| 1. DATOS GENERALES |
|---|
| Fecha: 30/06/2024 |
| Nombre del proyecto/servicio/localidad: Servicio Comunidad de Cuidado |
| Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista, Psicología, fisioterapia y enfermería. |

| 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA |
|---|
| Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: En la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima se encuentran 100 personas mayores las cuales 33 son hombres y 67 mujeres, y quienes se encuentran en condición de dependencia severa, de acuerdo con la escala de valoración Funcional Barthel, y Whoodas 2.0, muchas de las cuales padecen enfermedades crónicas como hipertensión arterial, artrosis, movilidad reducida a causa de diferentes patologías, o asociado al proceso de envejecimiento, diabetes mellitus, enfermedad renal y cáncer.<br><br>Con relación a los hábitos alimentarios, se identificó, que las personas mayores cuentan con hábitos de alimentación adecuados, aquellos que conservan procesos cognitivos, logran identificar la importancia de tener hábitos adecuados para mantener buen estado de salud, adicionalmente, logran identificar la importancia de consumir los alimentos en adecuada cantidad y calidad, a fin de tener variedad en la alimentación.<br><br>Dado lo anterior, se aplicaron las encuestas de identificación de necesidades, donde se logró identificar que las personas mayores de la comunidad de cuidado Hogar San José Sasaima, tienen una necesidad significativa de información y educación en varias áreas clave para manejar sus condiciones de salud y mejorar su calidad de vida. Es fundamental implementar programas de educación continua y desarrollar materiales accesibles que aborden estas necesidades de manera efectiva. La participación del personal de salud y la creación de un entorno de apoyo son esenciales para el éxito de estas iniciativas. |
| Grupo/s interactivo/s:<br><br>Personas mayores de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima, se realizarán 2 grupos, aquellas personas que conservan procesos cognitivos, y aquellas personas que presentan deterioro a nivel cognitivo, a quienes se les realizará actividades de estimulación sensorial netamente. |
| Identificación participativa de la necesidad: a través de la aplicación de las encuestas de identificación de necesidades, en las cuales no solo participaron las personas mayores, sino |

## 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

también el equipo cuidador, y se realizó la consulta de bases de datos como la caracterización, perfil epidemiológico, y caracterización nutricional, se logró identificar que lo que las necesidades de las personas mayores de la comunidad de cuidado están divididas en varios puntos:

1. Necesidad de realizar actividades de estimulación sensorial con la población con mayor deterioro tanto físico como cognitivo, empleando estrategias que permitan la identificación de diferentes texturas y/o sabores y olores de los alimentos, con el fin de mejorar la ingesta de estos.
2. Necesidad de reconocer la importancia en el cuidado de la alimentación, y desarrollo de actividad física, especialmente en personas mayores con enfermedades crónicas que requieran modificaciones alimentarias específicas.
3. Necesidad de enseñar a la población que el proceso de envejecimiento requiere cuidados específicos en la salud física y mental, y que al estar en la comunidad de cuidado, cuentan con los profesionales idóneos para el cuidado de su salud, de esta manera, se buscará promover el autocuidado en aquellos que aun tienen sus procesos cognitivos conservados.
4. Involucrar no solo al equipo cuidador, sino a las familias en la adopción de hábitos saludables, y que a través de ellos las personas mayores también puedan identificar la importancia de cuidarse diariamente.

Entornos: Individual _x__, Familiar _x__, Institucional, _x__, Comunitario ___

Tema: Según las encuestas aplicadas, se determinó que los temas de mayor importancia en la comunidad de cuidado son el autocuidado, y la estimulación sensorial.

## 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: El alcance de las actividades propuestas en la Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Estilos de Vida Saludable, alimentación y actividad física de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima abarca programas educativos, sesiones de actividad física adaptada, asesoramiento nutricional, desarrollo de materiales educativos y programas de apoyo y comunicación. Estas actividades están diseñadas para abordar las necesidades específicas identificadas, mejorar la calidad de vida de las personas mayores y promover un ambiente de cuidado integral y holístico.

Objetivos:

Información: Proporcionar a las personas mayores de la Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima información accesible y comprensible sobre la importancia de los estilos de vida

saludables y la actividad física, incluyendo detalles específicos sobre la gestión de sus condiciones de salud (hipertensión, diabetes, artrosis, etc.) para mejorar su bienestar y calidad de vida.

