1. DATOS GENERALES

Fecha: 27/06/2024

Proyecto 7770 Compromiso con el envejecimiento activo y una Bogotá cuidadora e incluyente/Centro Comunidad de Cuidado/Fusagasugá /Convenio 8144 -2024 /Hogar Nazareth Chinauta.

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Nutricionista Dietista, Fisioterapeuta, Enfermería, Coordinadora.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

La promoción de estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física va dirigida a una población de 150 personas mayores, 94 de ellos son hombres y un 56 son mujeres, con antecedentes patológicos asociados a enfermedades no transmisibles tales como hipertensión arterial en un 50 %, Diabetes Mellitus en un 22%, enfermedad renal en un 10,6 %, enfermedades cardiovasculares en un 54 % y obesidad en un 12 %. Los procesos de promoción en estilos de vida saludables se llevarán a cabo de forma integral por parte del equipo interdisciplinario, es por esto que se incluirán capacitaciones al talento humano dado que representan el mayor potencial transformador y dinamizador ante la población atendida desde un manejo interdisciplinar en el diario vivir.

Las enfermedades no transmisibles, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada y se ven favorecidas por factores tales como la urbanización rápida y no planificada, la mundialización de modos de vida poco saludables tales como consumo de tabaco, alcohol, inactividad física, dietas inadecuadas o el envejecimiento de la población. Una alimentación basada en el alto consumo de azúcares simples, alimentos industrializados, harinas refinadas, grasas saturadas y trans, bajo consumo de frutas y verduras junto con la inactividad física pueden manifestarse en forma de tensión arterial elevada, aumento de la glucosa y los lípidos en la sangre, y obesidad son los llamados factores de riesgo metabólicos, que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares, la principal enfermedad no transmisible por lo que respecta a las muertes prematuras. (OMS,2021).

Por lo anterior, la Organización Mundial de la Salud recomienda el fortalecimiento de estrategias como la promoción de la actividad física, capacitación al personal de la salud para servir como multiplicadores del concepto, articulación con entidades gubernamentales y no gubernamentales, elaboración de material técnico, didáctico y de divulgación que propendan por la reducción del grado de exposición de las personas a los factores de riesgo modificables comunes a las enfermedades no transmisibles como la inactividad física, alimentación poco saludable, el consumo de alcohol y tabaco. (OMS,2021).

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Mediante la ejecución de intervenciones y capacitaciones, junto con la participación interdisciplinaria se puede contribuir a reducir y/o controlar los factores de riesgo asociados a enfermedades no transmisibles.

Con la finalidad de ejecutar un diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludables, se aplicó la encuesta de “Necesidades de capacitación, promoción en estilo de vida saludable” a la mitad de la población más uno, y de acuerdo a los resultados obtenidos, se identifica que del 100% de las personas evaluadas los temas de mayor interés fueron en primer lugar hipertensión con el 60,3%, seguidamente alimentación en el adulto mayor con el 58,6%, diabetes con el 56,8%, actividad física con el 41,4%, malnutrición con el 37,9%, enfermedad renal con el 29,3%, igualmente cardiovasculares con el 29,3%, preparación y consumo de frutas y verduras con el 22,4%, alimentación saludable en el hogar con el 20,7%, porciones de alimentos con el 17,2%, enfermedad diarreica aguda con el 15,5%, comportamientos en la mesa con el 8,6%, hábitos higiénicos con el 6,9% y anorexia y bulimia con el 3,4%; con relación a la jornada preferida para la socialización de la actividad con opciones de mañana o tarde, el 72,4% prefiere la jornada de la mañana, y el restante 27,6% en la tarde., por último del total de los encuestados el 70,6% reconoce que está dispuesto a asistir a la actividad una vez al mes y el restante 29,4% reconoce que está dispuesto a asistir a la actividad dos o más talleres en el mes.

