

Luis Enrique Dussán López

GOBERNADOR

LUIS ENRIQUE DUSSÁN LÓPEZ
Gobernador

CESAR ALBERTO POLANIA SILVA
Secretario de Salud Departamental

AREA: SALUD PÚBLICA

DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES

REFERENTE: ISABEL CUÉLLAR MEDINA – ALIX SANCHEZ ZAMBRANO

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

HUILA CRECE



MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

HUILA CRECE

icontec
ISO 9001
SC4353-1

Intervención:

EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN SALUD

INTERV.3 – EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN.

Actividad 10: Realizar 1 campaña educativa con población mayor 18 años para la adopción de conductas protectoras que contribuyen a disminuir y controlar los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular y metabólica.

POBLACIÓN OBJETO

Población adulta (mayor de 18 años) de edad con factores de riesgo cardiovascular (Sobrepeso, obesidad, pre diabéticos, pre hipertensos).

Solicitar a la ESE Municipal - la base de Tamizaje - Conoce tu riesgo.

RESPONSABLES

Profesional de Enfermería – Fisioterapia: con el apoyo del EBS.

DURACIÓN → 90 minutos.

NÚMERO DE PERSONAS → **50**

Si realizarán los talleres necesarios hasta cumplir meta.

ENTREGABLES →

- Acta de actividad describiendo la metodología empleada.
- Registro de asistencia
- Registro fotográfico

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Solicitar a la ESE Municipal la base de datos de la población identificados con riesgo cardiovascular y metabólico – Tamizaje - conoce tu riesgo.

2. Articular con ESE Municipal, DLS, INDERHUILA, Secretaria de Cultura y/o Turismo del Municipio, brigadistas, bomberos y defensa civil.

3. Realizar la convocatoria: a través de carteleras, voz a voz o llamadas telefónicas. (recordar que para el desarrollo de la actividad deben llevar ropa deportiva, tenis, gorra, bloqueador solar y llevar bastón si es necesario).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

4. Identificar un lugar cercano a la zona urbana, de fácil acceso para el recorrido.

5. Realizar previa señalización de la ruta.

6. Explicar la ruta que van a realizar.

7. Brindar información sobre alertas o riesgos que se pueden encontrar durante el desarrollo de la actividad.

8. Ubicar puntos de hidratación.

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

9. Antes de iniciar la caminata o senderismo ecológico, se debe realizar una capacitación corta sobre la importancia de la actividad física, según lineamientos de la OMS y Ministerio de Salud y Protección Social (Fisioterapeuta).

10. En los puntos de hidratación la profesional de Enfermería debe brindar información sobre meriendas saludables.

RECUERDE:

- Capacitación sobre beneficios de la actividad física. (fisioterapeuta)
- Calentamiento previo por 10 minutos.
- Estiramientos generalizados por segmento corporal.
- Dar inicio al senderismo o caminata
- En los puntos de hidratación: se debe realizar el taller sobre meriendas saludables. (Enfermera)
- Finaliza la actividad con estiramientos generalizados.
- Los profesionales de enfermería y fisioterapia deben realizar evaluación a los participantes, donde indiquen la experiencia de la actividad desarrollada.

INSUMOS

FISIOTERAPEUTA

- Directrices para la Promoción y Consejería de Actividad Física y Ejercicio por Personal de Talento Humano en Salud. (Ministerio de Salud y protección social).
- Guía de actividad física del OMS - A MOVERSE.



ENFERMERIA

- Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años.
- Presentación de Merienda Saludable.



GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

HUILA CRECE

Actividad 10: Realizar 1 campaña educativa con población mayor 18 años para la adopción de conductas protectoras que contribuyen a disminuir y controlar los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular y metabólica.

CONVERSATORIO MANEJO DEL ESTRÉS "MENTE TRANQUILA VIDA FELIZ"

OBJETIVO

✓Sensibilizar a la población mayor de 18 años, sobre la importancia de dar un debido manejo al estrés.
✓Brindar a los participantes los recursos y técnicas para controlar el estrés y obtener un cambio de hábitos y encontrar el balance en la vida, con el fin de prevenir las enfermedades crónicas.

RESPONSABLES

Profesional del Perfil de Psicología de los Equipos básicos de la estrategia de APS salud en casa – "Huila Crece Contigo".

NÚMERO DE CAMPAÑAS

1 (taller # 2)

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

HUILA CRECE

POBLACIÓN OBJETO

- ✓ Personas mayores de 18 años.
- ✓ Docentes de planteles educativos del municipio.
- ✓ Profesionales del sector salud y/o personal administrativo de la alcaldía municipal.

