

Un respiro de conciencia: “Cuida tus pulmones, cuida tu futuro”
A breath of conscience: "Take care of your lungs, take care of your future"

Yancy Beatriz García Azenón

Universidad Autónoma de Santa Ana

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4103-330X>

Adriana Marcela García Medina

Universidad Autónoma de Santa Ana

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4168-958X>

Milena María Gálvez Montes

Universidad Autónoma de Santa Ana

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3831-9020>

Fátima Melissa Flores Pérez

Universidad Autónoma de Santa Ana

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3030-0923>

Kathya Julissa Rivas Hernández

Universidad Autónoma de Santa Ana

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2807-7453>

Resumen

En la Colonia Enmanuel, Cantón Chupaderos, Santa Ana, se llevó a cabo el proyecto comunitario “Oxígeno para la vida: concientización y prevención para una mejor salud respiratoria” su objetivo consistió en disminuir la incidencia de enfermedades respiratorias a través de actividades preventivas, educativas y participativas. Los índices de afecciones como asma, bronquitis y neumonía son elevados en la comunidad debido a que los habitantes tienen prácticas de elaboración de alimentos en cocina de leña, se quema basura, se observó contaminación ambiental y las condiciones de vivienda deficientes. En respuesta a esta situación, se realizaron talleres de sensibilización, donación de cocinas gas, jornadas de limpieza, compostaje y distribución de materiales educativos para practicas más saludables.

La experiencia evidencio que los problemas de salud respiratoria no están vinculados únicamente con aspectos clínicos, sino también con factores sociales, culturales y económicos profundamente integrados. Además, se enfatizó en la importancia de la organización comunitaria como un componente esencial para promover cambios sostenibles.

El proyecto más allá de los logros inmediatos, proporcionó enseñanza a cerca del papel que cumple la fisioterapia en la prevención y promoción de la salud. Asimismo, fortaleció la conciencia social y el compromiso de colaborar para favorecer el bienestar común. En este contexto, Oxígeno para la vida no solo contribuyó a mejorar la calidad de vida de los habitantes, sino que además tuvo un impacto en la formación integral de aquellos que tomaron parte en su implementación.

Palabras claves: comunidad; salud respiratoria; prevención; concientización; fisioterapia.

Abstract

In Colonia Enmanuel, Cantón Chupaderos, Santa Ana, the community project "Oxygen for life: awareness and prevention for better respiratory health" was carried out. Its objective was to reduce the incidence of respiratory diseases through preventive, educational and participatory activities. The rates of conditions such as asthma, bronchitis and pneumonia, are high in the community because the inhabitants have food production practices in a wood stove, garbage is burned, environmental pollution and poor housing conditions were observed. In response to this situation, awareness workshops were held, donation of gas stoves, cleaning days, composting and distribution of educational materials for healthier practices.

The experience showed that respiratory health problems are not only linked to clinical aspects, but also to deeply integrated social, cultural and economic factors. In addition, the importance of community organization as an essential component in promoting sustainable change was emphasized.

The project, beyond the immediate achievements, provided teaching about the role that physiotherapy plays in health prevention and promotion. It also strengthened social awareness and the commitment to collaborate to promote the common well-being. In this context, Oxygen for Life not only contributed to improving the quality of life of the inhabitants, but also had an impact on the integral training of those who took part in its implementation.

Keywords: community; respiratory health; prevention; awareness; physiotherapy.

Introducción

En Colonia Enmanuel, situada en el Cantón Chupaderos de Santa Ana, se ha detectado durante varios años una alta tasa de enfermedades respiratorias como bronquitis, asma y neumonía. El uso de leña para la cocina, la quema de basura, la contaminación del ambiental, las viviendas con poca ventilación y el escaso conocimiento sobre la salud preventiva son ejemplos de factores sociales y medioambientales que incrementan estas afecciones respiratorias. Niños y las personas de la tercera edad son los grupos más perjudicados, lo que ha generado un deterioro progresivo en la calidad de vida de la comunidad.

