1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7771 “Compromiso con el envejecimiento activo y una Bogotá cuidadora e incluyente” / Comunidad de Cuidado/ Suba
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Fisioterapia, psicología, gerontología, trabajo social, enfermería, auxiliar de terapia ocupacional y nutricionista.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La población de la comunidad de cuidado hogar Casa Santa María está conformada por 50 personas mayores, de los cuales son 22 mujeres y 28 hombres. Sus edades oscilan entre 63 años y 93 años. Las 50 personas mayores pertenecen al régimen subsidiado. En relación con la formación de escolaridad tenemos sin ninguna formación a 10 personas mayores, básica primaria incompleta a 11 personas mayores, básica primaria completa 22 personas, bachiller incompleto 2 personas mayores, bachiller completa 1 persona mayor, técnico completo 3 personas mayores y universidad incompleta 1 persona mayor. En relación con las patologías más frecuentes se tiene con hipertensión arterial a 29 personas mayores, con EPOC 14 personas mayores, con gastritis 11 personas mayores, con estreñimiento 7 personas mayores, esquizofrenia 13 personas mayores, bipolaridad 12 personas mayores, demencia 10 personas mayores. En relación con la clasificación nutricional se tiene en normopeso a 23 personas mayores, peso insuficiente 12 personas mayores, sobrepeso 11 personas mayores, obesidad 1 personas mayores y en desnutrición 3 personas mayores. La identificación de la necesidad se realizó a través de los resultados arrojados de dos reuniones que se realizaron en el mes de junio de 2024, una con el grupo de profesionales y otra con las personas mayores. En las dos reuniones se explicó en que consiste estilos de vida saludable y la estrategia IEC (información, educación y comunicación), se habló de la importancia de adquirir hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física. Se realizaron preguntas abiertas a las personas mayores, y se obtuvieron las siguientes respuestas: ¿Qué son estilos de vida saludable? Es comer más frutas y verduras. Es comer menos azúcar y sal en las comidas para evitar que nos dé un infarto. Es hacer ejercicios diariamente. Es bañarse el cuerpo todos los días. Es ser feliz. ¿En relación con los alimentos que les ofrecemos en la comunidad de cuidado cuales les agrada y cuáles no?

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Respuesta: Nos agrada la papa, yuca, arroz, pollo, cerdo, huevo, queso, café en leche, tinto. Hemos aprendido a consumir la mayoría de las frutas, pero las verduras poco nos agradan, prefiero que me la cambien por más arroz. No me gusta la comida simple, es decir sin sal y sin azúcar.

¿Por qué no les agrada las verduras?

Respuesta: Las verduras pocos nos agradan porque no estamos acostumbrados desde jóvenes a consumirlos. Cuando vivíamos solos preferíamos comprar otros alimentos como arroz, papa, yuca, plátano, pan, etc., en lugar de verduras. En la comunidad de cuidado hemos aprendido a consumirlas y a conocerlas, pero aún así hay varias verduras que no somos capaces de comer. Esos alimentos son para los conejos.

¿Con relación a la actividad física (gimnasio, caminar, hacer ejercicios) les agrada?

Respuesta: Si nos gusta, pero solo cuando tenemos ganas de ir. Sabemos que es importante hacer ejercicio, pero a la edad que tenemos… no estamos para esas cosas. Sabemos que el ejercicio es muy bueno para la salud, por eso ahora voy seguido con la fisioterapeuta a realizar ejercicio. A mí me gusta hacer ejercicio porque ustedes me han enseñado que es bueno para la salud y porque me siento muy bien cuando realizó actividad física. Antes me daba pena hacer ejercicio, pensaba que eso era para los muchachos no para los viejos, ustedes me han enseñado que el ejercicio es para todas las personas, incluso para nosotros los viejos. Nos gusta mucho hacer actividades en zonas verdes, ir a sitios fuera de la comunidad de cuidado.

