1. DATOS GENERALES

Fecha: 08/01/2025

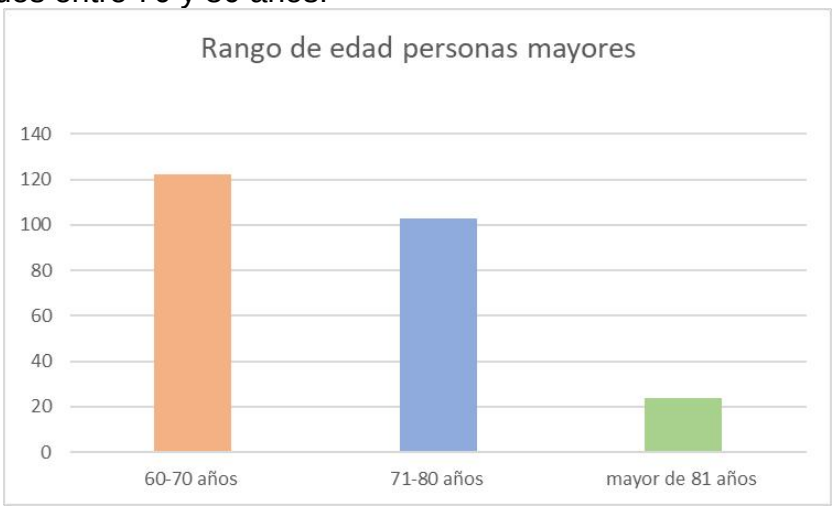
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Cuidado Transitorio día – noche / Puente Aranda

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Educador físico y profesional en Nutrición y Dietética del operador - Construyendo Futuro

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

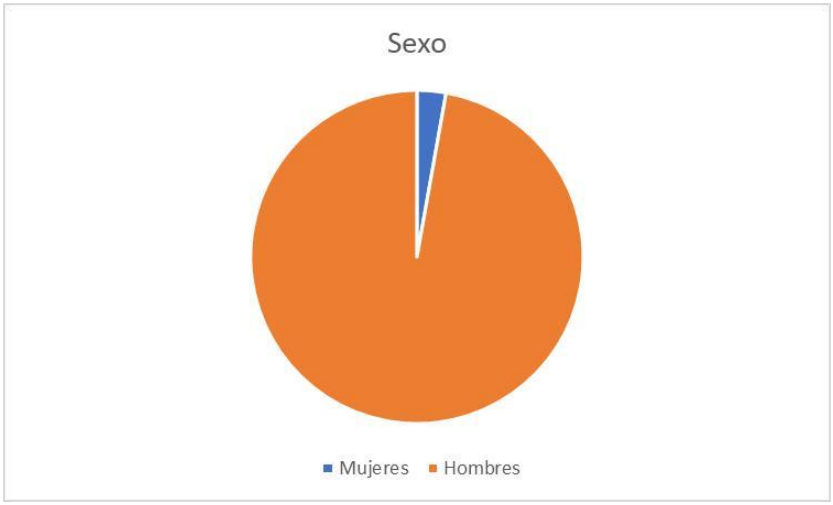
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La estrategia está dirigida al grupo demográfico de personas mayores de 60 años que frecuentan el Centro de Cuidado Transitorio. Este grupo se caracteriza por condiciones de salud que predominan son hipertensión, hiperplasia prostática y artrosis, con autonomía en el cuidado personal.

Grupo/s interactivo/s:
El rango de edad prevalente en el centro transitorio es entre 60 y 70 años, seguido de la población con edades entre 70 y 80 años.



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Los hombres son más prevalentes en el servicio



Identificación participativa de la necesidad:

La población que frecuenta el Centro Transitorio se compone mayormente de individuos que enfrentan múltiples vulneraciones de sus derechos, como la falta de vivienda o el riesgo inminente de encontrarse en esa situación, así como dificultades para acceder a las necesidades básicas, inseguridad alimentaria y factores desencadenantes como el consumo de sustancias psicoactivas en algún momento de sus vidas, bajo nivel educativo y escaso conocimiento en temas de salud y nutrición.

A través de la observación y el diálogo directo con los usuarios del centro, se ha detectado una ingesta inadecuada de alimentos ricos en proteínas, fibra, vitaminas y minerales, entre otros nutrientes esenciales. Respuestas como "comía lo que había disponible", "dependía de lo que me dieran" o "no es la primera vez que me acuesto con hambre" reflejan una alarmante inseguridad alimentaria.

