1. DATOS GENERALES
Fecha: 28/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Centro de Comunidad de Cuidad Hogar Casa Nostra
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional en Nutrición: David Esteban Perdomo Sossa Profesional en Fisioterapia: Angélica Poblador Lizarazo Profesional en Enfermería: Yuly Duperly Arévalo Barrios

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El Centro Comunidad de Cuidado Hogar Casa Nostra se encuentran institucionalizados 100 personas mayores de la modalidad severo de la Secretaría de Integración Social. De acuerdo a las valoraciones iniciales de las áreas interdisciplinarias se ha evidenciado que 59 personas mayores no tienen o no reportan ningún nivel de escolaridad; 18 realizaron primaria incompleta; 9 primaria completa; 8 bachiller completo. 5 personas mayores con estudios superiores realizados 1 con educación técnica incompleta, 2 con técnico completo y 2 con estudios universitarios completos; 48 personas tuvieron como motivo de ingreso abandono; 22 personas fue por condiciones económicas o por ingreso de emergencia; 20 por riesgo de salud, 8 personas ingresaron como medida de protección, 1 por extravío y 1 por cierre de comunidad de cuidado anterior. Según las evaluaciones de redes familiares se evidencia que 32 personas mayores no cuentan con una red de apoyo familiar; 93 personas mayores son solteros; y solo 1 persona mayor se encuentran casadas; así mismo, 1 persona se reconocer en unión libre y 5 personas mayores son viudas. Según los resultados de las valoraciones nutricionales y se salud realizadas en la comunidad de cuidado se establecen que el 64% de personas mayores padecen patologías de base de hipertensión arterial y diabetes mellitus; quienes se adhieren al plan de alimentación asignado (hipoglucida e hiposódico) debido al 31% de las personas mayores padecen sobrepeso y obesidad, el 34% de personas mayores padecen bajo peso o desnutrición aguda en algunas de sus clasificaciones; el resto de personas mayores se encuentran en estado nutricional normal, algunas con restricciones alimentarias específicas cómo intolerancias a algún o varios alimentos; por lo tanto, a través de la estrategia busca favorecer el mejoramiento de la calidad de vida de las Personas Mayores que se encuentran en la institución vinculadas al convenio 8145 de 2024, para dar cumplimiento a los lineamientos de la Política Pública Social de Envejecimiento y Vejez (PPSEV); por medio de la estrategia “Alimentarte y cuidarte” diseñada por la Nutricionista de la Comunidad de Cuidado con el apoyo de las áreas de enfermería y fisioterapia.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Grupo/s interactivo/s:

Dirigido a 15 personas mayores, hombres y mujeres entre los 62 y 79 años que padecen cómo patologías de base enfermedades de origen metabólico (sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia); Esta estrategia también se dirige a los cuidadores principales que por medio de la educación nutricional, salud y actividad física se brindarán herramientas de cuidado para la promoción de la salud y prevención del riesgo de la enfermedad de las personas mayores.

Identificación participativa de la necesidad:

Lograr que los cuidadores identifiquen fácilmente las deficiencias nutricionales y en salud de las personas mayores, con el fin de promover el apoyo en el cuidado de la salud y aumentar las acciones de estilos de vida saludables.

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

Tema: Plenitud y Nutrición

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Por medio de la estrategia se busca realizar un proceso de comunicación orientado a cuidadores por medio de resultados basados en seguimientos nutricionales y la participación en actividades de educación nutricional, que permite a la población expresar sus opiniones, compartir conocimientos y participar activamente en su propio desarrollo en las actividades programadas incorporan mejores hábitos alimentarios a su vida, crear una relación positiva con la alimentación suministrada en la comunidad de cuidado y lograr que se consuma la alimentación asignada al plan de alimentación asignado por el profesional en Nutrición combinado con el cuidado de la salud por medio del autocuidado y la actividad física.

Objetivos:

Información: Explicar nuevos conocimientos de hábitos saludables a través de la estimulación en la participación en actividades físicas que promuevan la salud y prevengan la enfermedad en las personas mayores.

Educación: Desarrollar y cambiar actitudes y motivaciones para nuevos hábitos y prácticas de la actividad física y la alimentación sana en las personas mayores a través de la danza y los ejercicios aeróbicos dirigidos.

Comunicación: Intercambiar la información, ideas y creencias sobre los planes de alimentación asignados a personas mayores que padezcan patologías específicas, para generar transformaciones en la ingesta de alimentación saludable.

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

En información: Aumentar los conocimientos de los cuidadores; fortalecer los conocimientos de las patologías asociadas a la alimentación por medio de actividades educativas donde se expondrán los diferentes temas de alimentación y se explicaran las derivaciones dietarías, la actividad se desarrollará en ambientes físicos y sociales estables; en cada sesión se explicará el objetivo y los materiales a utilizar, posterior a esto se delegará a una o más personas mayores para liderar el proceso de socialización de los conocimientos adquiridos.