Como respuesta a esta situación se originó el proyecto comunitario “Oxígeno para la vida: concientización y prevención para una mejor salud respiratoria”, implementado por estudiantes egresadas de la Licenciatura en Fisioterapia de la Universidad Autónoma de Santa Ana. Se fomentaron practicas saludables para disminuir la exposición a los elementos de riesgos respiratorios mediante talleres educativos, distribución de materiales informativos, donación de cocinas de gas y jornadas ambientales.

El propósito de este artículo de reflexión es compartir un análisis sobre la experiencia obtenida durante la realización del proyecto, enfatizando los logros más significativos que se alcanzaron, los conocimientos adquiridos tanto a nivel personal como profesional, así como los retos enfrentados durante el desarrollo del proyecto. Esta mirada retrospectiva posibilita apreciar el valor del trabajo comunitario y la función de la fisioterapia en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Además, el proyecto está directamente relacionado con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3: Salud y bienestar, cuyo objetivo es asegurar una vida saludable fomentar el

bienestar en todas las edades, colaborando con la disminución de enfermedades respiratorias y la consolidación de prácticas sanas en la comunidad (Organización de las Naciones Unidas, 2015).

Un respiro de conciencia: la realidad de la comunidad

La contaminación atmosférica es una de las cuestiones más serias en términos de salud pública a nivel mundial, especialmente en los países que están en vías de desarrollo, donde las condiciones medioambientales y sociales incrementan la exposición a contaminantes. Riojas (2016) plantea que en El Salvador había estaciones oficiales para observar la calidad del aire, como parte de los esfuerzos en América Latina, lo cual demuestra que el gobierno ha reconocido el problema. No, sin embargo, debido al incremento de vehículos, la quema de residuos sólidos y el uso de leña en zonas rurales y los niveles de contaminación siguen siendo elevados.

La Organización Mundial de la Salud (2021) señala que la exposición prolongada a estos contaminantes incrementa el riesgo de sufrir enfermedades respiratorias y cardiovasculares crónicas, afectando en particular a las poblaciones con vulnerabilidad, como los adultos mayores, los niños y las personas con problemas de salud preexistentes. Esta realidad refleja que es necesario reforzar las políticas de salud pública y ambiental dirigidas a disminuir la contaminación y asegurar a los grupos más vulnerables.

En El Salvador, las prácticas domésticas tradicionales representan uno de los mayores desafíos más grandes en cuanto a la salud pública y al medio ambiente. En muchas áreas rurales, todavía se utiliza en los hogares la cocción con combustibles sólidos, por lo que genera un alto grado de contaminación por lo que cerca del 19 % de los habitantes de El Salvador, en términos generales, todavía se cocina con leña u otros combustibles sólidos. Esto contribuye a la contaminación dentro de las casas y pone sobre todo a niños y mujeres en contacto constante con

humo (Statista, 2019). La calidad del aire y la salud de las personas más expuestas se ven perjudicadas por la permanencia de condiciones socioeconómicas que restringen el ingreso a fuentes de energía más limpias y seguras.

La escasa ventilación de las viviendas, la pobreza y la ausencia de educación preventiva son elementos que intensifican la vulnerabilidad de las familias frente a los problemas respiratorios. En muchos países en vías de desarrollo, los problemas de la contaminación no se limitan a ser evidentes en el entorno exterior, sino que también ocurren dentro de las viviendas. La contaminación del aire y el uso de combustibles contaminantes en el hogar, de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2022) producen un riesgo doble que pone en peligro la salud respiratoria de una gran parte de la población. Esto favorece la propagación de enfermedades crónicas y agudas que afectan a las mujeres, los niños y los adultos mayores en particular, ya que estos grupos pasan más tiempo en espacios cerrados.