NÚMERO DE PERSONAS POR TALLER

15 a 20

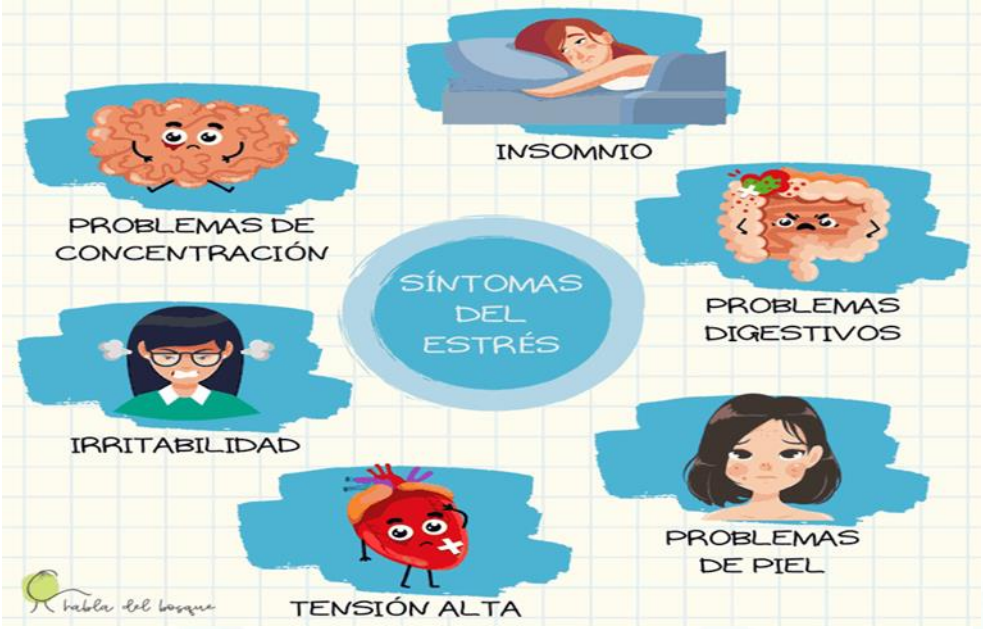
Se debe garantizar la presencia en todo el taller

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

HUILA CRECE

HABLEMOS SOBRE ESTRES

- ¿Qué es Estrés?
- ¿Que situaciones generan estrés?
- ¿Qué reacciones físicas genera el estrés?



icontec ISO 9001 SC4353-1
SGN-C048-F23
GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

MEDITACION DE ATENCION PLENA O MINDFULNESS

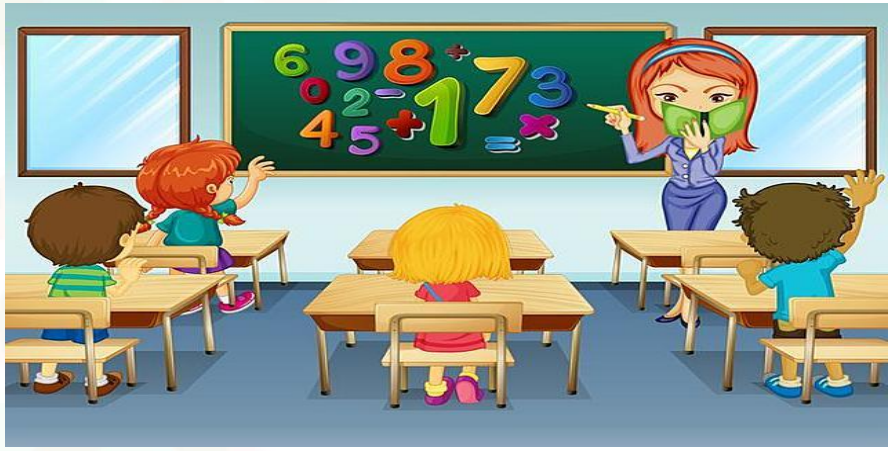
Con fines terapéuticos se ha adaptado de manera favorable con la medicina y la psicología, con el fin que la salud física y mental de las personas de manera progresiva mantengan un control y sean capaces de reconocer sus pensamientos de manera consciente, sin dejarse llevar por los mismos.



icontec ISO 9001 SC4353-1
SGN-C048-F23
GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

ENTORNOS

EDUCATIVO



INSTITUCIONAL



LABORAL



GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

ACCIONES ESPECIFICAS A DESARROLLAR EN EL CONVERSATORIO SOBRE MANEJO DEL ESTRÉS - “MENTE TRANQUILA, VIDA FELIZ”