Grupo/s interactivo/s:

-Población de 150 personas mayores pertenecientes al Centro Comunidad de Cuidado Hogar Nazareth Chinauta con antecedentes patológicos asociados a enfermedades no transmisibles tales como hipertensión arterial en un 35,3%, Diabetes Mellitus en un 22%, enfermedad renal en un 10,6%, enfermedades cardiovasculares en un 54 % y obesidad en un 12%.

Identificación participativa de la necesidad:

A partir del diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable y en respuesta a los temas elegidos de mayor interés y con la finalidad de fomentar entornos saludables, se decide desarrollar un abordaje interdisciplinar para contribuir a la reducción y/o control de los factores de riesgo asociados a las enfermedades no transmisibles, mediante una alimentación saludable que sea completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, acompañada de la práctica de actividad física y hábitos saludables dentro del contexto Institucional.

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

Tema:

Alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, acompañada de la práctica de actividad física, hábitos de vida saludable y consumo de agua.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

La estrategia parte desde datos obtenidos frente a la temática desde la identificación de los antecedentes patológicos de las personas mayores institucionalizadas asociados a Enfermedades No Transmisibles tales como hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedad renal, enfermedades cardiovasculares y obesidad. Así como desde la aplicación de la encuesta de "Necesidades de capacitación, promoción en estilo de vida saludable", donde se identificó que los temas de mayor interés fueron hipertensión, alimentación y nutrición en el adulto mayor, diabetes, actividad física, malnutrición, enfermedades renales, y cardiovasculares, preparación y consumo de frutas y verduras, y alimentación saludable en el hogar, seguidamente se evidenció preferencias por la jornada de la mañana, con la participación de un taller en el mes., y finalmente teniendo en cuenta fuentes de información como la Organización Mundial de la Salud.

Por lo anterior, un abordaje interdisciplinar para promover estilos de vida saludable mediante un plan de capacitaciones orientados a una adecuada alimentación, nutrición y actividad física, a través de estrategias de información, educación y comunicación, dirigidas a la población atendida, hasta lograr la reducción y/o control de los factores de riesgo asociados a las enfermedades no transmisibles, mediante una alimentación saludable que sea completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, acompañada de la práctica de actividad física, hábitos de vida saludable, y consumo de agua, para generar procesos de sensibilización en la población atendida.

Objetivos:

Información: Exponer la relevancia de una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, acompañada de la práctica de actividad física, hábitos de vida saludable y consumo de agua, como estrategia de reducción de factores de riesgo modificables y comunes, en las enfermedades no transmisibles.

Educación: Relacionar una alimentación inadecuada e inactividad física con la manifestación de factores de riesgo metabólicos que pueden dar lugar a enfermedades cardiovasculares, la principal enfermedad no transmisible por lo que respecta a las muertes prematuras.

Comunicación: Promover el aumento en el consumo de frutas y verduras, disminución en el consumo de alimentos industrializados, altos en azucares, grasas saturadas y/o trans y sodio, así como la realización de actividad física y consumo de agua.

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

En información:

Las enfermedades no transmisibles (ENT) y sus factores de riesgo se han convertido en la principal causa de morbilidad, mortalidad y discapacidad en el mundo, y constituyen un reto complejo en términos de salud pública, además de una seria amenaza para el desarrollo económico y social. En la región de las Américas, las ENT causan aproximadamente 5,5 millones de muertes al año, y representan 80,7% de todas las muertes en la región. De ese total de muertes por ENT, 38,9% son muertes prematuras ocurridas en personas menores de 70 años de edad. (PAHO, 2019).

Las ENT pueden prevenirse reduciendo sus principales factores de riesgo: el consumo de tabaco, el consumo nocivo de alcohol, una alimentación poco saludable y la inactividad física. El número de muertes prematuras causadas por las ENT puede mitigarse mediante la detección, la atención y el tratamiento oportunos de las enfermedades. (PAHO, 2019).

Las ECV, incluidas las cardiopatías isquémicas, las enfermedades cerebrovasculares y las cardiopatías reumáticas, son las principales causas de muerte por las ENT en todos los países, excepto en Canadá. (OPS, 2019).