Dentro de este contexto nacional, la Colonia Enmanuel, ubicada en el Cantón Chupaderos de Santa Ana, refleja claramente esta problemática. En la comunidad se identificó una alta incidencia de enfermedades respiratorias como asma, bronquitis y neumonía, especialmente en niños y adultos mayores. Estas afecciones se relacionan directamente con el uso de leña, la quema de basura, la contaminación ambiental y las deficientes condiciones de ventilación en los hogares (Orellana, 2025).

Investigaciones tanto nacionales como internacionales señalan que este tipo de exposición en el hogar constituye una de las principales causas de enfermedades respiratorias en áreas afectadas por la pobreza. Estudios del *National Institute of Environmental Health Sciences* (s.f.) y de la *Universidad de El Salvador* (2023) evidencian que la exposición continua al humo

de leña, el hacinamiento y la falta de ventilación incrementan el riesgo de padecer enfermedades respiratorias crónicas, lo cual coincide con la situación observada en la comunidad.

Con respecto a esta situación, estudiantes egresados de la Licenciatura en Fisioterapia de la Universidad Autónoma de Santa Ana llevaron a cabo el proyecto comunitario "Oxígeno para la vida: concientización y prevención para una mejor salud respiratoria". El proyecto abordó varias acciones centradas en la educación y la prevención, como talleres sobre enfermedades respiratorias y ejercicios de respiración, actividades de compostaje, jornadas para limpiar el medioambiente, distribución de material informativo y entrega de cocinas a gas. Estas medidas tenían como objetivo fomentar prácticas sanas, disminuir los elementos de riesgo y consolidar la educación en salud en el seno de la comunidad.

El impacto alcanzado fue relevante, tanto a nivel individual como colectivo. Las familias comenzaron a adoptar hábitos más saludables, como ventilar sus casas de manera apropiada y disminuir la utilización de leña. A su vez, los líderes de la comunidad mostraron un compromiso más fuerte con impulsar el cuidado del medioambiente. Además, se evidenció que la educación preventiva y la colaboración entre comunidades e instituciones académicas pueden producir transformaciones sostenibles en la salud pública, pues se reforzó el sentido de pertenencia y la participación activa de los residentes, lo que evidencia que la educación preventiva y la colaboración entre comunidades e instituciones académicas tienen el potencial de generar cambios duraderos en la salud pública. Este hallazgo coincide con lo señalado por la Asociación Española de Pediatría (2024), que destaca que las estrategias de prevención y sensibilización son métodos eficaces para mejorar la salud respiratoria desde una perspectiva comunitaria.

En cuanto a la convivencia con la Colonia Enmanuel permitió el descubrimiento de que no solo la asistencia médica determina la salud respiratoria, sino también los componentes

sociales, ambientales y estructurales. La intervención a partir de la fisioterapia comunitaria demostró que, para formar comunidades más sanas, conscientes y dedicadas a su propio bienestar y al del medio ambiente, los pilares esenciales son la prevención, la educación y la acción conjunta.

Sembrando cambios: lo que se realizó en conjunto

El Proyecto Comunitario posibilitó que se llevarán a cabo múltiples acciones que unieron a la comunidad en torno al cuidado de la salud y del medio ambiente, lo cual produjo transformaciones beneficiosas en la vida de las familias. Se realizaron talleres formativos, donde los participantes aprendieron, de manera práctica y fácil de entender, cómo prevenir enfermedades respiratorias y lo importante que es adoptar hábitos saludables, como mantener la limpieza del entorno, ventilar correctamente sus casas y evitar acciones que generen repercusiones negativas al sistema respiratorio. Además, se distribuyeron cocinas de gas para que las familias cocinaran de manera más segura y limpia, disminuyendo así la exposición al humo que es tan perjudicial a la salud, especialmente en los niños y adultos mayores.

Asimismo, se realizaron jornadas de limpieza a nivel de la comunidad, donde los vecinos colaboraron para mantener más limpias las calles y espacios comunes, fomentando la responsabilidad y colaboración en el seno de la comunidad. Se instruyeron a las familias para la realización de los procesos de compostaje, en donde se incluyó el uso de residuos orgánicos del jardín y la cocina para crear fertilizantes naturales, fueron otro importante factor lo que promovió una forma de cuidar el medioambiente y adoptar hábitos más sostenibles en el hogar.