PASOS METODOLÓGICOS	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	SOPORTES QUE ENTREGAR
1. La convocatoria se realizará a través de: flayer, carteleras, volanteo, voz a voz, convocatoria oficial, en las instituciones educativas, ESE y sedes de la alcaldía. 2. Se recomienda realizar el conversatorio en un lugar tranquilo (abierto o cerrado), donde se pueda proyectar la presentación. 3. Apertura al diálogo, con base a preguntas orientadoras 4. Desarrollo de la presentación 5. Práctica de Meditación guiada. 6. Entrega de folleto impreso y a color	Conversatorio “Mente tranquila, vida feliz” (hablemos sobre los pensamientos y la felicidad), con el objetivo de brindar orientación a la población mayor de 18 años. Se inicia la actividad con una actitud meditativa, compromiso, escucha, respeto por la experiencia y criterio personal de los asistentes, idealmente se sugiere que tengan ropa cómoda. Se sugiere colocar música de fondo suave, puede ser instrumental, sonidos de naturaleza, o música para meditar. Previamente deben haber leído, estudiado y practicado los 5 insumos cargados en la caja de herramientas.	Acta del desarrollo de la actividad, lista de asistencia, registro fotográfico y soportes de la convocatoria.

FOLLETO

6.Haz 2 o 3 respiraciones profundas y conscientes de como entra y sale el aire de tus pulmones. Lentamente y a tu ritmo.

7.Elige un **ANCLA**, puede ser, al inhalar piensa en la palabra "So", y al exhalar en la palabra "Hum" o también puedes elegir el ancla que desees, por ejemplo, alguna sensación, la respiración, o algo que sea lo suficientemente fuerte para que cada vez que sientas que te dejaste llevar por tus emociones o pensamientos regreses a este ancla y a la práctica con determinación y amabilidad.

8.La clave es regresar siempre a tu ancla y así regresar a la práctica.

9.Continúa con este proceso durante el tiempo que te sea necesario, te recomiendo tengas una práctica diaria mínimo de 5 a 10 minutos. Puedes colocar una alarma como recordatorio.

10.Cuando termines tu práctica abre tus ojos, agradece y retoma tus actividades diarias.



Recomendaciones

- Si sientes que la meditación no es para ti, que no puedes concentrarte; NO TE PREOCUPES, no desesperes, al inicio la mayoría tenemos esos pensamientos y emociones, pero solo la práctica hará que esto suceda con menos frecuencia.
- La meditación de Atención Plena no es un ejercicio de relajación per se, aunque esta sea una consecuencia.
- No te dejes llevar de tus pensamientos y emociones. El cerebro y su conectividad está funcionando en todo momento, por lo cual hay una gran cantidad de pensamientos e ideas, lo cual es normal y es producto de la conectividad que hemos desarrollado a través de la evolución. Por ello, es importante que no te dejes llevar y tengas una práctica diaria e intencional de estar aquí y ahora
- Recuerda, meditar no es poner la mente en blanco, ya que siempre hay un contenido mental, lo que debes hacer es llevar la conciencia y/o atención a esos contenidos, observarlos, no identificarte y dejarlos pasar.
- La meditación es una práctica ancestral, no es una religión.

Nota: Esta es una guía basada en mi experiencia personal, en donde plasmo de manera sencilla y efectiva lo aprendido de diferentes textos y maestros.



Alix Sánchez, MD, MSc Salud Pública.
Coach en Hábitos - Mindfulness.
Líder salud pública - SSDH

...“La meditación de Atención Plena o Mindfulness es la conciencia que surge de poner atención al momento presente de manera intencional y sin juicios”... (Kabat Zinn)
Uno de los elementos principales para que logres un objetivo o simplemente para obtener un cambio de hábitos, es estar bien contigo, para así poder encontrar el balance en la vida y lograr los objetivos y metas.



Agradecer es otro de los elementos más importantes que van de la mano de la meditación y visualización.
Cuando ya hayas definido los objetivos y metas, al mismo tiempo te recomiendo que tengas una práctica diaria de meditación y agradecimiento.

¿Cómo iniciar mi práctica diaria?

Es muy sencillo iniciar a meditar, solo necesitamos entender cómo funciona la meditación y tener la voluntad.
Para esto solo necesitas entender 3 elementos:

- La **Intención** de estar en el presente.
- La **atención**, es la gran luz.
- La **actitud** de apertura, sin intentar cambiar o controlar lo que sea que esté sucediendo, solo debes regresar al ancla que hayas escogido (respiración, sensaciones, etc.)