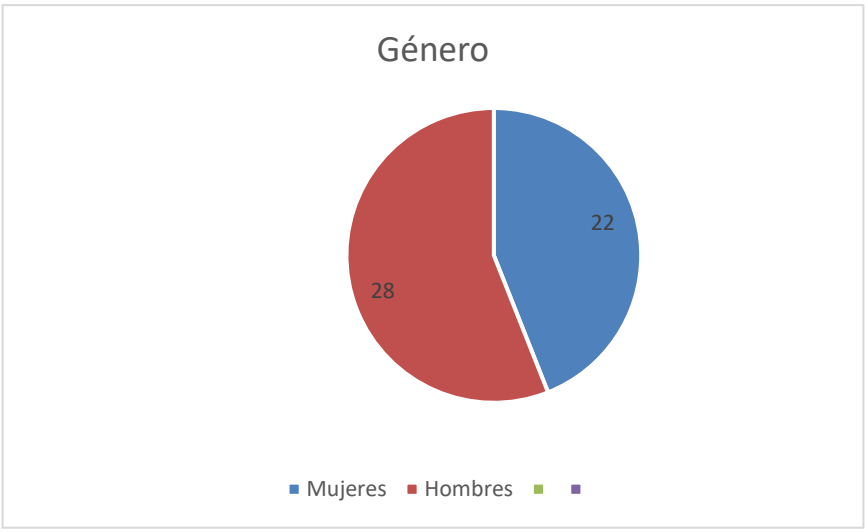
Recopilando la información suministrada por las personas mayores y por los profesionales se determinó que a pesar de que a las personas mayores se les ha trabajado sobre la importancia de mejorar el consumo de alimentos saludables, y de realizar actividad física, se hace necesario continuar haciendo énfasis en “incentivar el consumo de frutas y verduras, disminuir el consumo de sal y azúcar y realizar actividad física tres veces a la semana con las personas mayores”. Para poder cumplir con lo anterior se determinó realizar algunas herramientas como son Senior chef, picnic, retos de frutas y verduras, yoga, spa, entre otras.

Grupo/s interactivo/s:

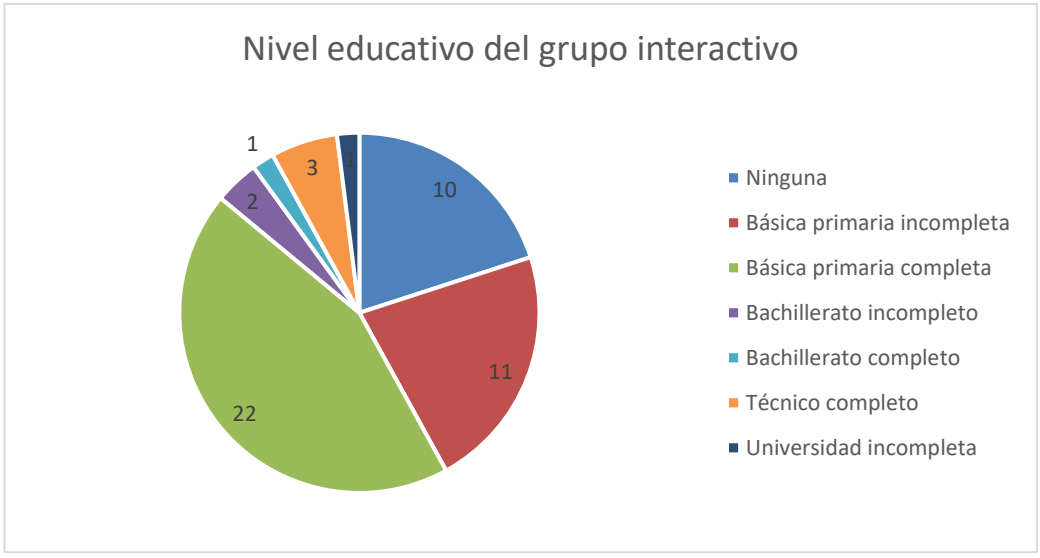
Se determino con el grupo de profesionales que se escoja como grupo interactivo a toda las 50 personas mayores de la comunidad de cuidado; y de acuerdo a la herramienta a utilizar, se trabaja con determinados grupos de personas mayores cada mes.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Características del grupo interactivo:

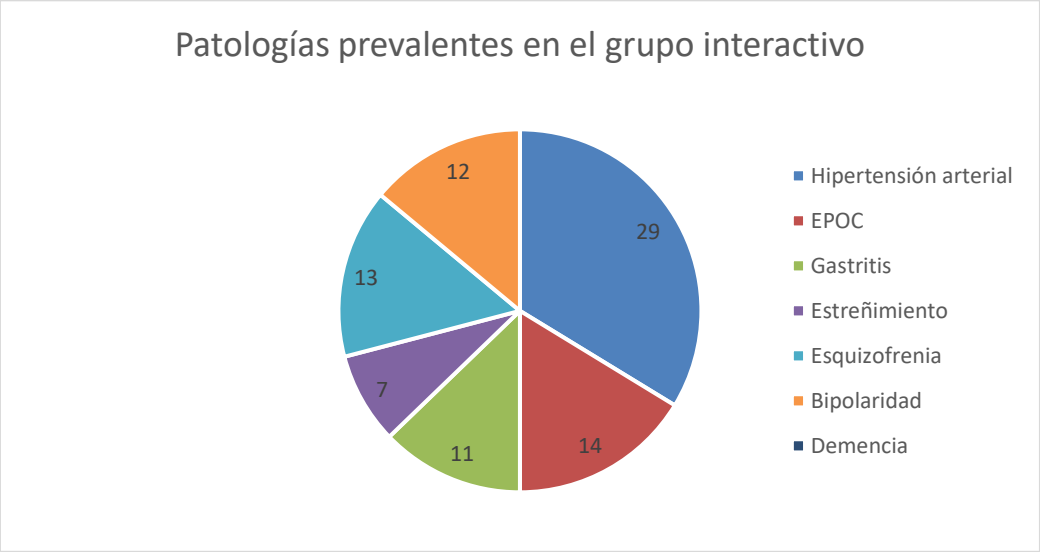


El grupo interactivo esta conformado por 50 personas mayores en las cuales se tiene a 22 mujeres y 28 hombres.



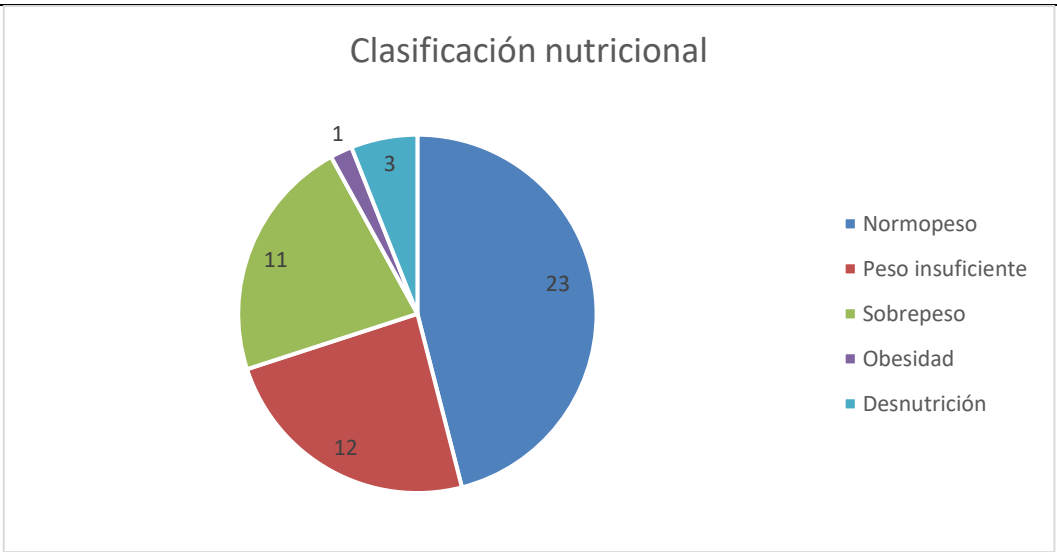
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

En el grupo interactivo se tiene sin ninguna formación a 10 personas mayores, básica primaria incompleta a 11 personas mayores, básica primaria completa 22 personas, bachiller incompleto 2 personas mayores, bachiller completa 1 persona mayor, técnico completo 3 personas mayores y universidad incompleta 1 persona mayor.



En relación con las patologías más frecuentes se tiene con hipertensión arteria a 29 personas mayores, con EPOC 14 personas mayores, con gastritis 11 personas mayores, con estreñimiento 7 personas mayores, esquizofrenia 13 personas mayores, bipolaridad 12 personas mayores, demencia 10 personas mayores.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



En relación con la clasificación nutricional se tiene en normopeso a 23 personas mayores, peso insuficiente 12 personas mayores, sobrepeso 11 personas mayores, obesidad 1 personas mayores y en desnutrición 3 personas mayores.