El esfuerzo, el tiempo y la dedicación que brindaron la comunidad y equipo ejecutor permitieron que todas estas actividades se llevarán a cabo con éxito y el proyecto generará

resultados positivos, a corto, mediano y largo plazo, con el propósito que las familias sean más conscientes, vivan en hogares más sanos y un ambiente más limpio y cuidado. Esto demuestra que los cambios pequeños pueden tener un efecto positivo y significativo en la comunidad si se realizan en conjunto.

Desafíos en el camino: vivencias aprendidas

Durante el proyecto, se presentaron varios retos que pusieron a prueba habilidades blandas y de inteligencia emocional que un profesional en el área de fisioterapia debe poseer como la creatividad, adaptabilidad y la resolución de problemas. La falta de recursos, fue uno de los factores más importantes pues en muchas ocasiones no se contaba con lo necesario para realizar cada una de las actividades en base a las necesidades. Esto impulsó a poner en práctica la creatividad, a buscar maneras novedosas de solucionar las cosas y a aprovechar al máximo lo que se tenía disponible. Los tiempos de ejecución fue otro gran desafío para la coordinación con las familias de la comunidad; se requirió un alto grado de compromiso, paciencia y flexibilidad por parte de los involucrados.

Algunas familias se sensibilizaron, lo que contribuyó a que modificaran sus hábitos. Fue necesario explicar varias veces, crear espacios de conversación y, poco a poco, ganar la confianza de las personas para que entendieran la importancia de cuidar su salud y el medio ambiente.

Cada integrante del equipo tuvo la oportunidad de desarrollar mayor empatía a nivel individual y se puso en práctica la escucha activa. A nivel grupal, el equipo comprendió que la auténtica transformación en una comunidad no sucede rápidamente, sino que se construye con

voluntad, unidad y confianza mutua. Gracias a estas experiencias, se entendió que los pequeños cambios, al realizarse en conjunto, producen resultados significativos.

El proyecto, además de las tareas y los logros evidentes, permitió valorar la cooperación, no rendirse frente a los obstáculos y confiar en el poder del trabajo en equipo para construir un futuro prometedor y más saludable.

Otro aprendizaje significativo fue comprender cómo la intervención activa de los vecinos favorece directamente el éxito y la sostenibilidad del proyecto. Diversos estudios sobre programas de salud comunitaria señalan que la participación de los miembros de la comunidad no solo conduce a una adopción más eficaz de prácticas saludables, sino que también fortalece la cohesión social y la capacidad para afrontar retos de manera colectiva (Archives of Physiotherapy, 2023). En la Colonia Enmanuel se observó que las familias que asistieron con regularidad a los talleres participaron en jornadas de limpieza y realizaron compostaje se convirtieron en promotoras de buenas prácticas dentro de sus barrios. Este efecto multiplicador demuestra que las mejoras en la salud y el bienestar no son únicamente atribuibles a la intervención externa, sino también a la participación activa de la propia comunidad para mantener y ampliar los logros alcanzados.

El papel de la fisioterapia en la comunidad

La fisioterapia es una rama de las ciencias de la salud que, según Ruscoe et al. (2024) tiene como objetivo promover, conservar y restaurar tanto el movimiento como la funcionalidad del cuerpo humano. De esta manera, contribuye a la prevención y al tratamiento de diversas afecciones físicas. Esta disciplina abarca múltiples áreas de intervención, entre ellas la fisioterapia pediátrica, geriátrica, respiratoria, neurológica y deportiva.

La fisioterapia no se limita solo a la atención de enfermedades ya presentes o a la práctica clínica. Su rol en este proyecto fue más amplia y transformadora, centrada en la educación, la promoción de la salud y prevención. Desde la perspectiva, la intervención fisioterapéutica se convierte en una herramienta esencial para reducir los factores de riesgo, mejorar el bienestar y la calidad de vida de los individuos frente a las diferentes dificultades que pueden presentarse.