Cuando tengas estos 3 elementos claros, se activará el **"yo observador"**; es prestar atención lo que está ocurriendo (emociones, pensamientos, imágenes, recuerdos...) sin intervenir, ni juzgarlos.
Teniendo claro lo anterior, tu práctica de meditación va a ser mucho más fácil y amigable. Recordemos que la práctica hace al maestro, se tu propio maestro, tu experiencia será tu gran maestra.



1.Elige un lugar donde te sientas tranquilo, cómodo, donde puedas tener unos minutos sin distracciones.

2.Coloca música suave, puede ser sonidos de naturaleza, música instrumental o con la cual te conectes. (Es opcional).

3.Elige una postura cómoda. Puede ser sentado o acostado.

4.Te sugiero cerrar los ojos para lograr una mayor conexión y concentración, pero sólo si te sientes cómod@; otra opción igualmente válida es tener los ojos abiertos. Recuerda que no hay meditación buena o mala, lo que realmente importa es la experiencia de cada persona.

5.Ahora vas a llevar la atención a tu respiración (inhala y exhala).

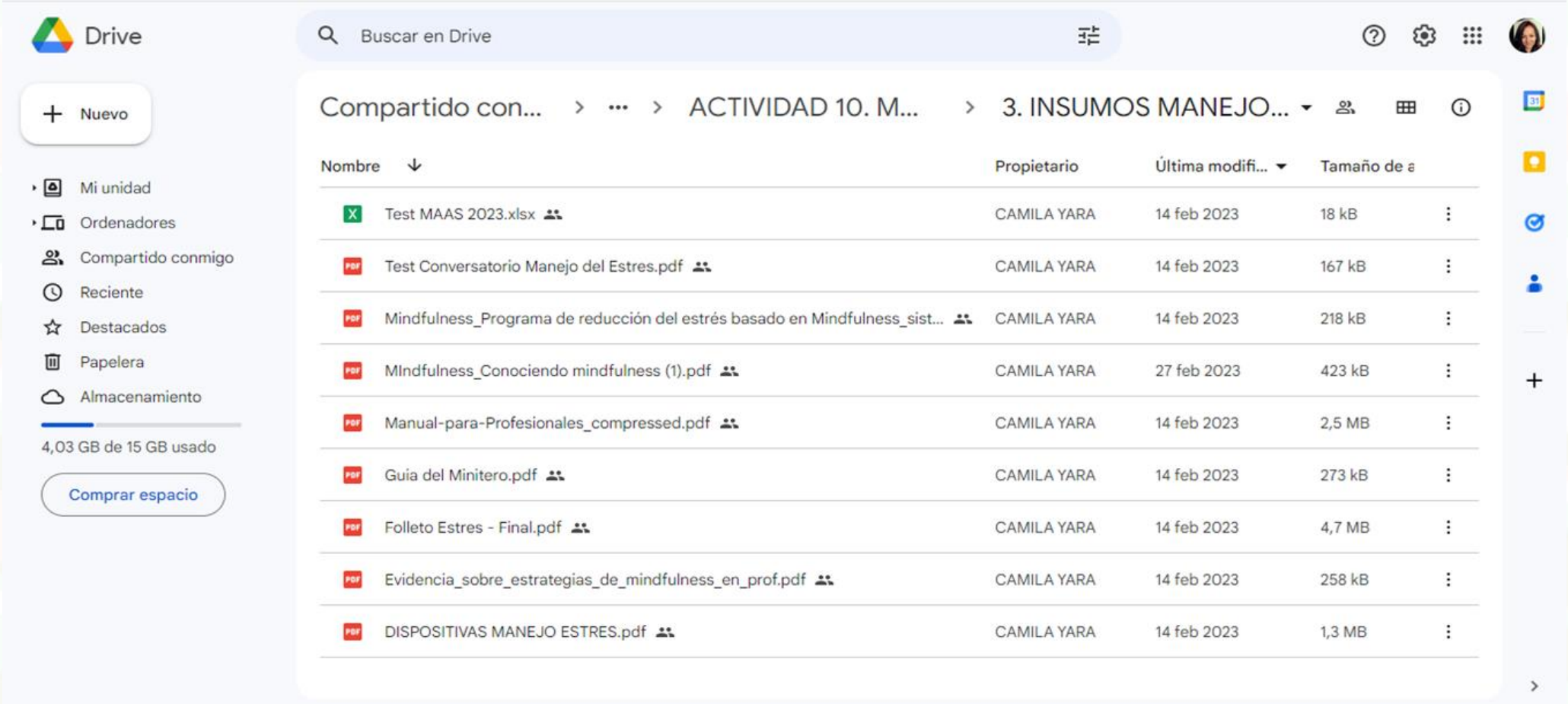
GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