Identificación participativa de la necesidad:

Como se identificó en las reuniones que se les realizaron a las personas mayores y al grupo de profesionales se encontró:

- Algunas personas nuevas en el convenio estaban acostumbradas a consumir pocas verduras y frutas, porque no estaban acostumbrados a comerlas por su elevado costo.
- Persiste la preferencia por el consumo de carbohidratos complejos como arroz, papa, yuca, agua panela, pan, etc.
- Saben de la importancia de realizar actividad física, pero falta formar el hábito, aún les cuesta participar en este tipo de actividades.
- Les gustaría que le organizaran actividad física al aire libre y de forma divertida.

Frente a esta situación se observa la necesidad de abordar de una manera efectiva a través de estrategias lúdicas pedagógicas los temas de alimentación y actividad física que permitan sensibilizar al cambio a cada uno de los participantes para poder generar cambios individuales orientados a un estilo de vida saludable tangible acorde al contexto de la población que permanece en la Comunidad de Cuidado.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional X, Comunitario ___
Tema: “Cuidando de los años dorados a través de mis hábitos saludables”

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de la poca adherencia al consumo de frutas y verduras, y a la realización de actividad física, hasta mejorar en un 5% el consumo de las frutas y las verduras lo cual se evidenciará en el peso del descomide; y mejorar la realización a la actividad física que se medirá por la asistencia al gimnasio.
Objetivos: Información: Conocer los beneficios del consumo de frutas y verduras diariamente, y de realizar actividad física con frecuencia. Educación: Comprender la importancia de mejorar la alimentación diariamente, y recordar los beneficios de la actividad física con frecuencia. Comunicación: Adoptar hábitos en la alimentación tales como comer verduras, frutas diariamente al igual que disminuir el consumo de sal y azúcar en las preparaciones diarias. Además de adquirir el habito de realizar actividad física con frecuencia a partir del conocimiento adquirido sobre sus beneficios para la salud.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: En información: Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud. Básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la Organización Mundial de la Salud, para disminuir los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo. Los estilos de vida son determinantes para la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar

la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud".

https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf

En educación: El enfoque metodológico utilizado será el "aprender haciendo", donde se tendrá en cuenta el conocimiento previo de los participantes; se mitigarán creencias falsas como el pensar que ellos no pueden, y se potencializarán habilidades para realizar recetas de cocina y prácticas deportivas.

De acuerdo a lo anterior, se parte que la adopción de hábitos en está mediada por un proceso de aprendizaje, y el proceso de aprendizaje esta mediado por la experiencia, se seleccionan modelos pedagógicos que estén mediados por procesos de creación, experiencia y reflexión por lo cual se recurre al modelo pedagógico de experiencias significativas y el modelo constructivista. Éste último está centrado en la persona, en sus experiencias previas a partir de las cuales genera nuevas construcciones mentales cuando el sujeto interactúa con el objeto (Piaget), cuando esto lo realiza en interacción con otros (Vigotsky) y cuando es significativo para el sujeto (Ausubel). Una estrategia simple basada en estos principios estimularía el «saber», el «saber hacer» y el «saber ser». Por otro lado, el modelo sobre el aprendizaje significativo, postula que el conocimiento verdadero es construido por el sujeto a través de sus propias interpretaciones en donde el factor individual que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Este modelo implica comprender y sentir que la información es útil y relacionar nueva información con conocimiento previo y experiencias vividas. Las claves de este tipo de modelo se enumeran a continuación:

1. Tener en cuenta los conocimientos previos.
2. Proporcionar actividades que logren despertar interés en el individuo.
3. Crear un clima armónico.
4. Proporcionar actividades que le permitan opinar, intercambiar ideas y debatir.
5. Explicar mediante ejemplos.
6. Guiar el proceso de construcción de nuevo conocimiento.
7. Crear un ambiente situado en el ambiente sociocultural.

En este modelo el profesional pasara a ser un moderador de la acción o facilitador e incluso un participante más, en medio de un clima armónico y afectivo de confianza.