El cáncer es la segunda causa principal de muerte por ENT en la Región de las Américas. Se estima que el 40% de los casos de cáncer pueden prevenirse mediante estilos de vida saludables, que un tercio de los casos de cáncer pueden diagnosticarse oportunamente mediante el tamizaje y la detección temprana. (OPS, 2019).

La diabetes, enfermedad metabólica caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre, y en particular la diabetes tipo 2, ha aumentado notablemente en los tres decenios pasados, en gran parte como consecuencia del aumento de la obesidad. La diabetes puede prevenirse mediante la adopción de estilos de vida saludables y el mantenimiento de un peso corporal saludable y, en las personas diabéticas, puede controlarse eficazmente con farmacoterapia y estilos de vida saludables. (OPS, 2019).

La obesidad aumenta el riesgo de tener diabetes, hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer, entre otras enfermedades. El sobrepeso, junto con la obesidad, aumenta el riesgo de desarrollar ENT. (OPS, 2019).

Las personas con actividad física insuficiente tienen un mayor riesgo de padecer ENT, en comparación con aquellas que realizan al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada en la mayoría de los días de la semana. (OPS, 2019).

En educación:

Se implementarán diferentes estrategias de educación tales como:

1. Aumentar los conocimientos de las personas; ayudar a eliminar mitos y conceptos erróneos.
2. Comprometer a la acción, comienzo de un nuevo hábito, construir experiencias.

En comunicación:

1. Favorecer hábitos de vida y alimentación saludable a través de talleres prácticos en donde se apropien conocimientos de las temáticas.
2. Promover la práctica de actividad física en el diario vivir con ejercicios ofrecidos desde el área de fisioterapia y/o educación física.
3. Fomentar la compra por autodeterminación de alimentos que garanticen un adecuado estado de salud que generen apropiación de estilos de vida saludables.
4. Generación de entornos saludables.

Mensajes:

1. “Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte” (Francisco IV).
2. “Solo tienes un cuerpo; aliméntalo bien y te devolverá el favor”.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Sopa de letras sin sal y con recado	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad. Se	La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, desordenes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal y en menor grado enfermedad de la arteria coronaria y por tanto la principal causa de muerte en el mundo, estas enfermedades son reconocidas como enfermedades no trasmisibles (ENT)	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, y pos test -Carteles -Sopas de letras -Marcadores - Esferos -Lista de asistencia **Humanos:** -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Enfermería -Participantes	Julio 2024

	retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	asociadas en cierta medida a factores de riesgo propios de los estilos de vida.		
Escoja alimentos saludables y sabrosos	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	1. Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena). 2. Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas. 3. Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz). 4. Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado). 5. Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal. 6. Beber agua natural (mínimo litro y medio al día). 7. Procurar la máxima higiene	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, y pos test -Carteles -Material a utilizar -Marcadores - Esferos -Lista de asistencia **Humanos:** -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Enfermería -Participantes	Agosto 2024

		al almacenar, preparar y consumir los alimentos. 8. Realizar 30 minutos de actividad física al día. 9. Comer con tranquilidad, en compañía de preferencia en familia y disfrutar de su alimentación.		
Endúlzate saludablemente- Azúcar + Salud	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	La diabetes es una enfermedad grave, y afecta a muchos adultos mayores. Las personas desarrollan diabetes cuando la glucosa en la sangre, también conocida como azúcar en la sangre, es demasiado alta. Lo bueno es que hay medidas que una persona puede tomar para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2, que es la forma más común de la enfermedad que se desarrolla en los adultos mayores. Si la persona ya tiene diabetes, hay medidas que puede tomar para controlar la afección y prevenir problemas de salud relacionados con la diabetes.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, y pos test -Carteles -Material a utilizar -Marcadores - Esferos -Lista de asistencia **Humanos:** -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Enfermería -Participantes	Septiembre 2024

