuluaga de Prato R. La investigación-acción transformadora (I:A:T): Una Apuesta para Generar Conocimiento Articulando Práctica Docente y lo Colectivo Popular. 2007 [citado 20 julio 2010]. Disponible en: <http://www.pensamientocomplejo.com.ar/docs/files/Rocio%20Zuluaga%20de%20Prato,%20Investigacion%20Accion%20Transformadora.pdf>
7. Beaudry M. La Nutrición Comunitaria desde la perspectiva de la Nutrición Pública. *Bol Nutr Infantil Can.* 2001 [citado 10 Nov 2009]; (5): 7-17. Disponible en: <http://www.cania.org.ve/PDF/Boletin5.pdf>
8. Méndez-Castellano H, Méndez M. Sociedad y Estratificación. En: Méndez-Castellano H, editor. Método Graffar-Méndez Castellano. Caracas: Fundacredesa; 1994. p. 7-35.

9. Pineda E, Alvarado E. Metodología de la Investigación. 3ra. ed. Washington, D.C. OPS; 2008.
10. Yuni J, Urbano C. Investigación Etnográfica. Investigación-Acción. Mapas y Herramientas para conocer la Escuela. Córdoba: Editorial Brujas; 2005.
11. Álvarez González A. Preguntas y respuestas de investigación cualitativa. En: Pacheco Pérez Y, editor. Investigación cualitativa. Selección de lecturas. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2010. p. 86-88.
12. Busdiecker BS, Castillo DC, Salas AI. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. Rev Chil Pediatr. 2000;71:5-11.
13. Morón C, Mazar I. Factores de éxito de los programas de seguridad alimentaria y nutrición. Arch Latinoam Nutr. 2004;54(suppl 1):20-3.
14. Restrepo H. Incremento de la capacidad comunitaria y del empoderamiento de las comunidades para promover la salud. Quinta conferencia Mundial de Promoción de la Salud. México, D.F. OPS/OMS; 2000.
15. Castro ME, Llanes J. Empoderamiento: un proceso que se logra mediante el desarrollo de competencias y de la autoevaluación. Liberadictus. 2005;(85):73-6.
16. Rojas S, Constanzo L. Historia de la Participación Comunitaria de Venezuela en Salud. La investigación en el siglo XXI: Oportunidades y Retos. VI Congreso de Investigación. Valencia: Universidad de Carabobo; 2008.
17. Sifontes Y. Elementos para la participación comunitaria en nutrición en Venezuela. An Venez Nutr. 2007;20(1):30-44.
18. Moreno A. El Aro y la Trama. Episteme, modernidad y pueblo. Valencia: CIP-UC; 1993.

± Esta investigación es parte de la tesis de doctorado de la primera autora.

Recibido: 20 de febrero de 2013.
Aprobado: 11 de febrero de 2014.

Iraima María Acuña González. Cátedra de Anatomía Humana. Universidad de Carabobo. Campus Bárbula. Valencia, Venezuela.
Dirección electrónica: iraimaag@gmail.com