Adicional a los anteriores, dentro de la metodología la educación entre pares puede ser un elemento que fortalezca algunos aspectos personales de cada participante al favorecer el trabajo cooperativo. Aboga por un intercambio de actitudes, comportamiento y fines compartidos entre personas en situación de igualdad con una tendencia a homogenizar el poder de la relación, proporcionando oportunidades singulares para abordar conflictos o dificultades personales.
Ahora bien, si hablamos de la educación de personas mayores, más que enseñar se facilita la apropiación de conocimientos y el desarrollo de habilidades. La facilitación debe propiciar las condiciones que incentiven la participación. En este caso es importante tener en cuenta algunas características de la educación en personas mayores nombradas por la Organización Panamericana de la Salud en su "Manual del agente comunitario de salud. Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia (AIEPI)". Para esta propuesta consideramos de importancia tener en cuenta las siguientes:

-Las personas adultas tienen una experiencia ganada en la vida: Es fundamental que puedan relacionar el nuevo aprendizaje con sus experiencias, conocimiento previo o en este caso experiencias desde la cotidianidad. Se debe tener en cuenta sus conocimientos previos, al momento de desarrollar los procesos de formación.
-Las personas mayores se orientan por metas: Buscan que el aprendizaje las lleve a conseguir sus objetivos o metas personales. Por esto es importante compartir las metas y objetivos de la actividad.
-Las personas mayores aprenden más de lo que les interesa: que el tema este de acuerdo a sus intereses.
-El aprendizaje duradero requiere de la repetición del estímulo: Es importante que haya reiteración, repetición, demostración, práctica y juego. Mientras la experiencia sea más cercana a la realidad mayor será el aprendizaje.

Las Guías alimentarias basadas en alimentos –GABA, para la población colombiana mayor de 2 años, se utiliza como insumo para formular las temáticas en relación a los temas de alimentación ya que propone 6 grupos de alimentos que es de fácil identificación para los adultos mayores. Se usa como modelo el Plato saludable de la familia colombiana, invitando a elegir una alimentación balanceada, variada y en proporciones adecuadas en un tiempo de comida. Con el uso de los módulos de alimentos se invita a observar las similitudes entre alimentos. "Esta información se toma del documento ***"GUÍA TÉCNICA GASTRONOMÍA Y ACTIVIDAD FÍSICA, UN CAMINO QUE CUIDA TUS AÑOS "****de la SDIS.*

En comunicación: Que los participantes se conviertan en agentes de cambio para ellos mismos y para otros, empoderándose de los diversos conocimientos y siendo transmisores de éstos a otros (familiares, amigos o pares) a través de acciones generadas desde el espacio de la Comunidad de Cuidado.

Mensajes:

- Me quiero…me cuido.
- Cada día siendo mejor.
- Mejor salgo a caminar, y dejo de dormir tanto.
- Santa María a envejecer con alegría.





Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Estimulación sensorial	El grupo 2 de las personas mayores, se llevarán a la sala multisensorial de la comunidad de cuidado. Se les realizara actividades de estimulación de los sentidos a través de sonidos, luces, texturas, olores y sabores. Se hará énfasis en la estimulación del sentido gustativo a través de ofrecer alimentos ácidos, amargo, dulce, salado, umami, picante y adiposo.	La estimulación sensorial es fundamental para todas las personas, sin embargo, a algunos no les resulta sencillo comprender los mensajes que reciben de sus sentidos, y es por ello importante contar con actividades con las que puedan explorar en un ambiente seguro. Además a lo anterior es importante tener en cuenta que la pérdida parcial del gusto y el olfato es normal con el avance de la edad, en especial, después de los 60 años. Esto	Recurso humano: Fisioterapeuta, psicóloga y nutricionista. Recursos materiales: Sala multisensorial con todos sus accesorios, música, aromas, alimentos con sabores dulce, acido, salado, amargo, picante, adiposo y umami.	Julio 18 de 2024

		tiene repercusiones significativas en la calidad de vida, lo que suele derivar en menos apetito y en ocasiones en desnutrición. Por lo tanto se quiere con esta actividad activar el sentido del gusto con los diferentes sabores.		
Tai chi	La actividad se desarrollará con 15 personas mayores que serán llevadas al parque de los nevados, y se les trabajara Tai chi. Se realizará meditación en movimientos que une la mente y el cuerpo mediante una serie de ejercicios suaves. Se realizarán movimientos de forma lenta, fluida y relajada. Los ejercicios van acompañados de	El Tai chi ofrece numerosos beneficios para la salud, como un mayor equilibrio y coordinación, reducción del estrés y mejorar el bienestar mental y cardiovascular. Al finalizar la actividad de Tai chi se ofrecerá una bebida funcional alta en fibra con el propósito de disminuir dificultades de	Recursos humano: Fisioterapeuta y nutricionista. Recursos materiales: Gimnasio, colchonetas, frutas (papaya, naranja, ciruelas pasas).	Agosto 16 de 2024