Actividad física	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	Si se considera que la actividad física es una de las estrategias con las que cuenta el adulto mayor para disminuir factores de riesgo, mejorar su estilo de vida, y por ende, gozar de un envejecimiento exitoso, a continuación, se presentan los efectos fisiológicos que trae consigo la realización de actividad física en el adulto mayor.	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, y pos test -Carteles -Material a utilizar -Marcadores - Esferos -Lista de asistencia **Humanos:** -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Enfermería -Participantes	Octubre 2024
Hablemos sobre las grasas	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la	En las personas mayores es especialmente importante limitar la ingesta de grasas saturadas debido a que a medida que envejecemos, el cuerpo pierde su capacidad para controlar los niveles de colesterol en	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, y pos test -Carteles -Material a utilizar -Marcadores - Esferos -Lista de asistencia	Noviembre 2024

	fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se realizará el cierre de la actividad.	sangre y puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Además, algunas enfermedades relacionadas con la edad, como la diabetes y la hipertensión, pueden ser más probables en personas mayores y pueden agravarse por una dieta rica en grasas saturadas.	**Humanos:** -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Enfermería -Participantes	
Sarcopenia y su relación con la alimentación y la actividad física	Se realizará la estrategia lúdica mediante la presentación, bienvenida e introducción, posteriormente se llevará a cabo una actividad rompe hielo y de actividad física dirigida por la fisioterapeuta, se realizará la aplicación del pre test, se realizará el desarrollo de la actividad. Se retroalimentarán los conceptos expuestos y se aplicará el post test, evaluación y compromiso. Finalmente se	La Sarcopenia se define como la pérdida de masa muscular y el deterioro de su función asociado a la edad. El envejecimiento humano está asociado a una pérdida de masa muscular que se inicia en la cuarta década de la vida, produciéndose una pérdida de fuerza de alrededor del 1% al año y acompañándose además de un deterioro cualitativo del tejido muscular. Más allá del inevitable deterioro producido por la edad, existen factores que	**Físicos:** -Espacio -Mesas y sillas -Formatos pre test, y pos test -Carteles -Material a utilizar -Marcadores - Esferos -Lista de asistencia **Humanos:** -Nutricionista Dietista -Fisioterapeuta -Enfermería -Participantes	Diciembre 2024

	realizará el cierre de la actividad.	favorecen el desarrollo de la Sarcopenia, como son diversas comorbilidades, una menor ingesta proteica y la falta de actividad física, que generan un círculo vicioso y sobre el que es posible actuar con el fin de favorecer un envejecimiento más saludable.		

4. EVALUACIÒN

Se llevarán a cabo pre test y post test con el fin de identificar la apropiación de los conceptos al 10% de la población capacitada.

Elaborado por:
Keibis Maireth Quiñones Torres - Nutricionista Dietista
Martha Y. Díaz - Coordinadora

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: Mártires

SERVICIO SOCIAL: 14.Centros de protección social

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
18	7	2024	Giovanna Ramirez	Persona Mayor	Hipertensión	Hogar Nazareth Chinauta	08:30 a.m.	KM 69 via Girardot
22	8	2024	K. Maireth Quiñones	Persona Mayor	Alimentación y Nutrición en el Adulto Mayor	Hogar Nazareth Chinauta	02:00 p.m	KM 69 via Girardot
19	9	2024	Giovanna Ramirez	Persona Mayor	Diabetes	Hogar Nazareth Chinauta	08:30 a.m.	KM 69 via Girardot
17	10	2024	K. Maireth Quiñones	Persona Mayor	Actividad Fisica	Hogar Nazareth Chinauta	02:00 p.m	KM 69 via Girardot
21	11	2024	Giovanna Ramirez	Persona Mayor	Enfermedades Cardiovasculares	Hogar Nazareth Chinauta	08:30 a.m.	KM 69 via Girardot
19	12	2024	K. Maireth Quiñones	Persona Mayor	Malnutrición	Hogar Nazareth Chinauta	02:00 p.m	KM 69 via Girardot