HUILA CRECE

icontec ISO 9001 SC4353-1

RECOMENDACIONES:

- Revisar y estudiar los insumos adjuntos en la “**CAJA DE HERRAMIENTAS**”



INTERV.3 – EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

Actividad 15. Realizar campaña educativa en el **entorno hogar** que incluya al grupo familiar en la zona urbana y rural para reducir el consumo ultra procesados (productos altos en azúcar, sodio, grasas trans), contribuyendo así a la disminución y exceso de peso en población infantil y adolescente de acuerdo al anexo técnico.

OBJETIVO

Sensibilizar a las familias del área urbana y rural sobre la importancia de reducir el consumo de alimentos ultra procesados y de esta manera contribuir a la promoción de una alimentación saludable desde el hogar.

RESPONSABLES

Profesional enfermería



NÚMERO DE CAMPAÑAS : 2

RURAL: 1
HOGARES A VISITAR:
Neiva. Pitalito, Garzón y La Plata: **40**
Resto de municipios**: 30**
Durante ejecución del contrato

URBANA: 1
HOGARES A VISITAR:
Neiva. Pitalito, Garzón y La Plata: **90**
Resto de municipios**: 60**
Durante ejecución del contrato

INSUMOS

- Formato acta de reunión No. 3
- Formato listado de asistencia formato No. 4
- Guía metodología para realización de la campaña (paso a paso)
- Rotafolio

POBLACIÓN OBJETO

Familias de la zona urbana y rural del municipio

ENTREGABLES

- Acta de reunión formato No. 3 en el que se describe el desarrollo de las Campañas (Metodología, barrios visitados, registro fotográfico, contenido temático desarrollado)
- Listado de asistencia formato No. 4

Intervención:

CONFORMACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE REDES

icontec
ISO 9001
SC4353-1
SGN-C048-F23

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

ACTIVIDAD 5: DESCRIPCIÓN

5. Realizar 4 talleres (1 tema por taller) en prevención del consumo de tabaco y alcohol dirigido a menores de 18 años, padres de familia y docente con una asistencia mínima total de 120 personas durante la vigencia del contrato según anexo técnico.

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

ACTIVIDAD 5: METODOLOGÍA

Para cumplir con esta actividad se deben realizar talleres con duración mínima de 90 minutos con enfoque en la

prevención del consumo de tabaco y consumo de alcohol, a las personas señaladas en la actividad y demás realizar actividades lúdicas relacionadas con el tema.

ACTIVIDAD 5: INSUMOS

a. Describir la modalidad, la metodología o la herramienta de difusión que se utilizó para la convocatoria a los talleres.

b. Documento lineamientos para prevenir el consumo de tabaco y alcohol del municipio.

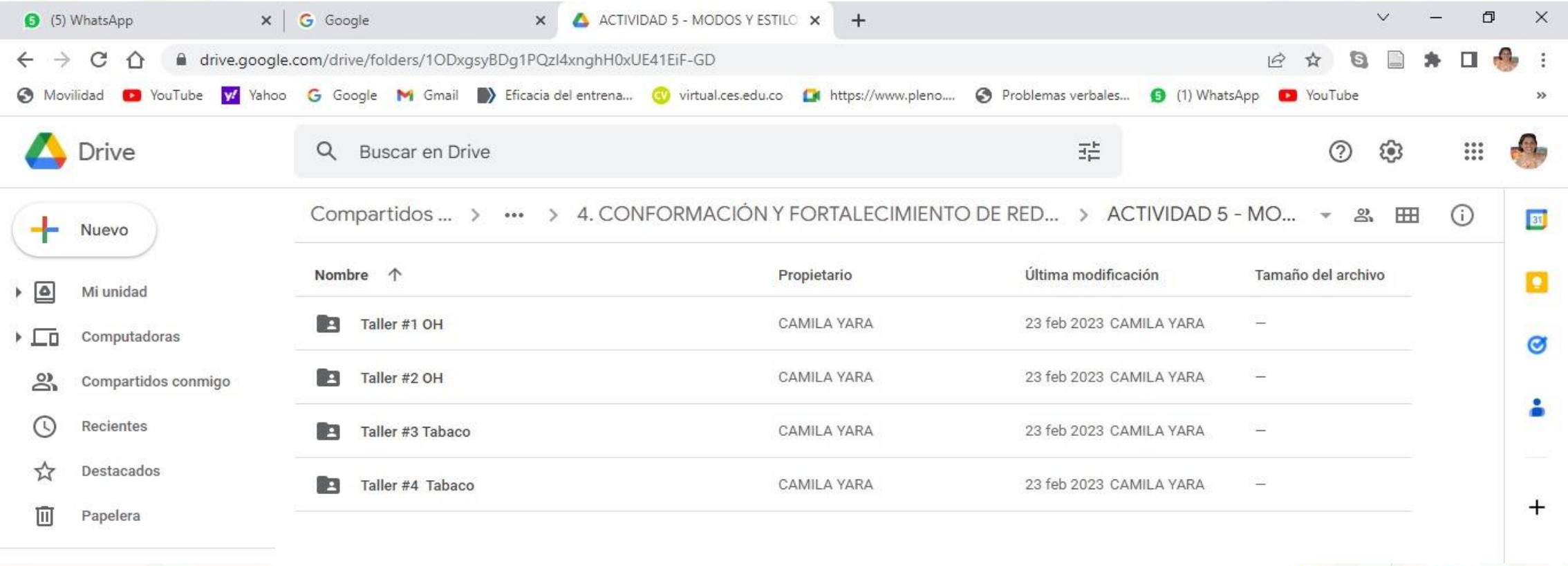
c. Formato N° 3 Acta de actividades.

