CIRCULAR No.

PARA: ADMINISTRACIONES MUNICIPALES, DIRECCIONES LOCALES DE SALUD Y ENTES DEPORTIVOS MUNICIPALES, EMPRESAS SOCIALES DEL ESTADO, ENTIDADES ADMINISTRATIVAS DEL SERVICIO (EAS) Y ENTIDADES HOSPITALARIAS DE LOS MUNICIPIOS DE: ARGELIA, NARIÑO, EL CARMEN DE VIBORAL, LA CEJA DEL TAMBO, GUARNE, SONSÓN, PUERTO BERRIO, CAROLINA DEL PRÍNCIPE, TÁMESIS, BURITICÁ, ANZÁ, TURBO, ARBOLETES Y BARBOSA.

DE: GERENCIA DE INFANCIA, ADOLESCENCIA, JUVENTUD Y FAMILIA E INDEPORTES ANTIOQUIA

ASUNTO: ORIENTACIONES PARA PARTICIPAR DEL PROCESO DE FORTALECIMIENTO DE LA ACTIVIDAD FISICA PARA LA GESTACIÓN Y LA PRIMERA INFANCIA ***"POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNE LA VIDA: MUÉVASE PUES".***

FECHA: 22 DE JULIO DE 2021

El Instituto Departamental de Deportes de Antioquia INDEPORTES ANTIOQUIA y La Gerencia de Infancia, Adolescencia y Juventud Inscrita a la Secretaría de Inclusión Social y Familia de la Gobernación de Antioquia, buscan movilizar la gestación, el parto y el nacimiento como acontecimientos estructurantes en la vida de la madre, el bebé y su familia, que además requieren potenciar las capacidades de cuidado y protección desde la actividad física y actividades que fortalezcan los hábitos de vida saludable en todo el territorio antioqueño, convocando voluntades y acciones articuladas en cada uno de los territorios con los actores que generan oportunidades de bienestar a las familias gestantes y la primera infancia del departamento.

Desde el programa Unidos por la primera infancia, del plan de desarrollo Unidos por la vida 2020-2023 queremos visibilizar en la agenda pública la gestación, el parto y el nacimiento como acontecimientos vitales que requieren atención integral y la participación de las mujeres y sus bebés, respetando su dignidad, confidencialidad y privacidad en un ambiente de calidez y respeto. De igual forma desde el programa "Por su salud, muévase pues" de INDEPORTES Antioquia; que se dedica a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante la práctica de la

actividad física, dirigido a los municipios y corregimientos del Departamento, específicamente desde la Estrategia IEC (Información, Educación y Comunicación), se proyecta un acompañamiento efectivo desde la práctica física a las familias gestantes y a la primera infancia como hábito de vida saludable. Desde esta perspectiva se ha comprobado que realizar ejercicio durante la gestación, sin modificar negativamente los resultados del proceso gestacional, juega un rol importante en la prevención de la ganancia excesiva de peso, incluso, en aquellas mujeres con obesidad previa, además, previene diversas complicaciones que pueden estar relacionadas con los niveles de tensión arterial, problemas musculares y cambios en los niveles de azúcar, entre otros beneficios como:

- Evitar la preeclamsia (Presión arterial alta y posibles daños en hígado y riñones).
- Evitar la diabetes gestacional.
- Ayudar a tener una adecuada tonificación muscular.
- Buen control postural.
- Prevenir dolores de espalda.
- Mejorar la adaptación al incremento del peso y al cambio de su centro de gravedad.
- Fortalecimiento del suelo pélvico.

También reduce el número de lumbalgias, desarrolla mayor tolerancia a la ansiedad, existe una mejor aceptación de la imagen corporal, facilita el propio proceso del parto, reduce los niveles de cortisol (lo cual puede disminuir los partos prematuros y las afecciones del sistema inmune), disminuye la cantidad de calambres musculares, reducción de la inflamación de los miembros inferiores, favorece un estado de ánimo y salud mental óptimo.