Como parte de las acciones desarrolladas durante el proyecto, se llevaron a cabo prácticas enfocadas a educar y promover la salud respiratoria en la comunidad. Entre ellas, resaltó la implementación de ejercicios respiratorios encaminados a optimizar el bienestar general y a fortalecer la capacidad pulmonar de las familias que participaban.

La puesta en marcha de ejercicios respiratorios orientados a la comunidad constituye un ejemplo específico de esto. Estos ejercicios se enseñaron de manera sencilla, teniendo en cuenta las condiciones y necesidades de cada hogar; Esto permitió que pudiera realizarse con facilidad en casa. Además, se incentivó a niños, jóvenes y adultos a participar activamente para fomentar un aprendizaje en equipo y establecer costumbres que mejoren la salud respiratoria en la vida diaria.

Esta experiencia invita a pensar sobre la responsabilidad social del fisioterapeuta, que no solo tiene que prestar atención al paciente en una consulta o en un hospital, sino que también debe conectarse con la comunidad, comprender su situación y ofrecer soluciones que promuevan el bienestar general. El compromiso social conlleva a la comprensión de que la salud no es solo es padecer de enfermedades, sino también tener la habilidad de vivir en un ambiente más saludable y contar con mayores posibilidades de atención.

En cuanto al futuro, la fisioterapia tiene un impacto importante en el trabajo comunitario. El fisioterapeuta tiene la capacidad y el deber de crear programas educativos poner en práctica estrategias preventivas y la participar activamente en iniciativas que beneficien la salud pública. Esto no solamente ayuda al bienestar físico, psicológico y emocional, sino también, a la creación más resilientes y conscientes ante los retos de salud, así como el fortalecimiento del ambiente comunitario.

La fisioterapia comunitaria, además, ayuda a desarrollar habilidades tanto individuales como en conjunto. Los fisioterapeutas promueven la comunicación, el liderazgo y la cooperación dentro de la comunidad al enseñar hábitos saludables y técnicas de respiración, además de instruir a las familias (Chartered Society of Physiotherapy, s.f.). Esta combinación de la educación en salud con el trabajo social garantiza que los saberes adquiridos perduren con el tiempo y robustece la resiliencia comunitaria, generando un impacto positivo a largo plazo en las condiciones de vida de los participantes.

Vinculación de Proyecto Comunitario con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

El Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 (Salud y Bienestar) busca la promoción del bienestar y la garantía de una vida saludable para toda la población, sin importar su edad. Este propósito abarca objetivos concretos vinculados con la disminución de enfermedades provocadas por la contaminación del aire, el agua y el suelo, elementos que impactan directamente en la calidad de vida de las personas, especialmente en población vulnerables.

El proyecto realizado se vinculó directamente con este objetivo, ya que sus actividades tenían como propósito prevenir las enfermedades respiratorias y fomentar prácticas saludables en la comunidad. A través de los principios del ODS 3, mejorar el bienestar general y fortalecer la

salud de la población por medio de la concientización ambiental, la educación y la práctica de ejercicios respiratorios.

Este objetivo fue alcanzado por el Proyecto Comunitario en la Colonia Enmanuel, que se centró en la prevención de las patologías respiratorias relacionadas al uso de leña para cocinar y con la quema de basura. Mediante actividades de educación y prevención, se promovió la implementación de hábitos más sanos de prácticas más saludables que reducen la exposición a contaminantes en las casas y en el ambiente comunitario.

Algunos ejemplos específicos son la donación de cocinas de gas, que hacen posible disminuir el humo en los espacios cerrados; la educación preventiva por medio talleres de concientización, sensibilización y ejercicios respiratorios; y la disminución de factores de riesgos, al fomentar la disminución de las prácticas dañinas como quema de desechos. Cada una de estas medidas es un avance hacia el fortalecimiento de la salud respiratoria y hacia la creación de un entorno más seguro para las familias.