d. Formato N° 4 Listado de asistencia.

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

HUILA CRECE

ACTIVIDAD 5: INSUMOS



GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

HUILA CRECE

icontec ISO 9001 SC4353-1

SGN-C048-F23

ACTIVIDAD 5: ENTREGABLES

a. Certificación y/o constancia de la metodología aplicada para la convocatoria.

b. Acta de desarrollo de las jornadas (describir el proceso de convocatoria, población participante, desarrollo de

la actividad, describiendo la metodología realizada y la temática abordada.)

c. Registro de asistencia.

d. Registro fotográfico de la actividad.

e. Material utilizado en los talleres.

Gobernación del Huila
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

ACTIVIDAD 6: DESCRIPCIÓN

6. Realizar 4 talleres (1 tema por taller) en prevención del consumo de tabaco y alcohol, alimentación saludable y actividad física dirigido al entorno hogar y comunitario incluyendo la Red comunitaria de Estilos de vida saludable con una asistencia mínima total de 200 personas durante la vigencia del contrato según anexo técnico.

ACTIVIDAD 6: METODOLOGIA

Para cumplir con esta actividad se deben realizar talleres con duración mínima de 90 minutos con enfoque en los temas mencionados anteriormente a las personas indicadas en la actividad, utilizando los insumos existentes en la caja de herramientas.

ACTIVIDAD 6: INSUMOS

a. Describir la modalidad, la metodología o la herramienta de difusión que se utilizó para la convocatoria a los talleres.

b. Documento lineamientos para prevenir el consumo de tabaco (Caja de herramientas).

c. Documento lineamientos para prevenir consumo de alcohol (Caja de Herramientas)

d. Documentos de lineamientos para alimentación saludable (Caja de Herramientas)

e. Documento de lineamientos para la actividad física. (Caja de Herramientas)

f. Formato N° 3 Acta de atividades.

g. Formato N° 4 Listado de asistencia.

ACTIVIDAD 6: INSUMOS



GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

HUILA CRECE

icontec ISO 9001 SC4353-1

SGN-C048-F23

ACTIVIDAD 6: ENTREGABLES

a. Certificación y/o constancia de la metodología aplicada para la convocatoria.

b. Acta de desarrollo de las jornadas (describir el proceso de convocatoria, población participante, desarrollo de

la actividad, describiendo la metodología realizada y la temática abordada.)

c. Registro de asistencia.

d. Registro fotográfico de la actividad.

e. Material utilizado en los talleres.

Gobernación del Huila
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

INTERV.4 – CONFORMACIÓN Y FORTALECIMIENTO DE REDES

Actividad 6: Realizar 4 talleres (1 tema por taller) en prevención del consumo de tabaco y alcohol, **alimentación saludable** y actividad física dirigido al entorno **hogar y comunitario** incluyendo la Red comunitaria de Estilos de vida saludable con una asistencia mínima total de 200 personas durante la vigencia del contrato según anexo técnico

OBJETIVO → Sensibilizar a la población en general sobre el consumo de alimentos saludables como el consumo de alimentos naturales basadas en las directrices de las Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años.