Educación: Desarrollar e implementar programas educativos regulares y participativos que capaciten a las personas mayores del Hogar San José Sasaima en prácticas de estilos de vida saludables y actividad física, proporcionándoles las herramientas y conocimientos necesarios para llevar a cabo estos hábitos de manera autónoma y segura, adaptados a sus capacidades y condiciones de salud.

Comunicación: Establecer canales de comunicación efectivos y bidireccionales entre las personas mayores, los cuidadores y las familias y referentes sociales, para fomentar una comprensión mutua, resolver dudas y asegurar una implementación continua y coordinada de programas de salud y actividad física adaptados a las necesidades individuales de cada persona mayor.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información: Se crearán y distribuirán folletos y posters, carteleras, entre otros, que expliquen de manera sencilla y accesible temas clave de nutrición, como el cuidado y tratamiento con los alimentos de enfermedades como la hipertensión, diabetes artrosis, entre otras, además de la importancia de la actividad física. Estos materiales estarán disponibles en áreas comunes de la Comunidad de Cuidado. Adicionalmente, se producirán videos educativos cortos que cubrirán estos mismos temas, disponibles para visualización grupal e individual. Se utilizará la prensa diaria de noticias que incluyan artículos sobre salud, noticias relevantes y testimonios, manteniendo a todos informados sobre temas actuales de salud y bienestar.

En educación: Se llevarán a cabo charlas y talleres educativos impartidos por los profesionales involucrados en la estrategia, sobre manejo de enfermedades crónicas y promoción de hábitos saludables. También se realizarán sesiones diarias de ejercicio adaptado, guiadas por el profesional en fisioterapeuta, para mejorar la movilidad y reducir el dolor. Talleres de cocina saludable enseñarán a las personas mayores el proceso de preparación de comidas balanceadas y adecuadas para condiciones específicas de salud, promoviendo una nutrición adecuada.

En comunicación: Se realizarán reuniones mensuales de retroalimentación entre las personas mayores y los profesionales involucrados en la estrategia para discutir necesidades y sugerencias, mejorando la comunicación bidireccional.

Mensajes:

- “Disfruta comiendo fruta, come manzana que es sana y come sandia que alegra el día”.
- “Si quieres ser feliz, la fruta es para ti”.
- “Para una vida sana el ejercicio diario y una dieta equilibrada, es la elección indicada”.
- “Más deporte y come sano que la salud está en tus manos”.
- “Si tu salud vas a mejorar al sodio le tienes que bajar”.

- "Camina todos los días, eso te alegra la vida".

Herramienta/s pedagógica/s:

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| IDENTIFIQUEMOS LOS ALIMENTOS | Se pretenden realizar la entrega de ilustraciones de alimentos para decorar, y se explicará el beneficio de cada alimento para la salud | La actividad "Identifiquemos los Alimentos" es fundamental para educar a Las personas mayores del Hogar San José Sasaima sobre la identificación de alimentos saludables y aquellos que deben ser consumidos con moderación. Dado que muchas personas mayores en esta comunidad padecen de condiciones como hipertensión, diabetes y enfermedad renal, es crucial que comprendan cómo sus elecciones alimentarias impactan su salud. Esta actividad proporcionará conocimientos prácticos y herramientas que les permitirán hacer elecciones más informadas y saludables, | Hojas de papel con diferentes alimentos<br><br>Colores<br>Marcadores<br>Pinturas<br>Micrófono<br>Personas mayores<br>Equipo Cuidador | JULIO 2024 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | contribuyendo a la mejora de su bienestar general y la gestión de sus condiciones crónicas. | | |
| TEXTURAS, COLORES Y SABORES | Se realizará actividad con las personas en condición de dependencia total, donde se buscará mejorar la aceptación por parte de ellas hacia los alimentos. | La actividad "Texturas, Colores y Sabores" busca educar a Las personas mayores4 del Hogar San José Sasaima sobre la importancia de la diversidad sensorial en la alimentación saludable. A través de la exploración de diferentes texturas, colores y sabores en los alimentos, Las personas mayores no solo mejorarán su experiencia gastronómica, sino que también aprenderán a seleccionar opciones nutritivas y balanceadas. | Alimentos de diferentes colores, sabores y texturas.<br><br>Cucharas, vasos y vasitos.<br><br>Personas mayores y equipo cuidador. | Agosto 2024 |
| OCTAGONOS DE LA ALIMENTACIÒN | Se buscará utilizar los sellos octagonales que se encuentran en el etiquetado frontal de los alimentos, y se explicará la importancia y uso de estos. | La actividad "Octágonos de la Alimentación" tiene como objetivo educar a Las personas mayores del Hogar San José Sasaima sobre los aspectos fundamentales de una alimentación | Octágonos de etiquetado frontal de alimentos en tamaño grande.<br><br>Ejemplos de alimentos<br><br>Personas Mayores y Equipo Cuidador. | Septiembre 2024 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | balanceada y saludable. Inspirada en la estructura visual del octágono, esta iniciativa proporcionará información clara y organizada sobre los grupos de alimentos, sus beneficios para la salud y la importancia de mantener un equilibrio adecuado en la dieta diaria. Al entender y aplicar los principios del octágono de la alimentación, Las personas mayors podrán tomar decisiones más conscientes y nutritivas en su día a día, mejorando así su bienestar general y calidad de vida. | | |
| EL PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA | A través de un puzle grande, se buscarà que las personas mayores logren identificar el plato de la familia colombiana, y la distribución de los grupos de alimentos. | La actividad "El Plato Saludable de la Familia Colombiana" tiene como propósito educar a las personas mayores del Hogar San José Sasaima sobre la configuración ideal de un plato nutritivo y equilibrado según las tradiciones culinarias colombianas, y las GABA. Esta | Rompecabezas de plato de la familia colombiana.<br><br>Afiche del plato saludable de la familia colombiana<br><br>Personas mayores<br><br>Equipo Cuidador | Octubre 2024 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | iniciativa busca promover la inclusión de alimentos locales y accesibles que sean ricos en nutrientes esenciales y bajos en sodio y grasas saturadas. | | |
| EL SEMAFORO DE LA ALIMENTACIÒN | Se buscará que las personas mayores identifiquen que alimentos pueden consumirse frecuentemente, cuales se deben consumir con precaución, y cuales son los que se deben limitar, lo anterior, teniendo en cuenta las enfermedades presentes en la comunidad de Cuidado. | La actividad "El Semáforo de la Alimentación" tiene como objetivo educar a las personas mayores del Hogar San José Sasaima sobre cómo utilizar el sistema de semáforo para tomar decisiones más saludables en su alimentación diaria. Inspirado en la señalización de tráfico, este enfoque visual les ayudará a identificar de manera rápida y sencilla los alimentos que deben consumir con mayor frecuencia (verde), moderadamente (amarillo) y con precaución (rojo) debido a su contenido en | Semaforo<br>Fotos de alimentos<br>Cinta<br>Tablero<br>Personas mayoreos<br>Equipo Cuidador | Noviembre de 2024 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | sodio, grasa, etc. | | |
| MOVIMIENTO y CORAZÒN ACTIVO | A través del profesional de fisioterapia, se realizará una actividad enfocada en el cuidado cardiovascular a través de la ejecución de actividad física. | La actividad "Movimiento y Corazón Activo" está diseñada para educar a las personas mayores del Hogar San José Sasaima sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo para la salud cardiovascular. A través de programas de ejercicio adaptado y educación sobre la importancia del movimiento regular, esta iniciativa busca promover la actividad física como parte integral del cuidado de la salud. Al participar en estas actividades, no solo mejorarán su resistencia cardiovascular y fuerza muscular, sino que también reducirán el riesgo de enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes, mejorando así su calidad de vida y bienestar general. | Dibujo grande del corazón.<br><br>Implementos para realizar actividad física (bicicletas, bandas, balones).<br><br>Personas Mayores<br><br>Equipo Cuidador | Diciembre 2024 |

## 4. EVALUACIÒN

La evaluación integral de todas las actividades de la estrategia de Información, Educación y Comunicación en Estilos de Vida Saludables y Actividad física en el Hogar San José Sasaima se llevará a cabo mediante un enfoque multifacético que incluirá la medición de indicadores de salud como la presión arterial y parámetros clínicos relevantes antes y después de la implementación de las intervenciones. Además, se realizarán encuestas y entrevistas a las personas mayores cuyos procesos cognitivos se encuentren conservados, para evaluar el cambio en el conocimiento y comportamientos de Las personas mayores. Se registrarán también tasas de participación y retención en las actividades, evaluando la implementación efectiva de las estrategias propuestas y su impacto en la mejora del bienestar y la calidad de vida de Las personas mayores.


Elaborado por:
Luisa Camila Vargas Sánchez

Nutricionista Dietista
Comunidad de Cuidado Hogar San José Sasaima


Luisa Camila Vargas Sánchez: 

Hna. Nubia Esperanza Moya: 