Este esfuerzo, por último, invita a pensar acerca de lo crucial que es armonizar los proyectos locales con los ODS. Las pequeñas acciones realizadas en la comunidad, como las que se realizaron en este proyecto, contribuyen significativamente al logro de los ODS.. Nos recuerdan que la transformación empieza desde lo próximo y que el compromiso con la salud y el bienestar de los individuos es también un compromiso con el futuro del mundo.

La OMS (2021) sostiene que fomentar prácticas saludables y reducir la exposición a contaminantes domésticos puede ayudar a disminuir en hasta un 30 % el número de enfermedades respiratorias entre niños menores de cinco años que viven en situaciones vulnerables. En América Latina, las iniciativas de este tipo han demostrado que el

fortalecimiento de la salud colectiva y la disminución de las desigualdades en el acceso a servicios sanitarios (OPS, 2022) se logra con una combinación de educación sanitaria, mejoras en la infraestructura doméstica y estrategias para concienciar a la comunidad. En este sentido, el proyecto desarrollado está en sintonía con estos principios al fomentar la educación ambiental y la adopción de costumbres saludables que ayudan a disminuirla prevalencia de enfermedades respiratorias y a optimizar la calidad de vida de las familias.

Retos de la sostenibilidad a nivel comunitario

Uno de los retos más importantes del proyecto consistió en mantener las transformaciones a largo plazo sin un soporte constante. Para que las acciones ejecutadas, como la práctica de ejercicios respiratorios y el uso de cocinas a gas, se conviertan en costumbres comunitarias, necesitan ser monitoreadas y acompañadas. Sin este apoyo, existe el riesgo de que las mejoras se reduzcan con el tiempo.

Por ello, se evidenció la necesidad de un seguimiento por parte de las instituciones locales y de los líderes comunitarios, quienes pueden garantizar que las prácticas saludables continúen y se integren en la vida cotidiana de las familias. Su participación resulta esencial para motivar, orientar y supervisar las acciones preventivas y educativas.

Se pueden aplicar enfoques como la formación de alianzas con entidades locales, el desarrollo de formaciones regulares para los integrantes de la comunidad y el impulso de la autogestión, motivando a que sean las familias las que se vuelvan promotoras de su salud, para mantener los progresos obtenidos. Gracias a estas medidas, los cambios se pueden mantener y el impacto del proyecto puede perdurar más allá de la duración de la intervención directa del equipo.

Al reflexionar sobre esta experiencia, es evidente que la sostenibilidad es esencial para triunfar. No basta con implementar acciones particulares para que la comunidad continúe recibiendo beneficios y para que la salud y el bienestar respiratorio mejoren de manera sostenida; También es necesario asegurar su continuidad. Investigaciones indican que la efectividad de los programas aumenta y las relaciones sociales se consolidan cuando las personas se vuelven promotores activos de la salud y del medio ambiente (OPS, 2022). Por eso, el establecimiento de comités comunitarios de supervisión y la organización de talleres de actualización podrían asegurar que los saberes y las prácticas aprendidas se mantengan a lo largo del tiempo, fomentando la autogestión y disminuyendo la dependencia con respecto a agentes externos.

Más allá del proyecto: huellas y proyecciones

Posterior al desarrollo del proyecto, se observaron transformaciones altamente beneficiosas en la comunidad como producto de las actividades realizadas. Hoy en día, las familias tienen una mayor conciencia de lo relevante que es cuidar su salud respiratoria y adoptar costumbres saludables en su vida cotidiana, como ventilar adecuadamente los hogares, no generar humo al cocinar y mantener la limpieza de los espacios. Por otro lado, la práctica del compostaje y las jornadas de limpieza no solo contribuyeron a que la comunidad estuviera más limpia y organizada, sino que además promovieron un sentimiento de pertenencia, cooperación y responsabilidad hacia el medioambiente, lo cual propició una mayor conexión entre las personas y con la comunidad.