Además, en algunos casos se ha observado que, a pesar de haber recurrido a diversos servicios ofrecidos por la Secretaría Distrital de Integración Social, los usuarios aún muestran insatisfacción con las porciones y tipos de alimentos proporcionados. Esto se

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

debe a que las dietas ofrecidas a lo largo del tiempo han experimentado cambios, lo que ha generado disconformidad entre los beneficiarios.

Entornos: Individual____, Familiar____, Institucional, _X__, Comunitario _____

Tema: Se tratarán 4 temas principalmente durante la ejecución de la estrategia:

- Ejercicio y nutrición
- Alimentación antinflamatoria
- Alimentación Consciente
- La importancia de la hidratación

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades de la población mediante la observación directa y el diálogo activo con las personas mayores, hasta el diseño y la implementación de programas centrados en los temas prioritarios para promover su comprensión y aplicación en la vida cotidiana.

Objetivos:

Información:

- Proporcionar a las personas mayores del Centro Transitorio Cundinamarca información clara y comprensible sobre la relación entre el ejercicio físico y una nutrición adecuada, y cómo estos factores influyen en su salud y calidad de vida.
- Brindar información accesible sobre los beneficios de la alimentación antiinflamatoria, especialmente en la prevención y manejo de enfermedades comunes en las personas mayores, explicando qué alimentos son antiinflamatorios y cómo incorporarlos en su dieta.
- Informar a las personas mayores sobre los beneficios de la alimentación consciente, incluyendo la importancia de prestar atención al proceso de comer, la masticación y la elección de alimentos, y cómo esto puede mejorar su digestión y bienestar emocional.
- Difundir información clara sobre la importancia de la hidratación para las personas mayores, destacando los beneficios de mantener un nivel adecuado de líquidos en el cuerpo y las consecuencias de la deshidratación.

Educación:

- Facilitar talleres y actividades educativas que enseñen a las personas mayores cómo incorporar rutinas de ejercicio moderado y una alimentación balanceada en su día a día, promoviendo la mejora de su condición física y energética.
- Desarrollar actividades prácticas y educativas que permitan a las personas mayores aprender a identificar y preparar alimentos antiinflamatorios en su alimentación diaria, con el fin de reducir la inflamación y mejorar su salud general.
- Realizar talleres interactivos donde las personas mayores aprendan a practicar la alimentación consciente, promoviendo técnicas para estar más presentes en el acto de comer y tomar decisiones alimentarias más saludables.
- Realizar actividades educativas que enseñen a las personas mayores a reconocer las señales de deshidratación y cómo asegurarse de consumir suficiente agua a lo largo del día, incorporando prácticas adecuadas en su rutina.

Comunicación:

- Establecer espacios de comunicación donde los participantes puedan expresar sus dudas y experiencias sobre ejercicio y nutrición, utilizando mensajes que motiven a adoptar hábitos saludables y continuos en estas áreas.
- Facilitar la creación de materiales y espacios comunicativos que aclaren los conceptos sobre alimentación antiinflamatoria, respondiendo preguntas y fomentando el interés en adoptar este tipo de alimentación para el bienestar a largo plazo.
- Crear espacios de diálogo y compartir experiencias que favorezcan el intercambio de ideas y prácticas sobre la alimentación consciente, motivando a las personas mayores a reflexionar sobre sus hábitos alimenticios y cómo mejorar su relación con la comida.
- Establecer canales efectivos de comunicación para recordar y promover la importancia de la hidratación, utilizando mensajes accesibles y motivadores que refuercen la necesidad de mantenerse bien hidratado para mejorar la salud física y cognitiva.

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

En información:

Para la elaboración y puesta en marcha de una herramienta pedagógica destinada a promover hábitos alimentarios saludables, se ha optado por fundamentarse en:

- "Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 años" del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)
- Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud: Ofrece un marco global para abordar los problemas de salud pública relacionados con la nutrición y la actividad física.

En educación: proporcionar a las personas mayores del Centro Transitorio Cundinamarca los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para que puedan implementar prácticas saludables en su vida diaria, relacionadas con los temas de ejercicio, nutrición, alimentación antiinflamatoria, alimentación consciente y la hidratación. Mediante el diseño de programas educativos y talleres interactivos, se busca no solo transmitir información, sino también involucrar a los participantes en un proceso de aprendizaje activo que les permita entender de manera profunda los beneficios de cada uno de estos hábitos para su salud. Se pretende que los mayores se sientan empoderados para tomar decisiones informadas que favorezcan su bienestar a largo plazo.

Estas actividades están orientadas a que las personas mayores no solo adquieran información, sino que desarrollen habilidades prácticas para aplicar estos conocimientos en su vida cotidiana. Por ejemplo, aprenderán a incorporar ejercicios físicos adaptados a sus capacidades, seleccionar alimentos que favorezcan la reducción de la inflamación, practicar la atención plena al comer y mantener una hidratación adecuada. Además, se fomentará la reflexión y la autoobservación, para que cada participante reconozca la importancia de estas prácticas en su bienestar físico y emocional, y pueda ajustarlas a sus necesidades individuales.