En relación al bebé existen notables beneficios como es el caso de una menor probabilidad de complicaciones durante el parto además de un desarrollo adecuado durante todo el proceso de gestación. Existe menor riesgo de hiperglucemias, mejor salud en edad infantil, mayor función endotelial y condición cardiovascular, menor riesgo de tener un peso bajo al nacer, mejor desarrollo psicomotor, mejor maduración nerviosa. Esto implica que los actores territoriales del Departamento reconozcan la importancia de la actividad física durante la gestación y el parto, con un enfoque participativo de la familia.

Bajo este contexto y en el marco de la estrategia de parto y nacimiento "***Antioquia acuna la vida"*, del programa Unidos por la Primera Infancia de la Gerencia de Infancia, Adolescencia y Juventud** y del programa **"Por su salud muévase pues" de INDEPORTES Antioquia",** convocamos las voluntades y capacidades personales

e institucionales, para participar de manera activa en las acciones de educación y formación que se proyectan en este comunicado, para que **Unidos**, visibilicemos la gestación y el parto como factores de riqueza social que impulsan el desarrollo integral de Antioquia.

A continuación, se comparten las acciones a las cuales están invitados a articularse para participar de cada uno de los talleres y acompañamientos para fortalecer la actividad física desde la gestación y de preparación al parto y para los procesos de estimulación para la primera infancia:

<table>
<tr><th colspan="3">FORMACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA GESTACIÓN Y LA PRIMERA INFANCIA
INDEPORTES ANTIOQUIA Y GERENCIA DE INFANCIA, ADOLESCENCIA Y JUVENTUD
PROGRAMA “POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNA LA VIDA, MUÉVASE PUES”</th></tr>
<tr><td colspan="3">VIRTUAL Y/O PRESENCIAL</td></tr>
<tr><td>1. Tipo de Actividad:</td><td>2. Duración en horas:</td><td>3. Asistentes x grupo (máximo sugerido)</td></tr>
<tr><td>Taller teórico – práctico</td><td>24 horas (4 bloques temáticos)</td><td>50 (5 personas por municipio)</td></tr>
<tr><td>4. Dirigido a público:

1 profesional de salud BCA (Buen comienzo Antioquia), 2 auxiliares pedagógicos, 1 coordinador de actividad física de cada municipio, 1 enfermera de Promoción y Prevención (Crecimiento y desarrollo) del hospital.</td><td colspan="2">5. Características del público convocado:

Empleados de las entidades de salud, deporte y educación inicial de cada municipio, con el fin de promocionar los buenos hábitos de vida y la actividad física saludable en la población de primera infancia (gestantes y niños y niñas hasta los 5 años de edad) de cada municipio. Previa formación de la estrategia de parto cálido y respetado de la Gerencia de Infancia, Adolescencia y Juventud.</td></tr>
<tr><td colspan="3">6. Diseño académico:</td></tr>
<tr><td colspan="3">La propuesta tiene como fin orientar y capacitar al personal invitado de cada municipio a este proceso, sobre actividad física y hábitos de vida saludable en la gestación y la primera infancia coherente con los postulados de la estrategia de parto cálido y respetado de la Gerencia de Infancia, Adolescencia y Juventud. Estrategia respaldada por los más recientes consensos de los Colegio Americano y Canadiense de Ginecología y Obstetricia, el colegio Americano de Pediatría y las Organizaciones Mundial y Panamericana de la Salud.

El total de tiempo destinado para este proceso de formación es de 24 horas teórico – prácticas utilizando la estrategia explicación de base y aclaración, los cuales se dividirán en cuatro módulos de la siguiente manera:
Módulo 1 primer trimestre de gestación (8 horas)
Módulo 2 segundo trimestre de gestación (4 horas)
Módulo 3 tercer trimestre de gestación (4 horas)
Módulo 4 postparto madre-niño (8 horas).</td></tr>
</table>

CIRCULAR No.

Nota: Los contenidos podrán ser impartidos de manera virtual y/o presencial, de acuerdo con la necesidad o soporte logístico (se tendrán en cuenta los controles de bioseguridad).