En el futuro, los cambios que se pueden conseguir tienen una enorme capacidad para estabilizarse y crecer. Es crucial seguir fomentando la participación activa de las familias, continuar educando sobre prácticas sanas y sostenibles, y fortalecer los vínculos con las instituciones locales para que las acciones sigan siendo efectivas y duraderas. El proyecto, en

líneas generales, ha promovido no sólo el bienestar y la salud de las casas, sino también valores como el cuidado, la colaboración y la responsabilidad que ayudarán a que la comunidad siga creciendo con más conciencia y en condiciones más saludables

La enseñanza adquirida en la Colonia Enmanuel también permite la posibilidad de duplicar este modelo en otras comunidades frágiles. Se genera un recurso que puede dirigir proyectos futuros de salud preventiva y educación ambiental al documentar estrategias de sensibilización, procedimientos y resultados. Según la literatura sobre la gestión de proyectos comunitarios, el traspaso de conocimientos y buenas prácticas mejora la eficacia de las intervenciones recientes y hace más accesible alcanzar los objetivos de desarrollo sostenible (Naciones Unidas, 2022). Esto evidencia que los esfuerzos coordinados de menor envergadura pueden producir efectos más allá del escenario original.

Intervenir en este Proyecto Comunitario, supone más que la simple aplicación de lo aprendido en la educación formal, una experiencia que ayudó al equipo a crecer, pues permitió entender la realidad de la comunidad y valorar lo importante que es acompañar los procesos de cambio desde el respeto y la cercanía.

Como estudiantes y futuros profesionales en Fisioterapia, adquirió conocimientos que van más allá de lo técnico, teniendo en cuenta la relevancia de las habilidades blandas. La comunicación se volvió una herramienta importante para difundir los mensajes con claridad y sencillez; el liderazgo fue empleado para coordinar actividades e impulsar la participación comunitaria; y la empatía fue clave para acercarse a las familias e interpretar sus necesidades.

Esta vivencia tuvo un impacto personal en los integrantes del grupo, pues hizo que se sensibilizaran más con los problemas sociales y que adquirieran una visión más clara del papel

del fisioterapeuta en la comunidad y sociedad en general. Se comprendió que la función que su función de un fisioterapeuta no solo consiste en tratar afecciones musculoesqueléticas, sino que también implica un compromiso con la prevención, la instrucción y el bienestar de todos.

Sin lugar a dudas, este proyecto cambió la perspectiva acerca de la salud y la fisioterapia. Ahora la se visualiza como un ámbito que no solo se enfoca en restaurar las funciones físicas, sino que además busca crear ambientes más saludables, fomentar estilos de vida sanos y desarrollar comunidades capaces de proyectar un futuro con mayor bienestar y esperanza.

Conclusiones

Durante la ejecución del proyecto comunitario "Oxígeno para la vida: concientización y prevención para una mejor salud respiratoria", se adquirieron enseñanzas de gran valor como profesionales de fisioterapia. Se detectó un problema evidente en la comunidad desde un inicio; las elevadas tasas de enfermedades respiratorias que se producen por quemar basura, la utilización de leña, contaminar el aire y no conocer de métodos preventivos. El desarrollo de este proyecto hace énfasis entender que la salud no solo se trata de curar enfermedades, sino también de prevenirlas a través de la educación, la sensibilización y prácticas saludables.

Se organizaron talleres educativos y campañas de limpieza durante la ejecución del proyecto. Asimismo, se creó una compostera, se distribuyeron materiales informativos acerca de ejercicios respiratorios y se entregaron estufas de gas a los habitantes más necesitados. El propósito de cada actividad fue aumentar la conciencia acerca del cuidado del sistema respiratorio, la importancia de un ambiente limpio y la implementar de prácticas sostenibles en el hogar. Estas prácticas promovieron la participación activa de las familias y crearon áreas para el aprendizaje, el diálogo y la cooperación entre los residentes.