	una respiración profunda. Al finalizar la actividad se les ofrecerá una bebida saludable funcional alta en fibra con el objetivo de disminuir el estreñimiento.	estreñimiento, enfermedad gastrointestinal que se presenta con frecuencia en las personas mayores.		
Senior chef…almuerzo saludable	Se preguntará a inicio del mes de septiembre 2024 a las personas mayores que preparaciones saludables le gustaría que hicieran parte de un almuerzo que ellos mismo van a preparar y a consumir. Se realiza la solicitud al proveedor de los ingredientes para las preparaciones saludable. Se trabajará con un grupo de personas mayores funcionales se llevarán al servicio de alimentos, y junto a las manipuladoras	El involucrar a las personas mayores en la elaboración de recetas saludables que hagan parte de un almuerzo saludable, aprovechando sus conocimientos previos en culinaria, harán que se de una mejora aceptación de las verduras.	Recurso humano: Personal manipulador de alimentos, gerontóloga, fisioterapeuta y nutricionista.	Septiembre 20 de 2024

	de alimentos, nutricionista y gerontología se realizan algunas preparaciones saludables, las cuales luego serán compartidas con todas la personas mayore en el horario del almuerzo. Antes de iniciar la actividad de culinaria, las personas mayores realizaran una sesión de rumba terapia dirigida por la fisioterapeuta.			
Picnic	Se realizará la actividad con 25 personas mayores en el parque Casa Blanca. Se inicia con actividad física dirigida por fisioterapia. (5 minutos de estiramiento, 20 minutos de actividad física y 5 minutos de vuelta a la calma). Con las personas mayores se	Dentro de los tipos de envejecimiento, el saludable ayuda a prevenir la aparición de algunas enfermedades, como las relacionadas con el deterioro neurocognitivo. Mantener una serie de hábitos de vida sanos es imprescindible	Recursos humanos: Psicóloga, fisioterapeuta, terapeuta ocupacional, enfermería y nutrición. Recursos materiales: Frutas y verduras, mantenles, menaje, canastos, y bafle.	Octubre 18 de 2024

	realizarán dos preparaciones saludables con frutas y verduras que contemplen una bebida y un alimento de consistencia sólida. Una vez realizada la preparación será consumida al aire libre estilo picnic, en este sitio se realizará retroalimentación de la importancia del consumo de los alimentos saludables y de la actividad física.	para garantizar una buena salud, por eso adquirir hábitos saludables como el consumo de frutas y verduras enfocados en el bienestar de las personas mayores, será lo primero y lo más importante que debemos tener presente para lograr un bienestar.		
Carrera de observación	Con un grupo de 25 personas mayores se realizará una carrera de observación por todas las instalaciones de la comunidad de cuidado. Se harán grupos con las personas mayores, cada grupo tendrá un líder que será unas personas del talento humano. Al iniciar la	Dentro de los tipos de envejecimiento, el saludable ayuda a prevenir la aparición de algunas enfermedades, como las relacionadas con el deterioro neurocognitivo. Mantener una serie de hábitos de vida sanos es imprescindible para garantizar	Recursos humanos: Fisioterapeuta, psicóloga, gerontóloga, auxiliar de terapia ocupacional, terapeuta ocupacional, enfermería y nutricionista.	Noviembre 15 de 2024

	actividad se les dará una guía con pistas para identificar las diferentes estaciones. En cada estación las personas mayores realizaran un reto deportivo, y encontraran una serie de alimentos con los cuales servirán para al final la carrera de observación realizar una preparación saludable.	una buena salud, por eso adquirir hábitos saludables como el consumo de frutas y verduras enfocados en el bienestar de las personas mayores, será lo primero y lo más importante que debemos tener presente para lograr un bienestar.		

4. EVALUACIÒN

Las evaluaciones se realizarán a través de forma didáctica: Se realizara con preguntas abiertas a través del juego de la escalera, triqui, sopas de letras y juego de balón tipo tingo tingo tango.

Elaborado por: Alba Lucía Ardila Almeida

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”.