En educación: Aprender a suministrar: talleres lúdico educativos desarrollados con una planeación anterior, ambientación del espacio, convocatoria a cuidadores y personas mayores y posterior el desarrollo de la misma, a partir de experiencias previas, construcción del tema, aplicación de nuevos aprendizajes y evaluación de la actividad por medio del procedimiento de acompañamiento y vigilancia al consumo alimentario.

En comunicación: Apoyar en el desarrollo de habilidades de las personas mayores y cuidadores por medio de un manual de cuidado del estado nutricional donde se establezcan y se expongan los diferentes tipos de dietas ofrecidos y modificaciones dietarias personalizadas.

Mensajes:

Por medio de la estrategia se busca fortalecer una relación entre las personas mayores y sus cuidadores para la promoción de una sana alimentación y estado de salud.
1. El poder de una buena alimentación para sentirte mejor cada día.
2. Consejos prácticos para una vida saludable y activa
3. Pequeños cambios, grandes beneficios.
4. Desmitificando los buenos hábitos de vida saludable.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Educación y aplicación	Se realizarán diferentes clases sobre cuidados	Fortalecer en los cuidadores los conocimientos	Espacio adaptado para la actividad Sonido	Junio Julio Agosto Septiembre

	alimentarios en las personas mayores de acuerdo a la identificación de patologías de base.	base en planes de alimentación de las personas mayores para el cuidado del suministro de dietas en la comunidad de cuidado.	Materiales de exposición Documento de Orientaciones alimentarias Recurso humano	Octubre Noviembre Diciembre Responsable: Nutrición y Enfermería
Plato saludable de la familia Colombiana	Sintetiza un mensaje que puede señalar o informar sobrepasando la barrera del lenguaje.	Comunicar por medio de gráficos la importancia de los alimentos y su clasificación a personas mayores.	Cartelera informativa Material didáctico Recurso humano	Agosto: Nutrición.
Movilidad articular	Durante cada una de las sesiones el Fisioterapeuta mostrará diferentes líneas de movimientos corporales y enseñará a través de la vivencia la importancia de la actividad física y la importancia de mantener un buen estado de salud.	Fortalecer la importancia de la actividad física cómo pilar fundamental para mantener y mejorar las condiciones de salud, relacionado con un tema alimentario en cada sesión	Espacio adaptado para la actividad Sonido Recurso humano Personas mayores	Junio Julio Agosto Septiembre Octubre Noviembre Diciembre Responsable: Nutrición y Enfermería

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo a través de 2 indicadores cualitativos y cuantitativos:

$$\frac{\text{Nº de personas mayores que se vinculan a las actividades x 100}}{\text{Nº Total de personas mayores en la comunidad de cuidado}}$$

$$\frac{\text{Nº de cuidadores que se vinculan a la actividad x 100}}{\text{Nº de cuidadores en la comunidad de cuidado}}$$

Elaborado por:
Profesional en Nutrición: David Esteban Perdomo Sossa

Profesional en Fisioterapia: Angélica Poblador Lizarazo

Profesional en Enfermería: Yuly Duperly Arévalo Barrios

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el “hasta” el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: TUNJUELITO / SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA NOSTR

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
25	6	2024	ND. David Perdomo	Personas mayores	Dietas Terapéuticas y minuta de servicio	Salón múltiple	9:00 a.m.	Dg. 52 B Sur # 26 - 80
18	7	2024	ND. David Perdomo	Personas mayores	Pérdida de masa muscular y ejercicio	Salón múltiple	9:00 a.m.	Dg. 52 B Sur # 26 - 80
15	8	2024	ND. David Perdomo	Personas mayores	Calcio, hierro y vitamina C en la salud	Salón múltiple	9:00 a.m.	Dg. 52 B Sur # 26 - 80
19	9	2024	ND. David Perdomo	Personas mayores	Estreñimiento, hidratación y fibra	Salón múltiple	9:00 a.m.	Dg. 52 B Sur # 26 - 80
17	10	2024	ND. David Perdomo	Personas mayores	Ejercicio y movilidad articular	Salón múltiple	9:00 a.m.	Dg. 52 B Sur # 26 - 80
21	11	2024	ND. David Perdomo	Personas mayores	Sueño y salud mental.	Salón múltiple	9:00 a.m.	Dg. 52 B Sur # 26 - 80
19	12	2024	ND. David Perdomo	Personas mayores	Diabetes y complicaciones.	Salón múltiple	9:00 a.m.	Dg. 52 B Sur # 26 - 80