TÍTULO DEL PROYECTO
Intervención en Autocuidado en Salud: Fomentando la Responsabilidad Personal en Comunidades Vulnerables de Pichincha. Ecuador 2024-2028

PROGRAMA AL QUE PERTENECE	FACULTAD / CARRERA / SEDE
Educación y Promoción para la Salud en Centros y Comunidades Vulnerables del Ecuador	Facultad de Salud y Cultura Física / Carrera de Laboratorio Clínico / Sede Quito
ODS A LOS QUE RESPONDE	**FECHA DE EJECUCIÓN**
ODS 3: Salud y bienestar · ODS 4: Educación de calidad ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos	27 de septiembre de 2026

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD O ACCIÓN REALIZADA

TIPO DE ACTIVIDAD	Evento deportivo-comunitario de promoción de la salud

El domingo 27 de septiembre de 2026 se realizó la Carrera Atlética 5K “Corriendo por Nuestros Sueños” en el Parque Metropolitano Guangüiltagua de Quito, organizada por la Carrera de Laboratorio Clínico con el apoyo de la Carrera de Enfermería, como estrategia de promoción de la actividad física y el autocuidado en salud.

La jornada incluyó el registro de participantes y la entrega de kits, un calentamiento dirigido, la salida a las 08:00, el recorrido de 5 km con puntos de hidratación y la premiación por categorías. Diecinueve estudiantes de vinculación (13 de Laboratorio Clínico y 6 de Enfermería), junto con el claustro docente, se encargaron de la logística, la acreditación y la atención a los corredores.

Durante la jornada se aplicó además una encuesta de salud y estilos de vida para caracterizar a los participantes y orientar las siguientes acciones de autocuidado del proyecto.

IMPACTO OBJETIVAMENTE VERIFICABLE

Se inscribieron 90 personas (100 % del cupo) y al menos 53 tuvieron asistencia verificada; el 74,4 % de los inscritos fueron personas externas al estudiantado UMET. La encuesta (n = 32) identificó sobrepeso u obesidad en el 39,1 %, sueño menor a 7 horas en el 65,6 % y bajo consumo de frutas y verduras (solo el 12,5 % cumple). Medios de verificación: lista de inscritos, hojas de control de kits, encuesta e informe técnico.

ARTICULACIÓN CON LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN

CON LA DOCENCIA	CON LA INVESTIGACIÓN
Los 19 estudiantes de Laboratorio Clínico y Enfermería aplicaron competencias de planificación, gestión de permisos, logística y atención al usuario, vinculadas a Salud en Atención Primaria y Epidemiología, en un evento real de promoción de la salud con trabajo interdisciplinario.	La encuesta de salud y estilos de vida (n = 32) aporta datos de línea base sobre factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles; el 59,4 % de los encuestados aceptó participar en la fase de análisis metabólicos (exámenes de sangre) del proyecto.

EVIDENCIAS GRÁFICAS



Registro de participantes y entrega de kits.



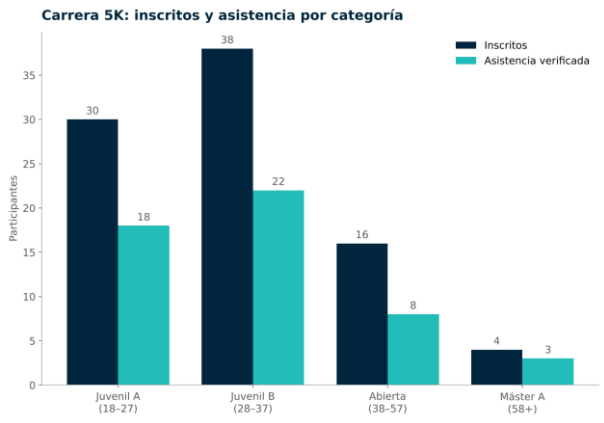
Corredores en la zona de salida, Parque Metropolitano Guangüiltagua.



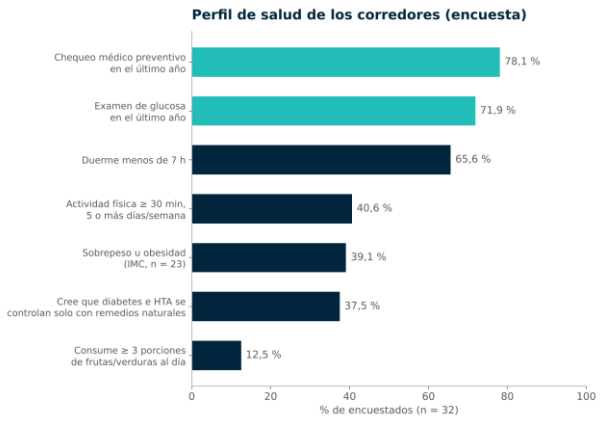
Premiación por categorías en el podio.



Corredores premiados con sus medallas.



Inscritos y asistencia verificada por categoría (gráfico).



Perfil de salud de los corredores según la encuesta (gráfico).