El resultado fue evidente a nivel tanto individual como colectivo. Las familias empezaron a mostrar más interés en ventilar sus casas, disminuir el consumo de leña y mantener los espacios comunes. Además, se fomentó la cohesión y el sentimiento de pertenencia en la comunidad al reconocer a todos sus miembros como agentes de cambio para mejorar su entorno.

La modificación de una comunidad requiere ser persistente, cooperar, mostrar empatía y tener un compromiso social, como lo mostró este proyecto. Cada acción, por más pequeña que sea, puede generar un efecto duradero en el bienestar y la salud de las personas. Por tanto, es esencial continuar promoviendo la educación preventiva y proteger el entorno natural, entendiendo que todos somos responsables de la salud respiratoria y que esta empieza en casa.

Referencias consultadas

Archives of Physiotherapy. (2023, diciembre 14). *Implementation of community physiotherapy in primary care: One-year results of an on-call physiotherapy service*. *Archives of Physiotherapy*, 13, Article 22. <https://doi.org/10.1186/s40945-023-00176-3>

Asociación Española de Pediatría. (2024). *Estrategias de prevención y promoción de la salud respiratoria infantil*. AEP. <https://www.aeped.es/comite-salud-medioambiente/publicaciones>

Chartered Society of Physiotherapy. (s.f.). *Community physiotherapy and public health*. <https://www.csp.org.uk/professional-clinical/improvement-and-innovation/community-physiotherapy>

García Azenón, Y. B., García Medina, A. M., Gálvez Montes, M. M., Flores Pérez, F. M., & Rivas Hernández, K. J. (2025). *Oxígeno para la vida: concientización y prevención para*

una mejor salud respiratoria en la Colonia Enmanuel, Cantón Chupaderos, Santa Ana Centro [Proyecto comunitario no publicado]. Universidad Autónoma de Santa Ana.

National Institute of Environmental Health Sciences. (s.f.). *Air pollution and your health*.

<https://www.niehs.nih.gov/health/topics/enfermedades/contaminacion>

Orellana, A. (2025, enero 10). *El Salvador es el segundo país con mayor contaminación del aire en Latinoamérica*. TCS Ahora. <https://www.tcsahora.com/el-salvador-es-el-segundo-pais-con-mayor-contaminacion-del-aire-en-latinoamerica/>

Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS): 17 objetivos para transformar nuestro mundo*. Naciones Unidas.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Air pollution and child health: Prescribing clean air*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/air-pollution-and-child-health>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (s.f.). *Calidad del aire*. OPS.

<https://www.paho.org/es/temas/calidad-aire>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). *Calidad del aire y salud*. OPS.

<https://www.paho.org/es/temas/calidad-aire>

Physiotherapy works for social care. Recuperado de

<https://www.csp.org.uk/publications/physiotherapy-works-social-care>

Riojas-Rodríguez, H. (2016). *Gestión y control de la contaminación del aire en América Latina y el Caribe*. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 40(3), 150–159.

<https://www.scielosp.org/article/rpsp/2016.v40n3/150-159/>

Ruscoe, G. A., Schiller, S., Jones, R. J., MacDonald, C. W., & McGrath, R. L. (2024).

Physiotherapy: The history behind the word. Physiotherapy Theory and Practice, 40(11), 2469–2471. <https://doi.org/10.1080/09593985.2024.2414548>

Statista. (2019). *Share of population exposed to household air pollution from solid fuels in El Salvador, 2010–2017*. <https://www.statista.com/statistics/868574/share-population-exposed-solid-fuels-pollution-el-salvador/>

United Nations. (2022). *Sustainable Development Goals Report 2022*. New York: UN.

Recuperado de <https://unstats.un.org/sdgs/report/2022/>

Universidad de El Salvador. (2023). *Determinantes sociales de las infecciones respiratorias agudas en El Salvador* [Trabajo de investigación]. Repositorio Institucional UES. <https://repositorio.ues.edu.sv/items/2d3a619e-e1cf-45b7-a425-500ea0b70c7e/full>