ACTA No 169

FECHA: Bogotá, 30 septiembre 2024

HORA: 12:00 m. - 13:00 p.m.

LUGAR: Comunidad Cuidado Libertad

TEMA: Estrategia de información, educación y comunicación: 3 dosis de vitaminas-Promoción de la reducción del consumo de sal y azúcar.

ASISTENTES: Ver listado de asistencia

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad
2. Actividad de información educación y comunicación
3. Evaluación postest.

DESARROLLO:

Teniendo en cuenta la programación continua de la estrategia de información educación y comunicación: 3 dosis de vitamina, en el mes de septiembre se llevó a cabo la campaña de sensibilización sobre la importancia de moderar el consumo de sal y azúcar.

De acuerdo a lo anterior se llevaron a cabo dos sesiones semanales en donde se brindaron mensajes cortos relacionados con el tema. Es importante mencionar que la estrategia de información, educación y comunicación se realizó en los minutos previos al almuerzo con el fin de favorecer la asociación en el proceso de aprendizaje en la práctica de las recomendaciones en alimentación.

Adicionalmente, se emplearon frases cortas con mensajes puntuales con el propósito de favorecer la recordación y emplear al máximo los tiempos atencionales de las personas mayores.

En efecto se llevaron cabo dos sesiones semanales en donde se abordaron los siguientes temas:
En la semana 1, se realizo un abordaje interdisciplinario desde las áreas de enfermeria y nutriciòn con el fin de presentar a las personas mayores la prevalencia de enfermedades crònicas como la hipertensión y la diabetes en la comunidad de cuidado, con el propósito de orientar sobre cuales son los principales riesgos en salud asociados a estas enfermedades y la importancia de adoptar estilos de vida saludable para promover el bienestar y la salud integral.

En la semana 2 se enfatizó en la importancia adoptar estilos de vida saludable por medio de la reducción y moderación del consumo de azúcar con el fin de favorecer el control metabólico de las personas que tiene diabetes o prediabetes de la comunidad de cuidado, razón por la cual se incentivó la reducción del consumo de bebidas industrializadas en las compras realizadas de manera autónoma, la sensibilización en la baja adición de azúcar a las bebidas calientes y frías consumidas en los cinco tiempos de comida, y la importancia de realizar actividad física para reducir los niveles de glucosa en sangre por medio de estrategias sencillas como la caminata y el baile.

En la semana 3, se exalto la importancia de reducir el consumo de sal por medio del uso de los condimentos naturales para mejorar el sabor de los alimentos, considerando que este alimento tiene una asociación directa con las complicaciones de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, lo cual incrementa el riesgo de eventos adversos cardiovasculares como el infarto y el accidente cerebrovascular, aspecto que impacta en la mortalidad y el incremento de los índices de discapacidad.

En la semana 4, se orientó a las personas mayores sobre estrategias para reconocer los alimentos con alto contenido de sal y de azúcar en la realización de las compras que realizan de manera autónoma por medio de la presentación de los sellos de etiquetado frontal, para así incentivar el consumo de alimentos naturales y contribuir a la reducción de la compra de alimentos ultra procesados.

Adicionalmente, se llevó a cabo una sesión de la estrategia vivi frail en donde se brindaron diferentes recomendaciones de autocuidado teniendo en cuenta los diagnósticos médicos de diabetes e hipertensión arterial con el fin de sensibilizar en cuanto a la importancia del consumo adecuado del medicamento, la alimentación completa, suficiente y balanceada y la práctica diaria de actividad física, con el fin de mejorar los síntomas y reducir las complicaciones secundarias a las patologías.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Continuar con la implementación de ++ saludable.	Equipo Programa de nutrición	Durante la vigencia del convenio

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Laura Xiomara Reina Lara	Coordinadora	Centro Comunidad de Cuidado Libertad	
Nataly Stefany Fandiño Remolina	Nutricionista Dietista	Centro Comunidad de cuidado Libertad	
Heidy León León	Enfermera	Centro Comunidad de cuidado Libertad	Heidy León León
María Mercedes Pachón	Fisioterapeuta	Centro Comunidad de cuidado Libertad	

Anexo2. Registro fotográfico: Estrategia 3 dosis de vitaminas

Sesión 1



Sesión 2



Sesión 3.



Sesión 4.



Estrategia Vivi frail.



Elaboró: Nataly Stefany Fandiño Remolina