RESPONSABLES → Profesional enfermería

NÚMERO DE TALLERES → **1**



INSUMOS

- Formato acta de reunión formato No. 3
- Formato listado de asistencia formato No. 4
- Presentación Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años.
- Guía metodología para realización de la campaña(paso a paso)

POBLACIÓN OBJETO

Entorno Hogar y Comunitario, incluyendo la Red comunitaria de Estilos de Vida Saludable.

NÚMERO DE PERSONAS POR TALLER

50

Se realizarán los talleres necesarios hasta cumplir meta.

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

DURACIÓN → 90 minutos

ENTREGABLES →

- Acta de actividad describiendo la metodología empleada
- Registro de asistencia
- Registro fotográfico

Gobernación del Huila
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

Intervención:

JORNADAS

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

HUILA CRECE

ACTIVIDAD 5: DESCRIPCION

5. Realizar 4 jornadas de actividad física (ciclovías, caminatas o campeonatos deportivos) en los diferentes entornos del ámbito urbano y rural dirigido a la población en general.

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

ACTIVIDAD 5: INSUMOS

a. Describir la modalidad, la metodología o la herramienta de difusión que se utilizó para la convocatoria a los

talleres.

b. Documento de lineamientos para la actividad física: ABECÉ DE ACTIVIDAD FÍSICA

PARA LA SALUD.

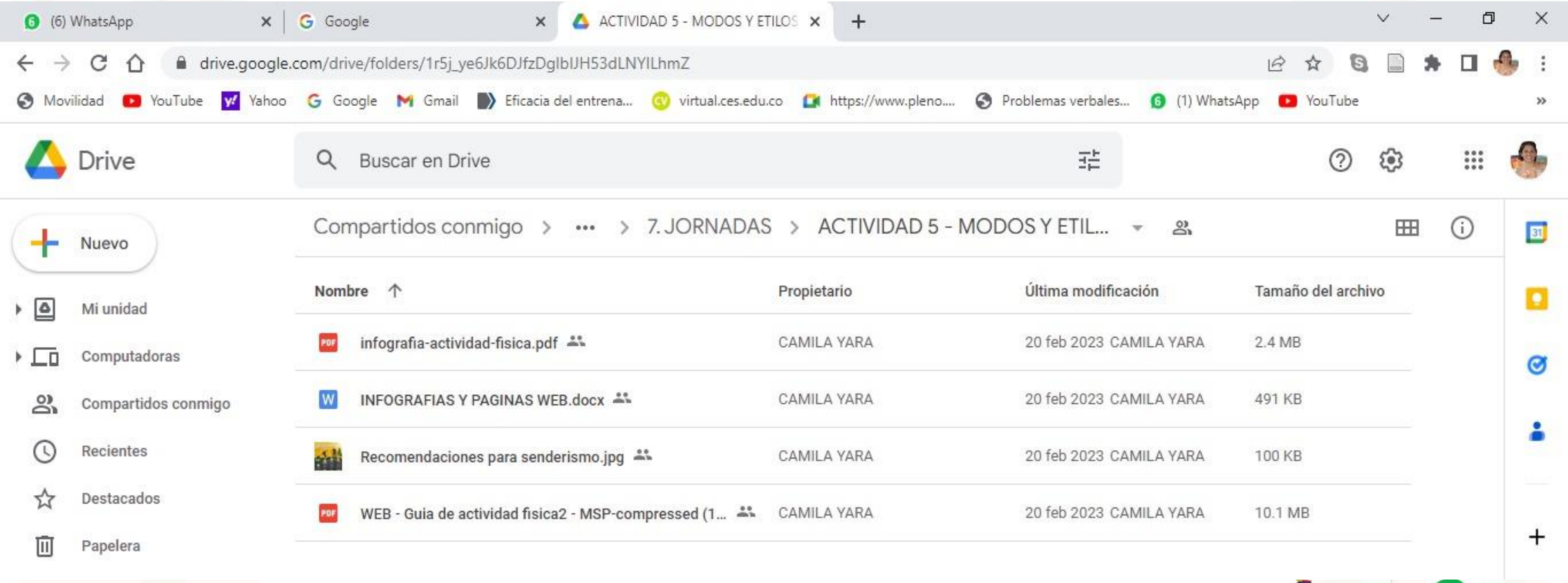
c. Formato N° 3 Acta de actividades.

d. Formato N° 4 Listado de asistencia.

GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR

HUILA CRECE

ACTIVIDAD 5: INSUMOS



GOBERNACIÓN DEL HUILA
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE

ACTIVIDAD 5: ENTREGABLES

a. Certificación y/o constancia de la metodología aplicada para la convocatoria.

b. Acta de desarrollo de las jornadas (describir el proceso de convocatoria, población participante, desarrollo de

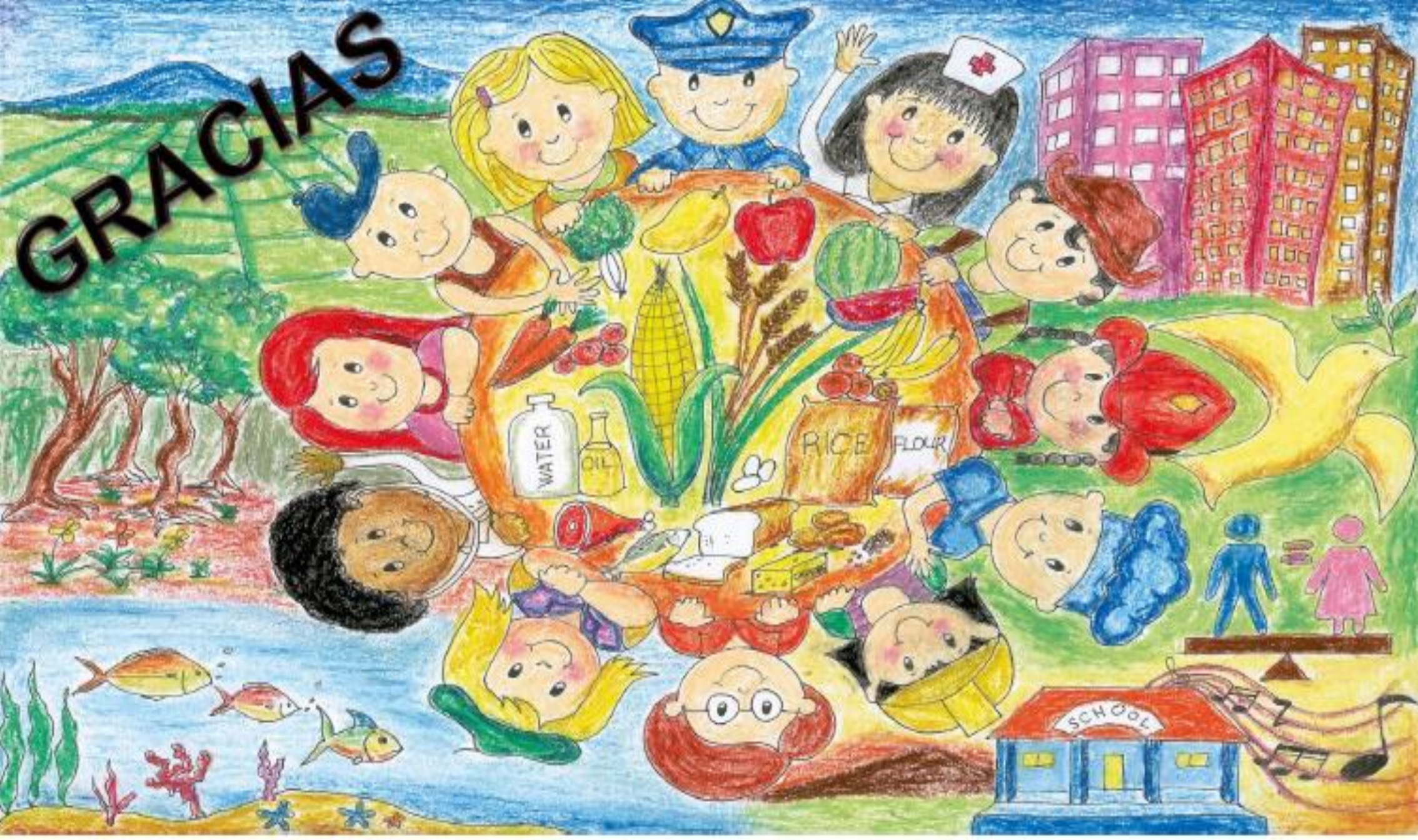
la actividad, describiendo la metodología realizada y la temática abordada.)

c. Registro de asistencia.

d. Registro fotográfico de la actividad.

e. Material utilizado en los talleres.

Gobernación del Huila
Luis Enrique Dussán López
GOBERNADOR
HUILA CRECE



Fuente: https://historias.wfp.org/el-futuro-empieza-con-comida-ni%C3%B1os-de-todo-el-mundo-participan-en-el-reto-de-dibujar-un-mundo-77524d4bd50