1. DATOS GENERALES
Fecha:10/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Estrategias para la promoción y adopción de EVS en los Centros Proteger/ ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, FUNDAMENTAL PARA MEJORAR HÁBITOS SALUDABLES. Servicio: Centro de Cuidado Transitorio/ Samper Mendoza, Localidad: Los mártires.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista: Claudia Peñate Tovar Educador Físico: Hernando Ortiz Bohorquez

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: 1. Alto índice de sedentarismo: A pesar de la convocatoria realizada las personas mayores prefieren dormir y debido a esto se identifica una alta prevalencia en la insistencia de realizar actividad física. 2. Malos hábitos alimentarios: Confunden la acción de alimentarse con alimentación; refieren estar mejor bien llenos que bien alimentados. 3. Inconformidad: Inconformidad con las porciones brindadas en los diferentes tiempos de comida e inconformidad De acuerdo a los resultados arrojados por el diagnostico realizado se llega al cuerdo del desarrollo de diferentes temáticas relacionadas con el adecuado consumo de frutas y verduras, consumo responsable de azucares simples, propiedades y beneficios de los alimentos, Consumo de sal, azúcar, obesidad y manejo nutricional de enfermedades digestivas.
Grupo/s interactivo/s: Adulto mayores con habitabilidad en calle.
Identificación participativa de la necesidad: De acuerdo a lo arrojado en el tamizaje inicial, desarrollo del diagnóstico PAI Y bajo el ejercicio de la observación, se denota que aproximadamente el 30 % de los usuarios presentan sobrepeso y diferentes grados de obesidad, además de problemas digestivos dentro de los cuales están el estreñimiento y gastritis crónica, por último se puede señalar que padecen de enfermedades crónicas no transmisibles, debido a esto lleva a cabo la elaboración del plan de promoción de estilos de vida saludables.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario ___
Tema: Promoción de estilos de vida saludable

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Sensibilizar a las personas sobre la importancia de practica del autocuidado y adquisición de hábitos de higiene, por medio de actividades lúdica- recreativas direccionadas a la adquisición de hábitos de vida saludables todos los días del mes.

Objetivos:

Información: Informar acerca de la importancia de mejorar los hábitos de alimentación y autocuidado, practica de actividad física, y prevención de la enfermedad.

Educación: Comprender que el mejoramiento de los hábitos de vida saludables es fundamental en la reducción y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Comunicación: Proponer la construcción de “El muro de la alimentación”, elaborado por las personas en donde se promueva una alimentación saludable por medio de los mensajes de la GABAS (Guías de alimentación basadas en el marco de la seguridad alimentaria).

Generar en la persona mayor la necesidad de la práctica de actividad física de forma voluntaria, por medio de actividades lúdico-recreativas.

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

En información: Contextualizar a la persona mayor sobre la importancia de practica de estilos de vida saludables, partiendo de lo comunicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) quien define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Desde esta perspectiva se puede determinar que los hábitos necesarios para llevar una vida saludable son los siguientes:

Dieta equilibrada: una alimentación saludable se rige por incluir todos los alimentos contemplados en la pirámide nutricional, pero en las proporciones adecuadas y en la cantidad suficiente (no más) para mantener las necesidades nutricionales del organismo en función del consumo energético que éste realiza con la actividad diaria.

Ejercicio físico: las recomendaciones generales determinan unos 30 minutos diarios de

actividad física, siendo suficiente caminar a paso rápido durante este tiempo.

Higiene: una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos. El concepto de higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito doméstico.

En educación:

- Aumentar el conocimiento de las personas, ayudar a eliminar mitos y conceptos erróneos.
- Construir creencias en los riesgos y beneficios de una práctica; vincular con el estado de salud y las preocupaciones
- Apoyar el desarrollo de habilidades brindar el “saber cómo”.

En comunicación:

Se llevará a cabo una lluvia de ideas, la cual será dirigida por la nutricionista y el personal de salud, iniciando con una breve introducción acerca de la temática a tratar, luego se sedera la palabra a cada asistente, con el fin, de escuchar y tomar nota del tema de interés, y dejarlo consignado en “el muro de la alimentación”.

Mensajes: ¡Nunca es tarde para cambiar tu estilo de vida!

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Aprendizaje entre pares	Reunir a las personas mayores con el fin de discutir los diferentes mitos o creencias sobre la temática	Es una práctica educativa en la que los asistentes interactúan con otros para alcanzar	Material: Sillas Mesas Hojas Lápices	26/06/2024

	expuesta	objetivos		
Aprender haciendo	Por medio de presentación concientizar la importancia de la reducción del consumo de sal y azúcar.	Esta metodología incentiva al autocuidado en salud como la prevención y control de las enfermedades crónicas no trasmisibles	Material: Computador Sillas Mesas Azúcar Vasos Sal Esferos Hojas	24/07/2024
Foro	Técnica de comunicación oral, libre para la expresión de ideas o conocimientos de los integrantes permitiendo la discusión de diversos temas	Escuchar las diferentes perspectivas sobre un tema, a la vez que podemos intervenir enriqueciendo el debate con nuestro punto de vista y llegando a un acuerdo	Sillas Mesas	21/08/2024 25/09//2024
Actividad Física	Realizar Ejercicios para favorecer ganancia de masa muscular.	Obtener conocimiento acerca de las propiedades de dicho alimento.	Material: Ropa cómoda Parque Aire libre	20/11/2024
Degustación	Entregar a los participantes diferentes alimentos para degustar y apreciar su sabor.	Obtener conocimiento acerca de las propiedades de dicho alimento.	Material: Frutas Vasos Cucharas	23/10/2024 18/12/2024

4. EVALUACIÒN

Para la recolección de datos se emplearán métodos de evaluación como evidencia de actividades, registro fotográfico de la participación.

Elaborado por:
Claudia Peñate Tovar

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”.