Objetivos General

Plantear una guía de atención integral para la atención de las mujeres en procesos de fertilidad, gestación y puerperio, prescribiendo programas individualizados de actividad física, creatividad y cognición, derivados de la actualidad de la investigación temática y publicada por entidades de reconocimiento mundial en salud para la mujer gestante.

Específicos

- Planear para el personal encargado del ejercicio en gestación y primera infancia de los municipios, un programa continuado de capacitación e información, diverso y dinámico, provocando nuevos y evidentes conocimientos sobre los beneficios de la actividad física para la gestante y el nuevo ser.

- Promover la creación de un modelo y lugar institucional para el cuidado sanitario del binomio madre-hijo, desde la gestación y hasta la vigilancia del crecimiento y desarrollo del niño y la niña, promocionando hábitos de vida saludables y conductas no sedentarias.

Metodología:

El proceso de formación está diseñado y pensado para ejecutarlo de forma teórico – práctica, teniendo en cuenta el momento especifico de la gestación y la etapa de desarrollo de los niños y las niñas.

En la virtualidad, se planearán sesiones sincrónicas iniciando con una contextualización y desarrollo de los temas con el apoyo de las diferentes herramientas como: videos, presentaciones, cuestionarios, talleres, entre otros para luego darle paso a los aportes y retroalimentación.

En cuanto a lo presencial se complementarán las actividades teóricas con la ejecución de prácticas que permitan adquirir los conocimientos desde la vivencia.

La evaluación y el seguimiento de estas actividades debe ser aplicado por las diferentes entidades responsables de acompañar el desarrollo del proceso de formación.

Se realizará asesoría y asistencia técnica presencial una vez a cada municipio por parte de Indeportes Antioquia y la Gerencia de Infancia, Adolescencia y Juventud.

Este proceso de formación inicia el 10 de agosto y está dirigido a cinco profesionales del municipio que acompañen de manera directa familias gestantes, lactantes, niñas y niños en primera infancia, así: un profesional de salud de primera infancia, dos pedagogos de primera infancia, un coordinador de actividad física de cada municipio, un enfermero (a) del hospital (Programas de promoción y prevención). Cada municipio deberá inscribir a las personas seleccionadas hasta el jueves 5 de agosto, en el siguiente enlace:

CIRCULAR No.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSetr_WEX0YDwRDURMwIMnNSR5SVx0duKM2n625JONfewlwgig/viewform

Confiamos que el proceso formativo ***"POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNE LA VIDA: MUÉVASE PUES*****,** permita ampliar el reconocimiento de la actividad física como un pilar fundamental para el buen desarrollo de la gestación y la estimulación en la primera infancia, además como una línea de gestión de alta incidencia en la política y en las líneas de trabajo de INDEPORTES Antioquia.

Estamos en apertura para acompañar y ampliar la información relacionada a este documento; por tal motivo les compartimos las rutas de enlace a través de los profesionales técnicos de primera infancia de la Gerencia de Infancia, Adolescencia y Juventud y de INDEPORTES Antioquia:

Hernán Arroyave Castaño hernan.arroyave@colmayor.edu.co
José Palacio Arango jpalacio@indeportesantioquia.gov.co
Fredy Antonio Bedoya Arango fredybedoya33@gmail.com

Finalmente, agradecemos a todos por su activa vinculación en las acciones ***"POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNE LA VIDA: MUÉVASE PUES***.

ADRIANA YANETH SUÁREZ VÁSQUEZ
Gerente de Infancia Adolescencia y Juventud

HECTOR FABIÁN BETANCUR MONTOYA
Gerente de INDEPORTES Antioquia

	Nombre y Cargo	**Firma**	**Fecha**
Proyectó	Hernán Arroyave Castaño - Profesional de Asistencia técnica		14/07/2021
Aprobó	Adriana María González Cuervo – Directora Primera Infancia		14/07/2021
Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el documento y lo encontramos ajustado a las normas y disposiciones legales vigentes y por lo tanto, bajo nuestra responsabilidad, lo presentamos para firma.			