

# Plazas de mercado, una mirada desde la Fisioterapia al trabajo informal

**María Fernanda Córdoba Rodríguez**  
**Juan Camilo Pantoja Martínez**  
**Angie Milena Guerra Martínez**  
**Liliana Lizbeth Castro Mora**  
**Mayra Alejandra Latorre Velásquez**  
**Laura Valentina Romo Rangel**  
**Juan David Gómez Armero**

Estudiantes del Programa de Fisioterapia  
Universidad Mariana

**Karina Rodríguez Espinosa**  
Docente del Programa de Fisioterapia  
Universidad Mariana

“En el urbanismo español e hispanoamericano, la plaza del mercado es conocida como Plaza Mayor — las otras se denominan plazuelas—, mientras que en el musulmán corresponde al bazar” (Castillo, 2017, p. 39).

Las plazas de mercado son el epicentro cultural, gastronómico, social, comercial, político y religioso de las ciudades del mundo, estas reúnen una extensa exhibición de frutas, verduras, carnes, hierbas, etc., que en su mayoría son cultivadas por campesinos de los municipios cercanos de la ciudad. (Africano, 2020, párr. 1)

La plaza de mercado en Colombia es el lugar donde además de frutas y verduras, se encuentran productos artesanales de grandes tradiciones. Estos espacios llevaban el nombre de Plaza Mayor. Con el tiempo, la Plaza Mayor evolucionó a lo que hoy se conoce como la Plaza de mercado. (Procolombia, s.f., párr. 1-3)

La ciudad sorpresa de Colombia, como ente territorial, tiene una oficina específicamente para desarrollar acciones e intervenir en la comunidad laboral formal e informal. Actualmente, la Alcaldía de Pasto fortalece la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a través de diferentes programas que están articulados con la Oficina de Seguridad y Salud en el Trabajo y la Universidad Mariana, teniendo una gran acogida por

parte de la población trabajadora de Potrerillo, Lorenzo y Los Dos Puentes.

En este sentido, para los estudiantes del Programa de Fisioterapia que realizan su práctica en seguridad y salud en el trabajo y para la docente Karina Rodríguez Espinosa, es muy grata la experiencia de compartir con la comunidad de dichas plazas, porque cada día se evidencia el enfoque de los fisioterapeutas en esta población. Inicialmente, se sensibilizó y fomentó el autocuidado, a través de capacitaciones. Esto genera en los practicantes alegría, al poder transmitir su conocimientos, teniendo en cuenta que esta comunidad está conformada por personas que son muy amables, trabajadoras, responsables y, sobre todo, dispuestas a escuchar, un aspecto importante es el interés que tienen por aprender, en especial con la temática principal correspondiente a la salud laboral, porque se observa que, en estas áreas de trabajo, es poco el acceso a salud, además, han sido un poco olvidadas. Por lo tanto, desde el quehacer profesional de Fisioterapia, se quiso intervenir para que, esta población, sienta la importancia de su trabajo y el valor que tiene su esfuerzo.

Para poder realizar la práctica en esta comunidad, primero, los practicantes y la docente tuvieron que acercarse a las personas, explicarles que son un equipo de estudiantes que quiere brindarles ayuda, sin

convertirse en “politiqueros”, tal como ellos piensan; que son practicantes de la salud que no pretenden aprovecharse de ellos; segundo, los practicantes explicaron que el verdadero interés de la práctica radica en buscar un beneficio común, a través de los conocimientos que quieren transmitir por medio de la sensibilización, donde se abarcará temas que pueden ser básicos, pero complejos de entender. Además, se les explicó que, mediante la gimnasia laboral, pueden mejorar su desempeño en el trabajo, y que su aplicación conlleva a cambios fisiológicos de gran beneficio para ellos, ya que puede evitar trastornos o enfermedades osteomusculares, las cuales pueden afectar su desempeño laboral.

**Figura 1**

*Estudiantes practicantes en intervención fisioterapéutica en seguridad y salud en el trabajo*



**Figura 2**

*Estudiantes de sexto semestre realizando gimnasia laboral*



Con respecto a las actividades que se plantearon, se evidenció atención, cariño y compromiso por parte de las personas que recibieron la sensibilización. Cada actividad realizada no solo sirve para prepararse más como futuros fisioterapeutas, sino para que la comunidad aprenda buenos hábitos para que en un futuro tengan una buena calidad de vida; de igual manera, estas actividades permitirán cuidar a los clientes y ser ejemplo en promover el autocuidado y el orden.

**Figura 3**

*Estudiantes practicantes en intervención fisioterapéutica en seguridad y salud en el trabajo*



Para finalizar, en la intervención, por medio de las charlas, se les ayudó a tomar consciencia de los actos incorrectos en su puesto de trabajo, ya que se convierte en su segundo hogar, por esta razón, se está en la búsqueda y el fomento del autocuidado y la prevención de enfermedades o accidentes de trabajo. Así, a algunas personas de esta comunidad les causa intriga estos temas, la creatividad con que se realiza cada cartelera y diferentes elementos didácticos que cada grupo ha implementado para facilitar la comprensión de las temáticas.

**Figura 4**

*Estudiantes de fisioterapia sensibilizando en autocuidado Plaza de Mercado Lorenzo*



**Figura 5**

*Estudiantes de fisioterapia sensibilizando en autocuidado Plaza de Mercado Los Dos Puentes*



De igual manera, cabe resaltar que los trabajadores de las plazas de mercado sienten que existe algún tipo de exclusión y piensan que no se les brinda la suficiente atención por parte de los entes gubernamentales, ya que no cuentan con la suficiente participación en los planes municipales programados por la Alcaldía. Por esta razón, es importante, como fisioterapeutas, una intervención más profunda en esta población, para que puedan percibir un mayor beneficio con respecto a la seguridad y salud en el trabajo, además, mediante este proyecto, esta comunidad, pueda sentirse conforme con su salud y bienestar personal.

**Figura 6**

*Estudiantes de fisioterapia sensibilizando en autocuidado Plaza de Mercado Potrerillo*



**Figura 7**

*Estudiantes de sexto semestre realizando sensibilizaciones sobre autocuidado en Plaza Mercado Potrerillo*



## Referencias

Africano, M. (2020, 5 de agosto). Bogotá no se rinde: La reinención de las plazas de mercado en tiempos de pandemia. Bogotá. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/desarrollo-economico/plazas-de-mercado-en-tiempos-de-pandemia#:~:text=Las%20plazas%20de%20mercado%20son,municipios%20ceranos%20de%20la%20ciudad>.

Castillo, C. (2017). *El espacio público montevideano del nuevo milenio, La plaza Líber Serengi ¿el paradigma?* [Tesis de maestría, Universidad de la República]. Colibrí. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/26852>

Procolombia. (s.f.). Plazas de mercado en Colombia, lo mejor de cada región en un solo lugar. Colombia co. <https://www.colombia.co/cultura-colombiana/gastronomia/plazas-de-mercado-en-colombia-lo-mejor-de-cada-region-en-un-solo-lugar/>