La educación también tiene un enfoque en la autonomía, brindando a las personas mayores herramientas que les permitan tomar el control de su salud. A través de este enfoque, se busca que los participantes no solo dependan de las recomendaciones externas, sino que se conviertan en agentes activos en su propio cuidado, desarrollando confianza en sus habilidades para mejorar su calidad de vida. En última instancia, el objetivo es promover una vida más activa, saludable y equilibrada, que permita a las personas mayores sentirse plenas, con energía y satisfacción en su día a día.

En comunicación:

Establecer canales efectivos y accesibles para intercambiar información relevante sobre ejercicio, nutrición, alimentación antiinflamatoria, alimentación consciente y la hidratación, con el fin de motivar, educar y fortalecer el compromiso de las personas mayores del Centro Transitorio Cundinamarca hacia la adopción de hábitos saludables. A través de mensajes claros, cercanos y comprensibles, se busca crear un ambiente participativo donde los participantes puedan expresar sus dudas, compartir experiencias y recibir apoyo constante, promoviendo un diálogo abierto y constante que favorezca su bienestar y un estilo de vida más saludable.

Mensajes: "Ni bueno, ni malo... Alimento, al fin y al cabo. "Dime lo que comes y te diré quien eres

Este refrán, profundamente arraigado en la cultura popular, destaca la estrecha relación entre nuestra alimentación y nuestra identidad. Reconoce que nuestras elecciones alimenticias no solo afectan nuestra salud física, sino que también reflejan nuestras tradiciones, valores y preferencias individuales. En última instancia, lo que comemos puede revelar aspectos importantes de nuestra personalidad, estilo de vida y cultura.
Por lo tanto, es crucial considerar la calidad y la variedad de nuestros alimentos, no solo como una cuestión de nutrición, sino también como una forma de expresión personal y social.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Ejercicio y nutrición	A través de una sesión de ejercicios en compañía del educador físico y nutricionista se refuerza la importancia de una alimentación saludable y realización de actividad física para prevenir el deterioro físico	A través de esta actividad se pretende reforzar la importancia de la actividad física regular y una como herramientas fundamentales para prevenir y mitigar estos efectos, ayudando a mantener la independencia, mejorar la calidad de vida y promover un envejecimiento activo. .	Bandas elásticas	Esta acción se realizará en el mes de enero y será aplicado por el profesional de nutrición.
Alimentación antinflamatoria	Esta actividad está diseñada para educar a las personas mayores sobre los beneficios de una dieta antiinflamatoria, enfocada en reducir la inflamación crónica y mejorar la salud general.	La creciente evidencia que demuestra que la inflamación crónica está asociada con enfermedades en las personas mayores, como la artritis, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y problemas	Alimentos Computador sillas	Esta acción se realizará en el mes de enero y será aplicado por el profesional de nutrición.

Alimentación Consiente	La actividad "Alimentación Consciente" está diseñada para enseñar a las personas mayores a desarrollar una relación más saludable y equilibrada con la comida, a través de la práctica de la atención plena (mindfulness) durante las comidas	A medida que envejecemos, es común que los hábitos alimenticios se vean afectados por el ritmo acelerado de la vida diaria, las preocupaciones emocionales o la falta de consciencia en las decisiones alimentarias, lo que puede llevar a comer en exceso, a una mala digestión o a una alimentación desequilibrada.	Computador sillas Televisor	Esta acción se realizará en el mes de febrero y será aplicado Por el profesional de nutrición.
La importancia De la hidratación	La actividad "La Importancia de la Hidratación" está diseñada para educar a las personas mayores sobre el papel crucial que juega la hidratación en el mantenimiento de su salud física y mental. .	la hidratación adecuada es un pilar fundamental para la salud general, especialmente en las personas mayores. Con el envejecimiento, el cuerpo experimenta cambios fisiológicos que pueden afectar la sensación de sed y la capacidad de retener líquidos, lo que aumenta el riesgo de deshidratación.	Computador Sillas Marcadores Papel	Esta acción se realizará en el mes de febrero y será aplicado por el profesional de nutrición.

4. **EVALUACIÒN**

Investigación-Acción Participativa (IAP): es un enfoque de investigación que busca involucrar activamente a los participantes en el proceso de investigación, no solo como sujetos de estudio, sino como colaboradores activos en la identificación de problemas y la generación de soluciones. Este enfoque se caracteriza por su orientación hacia la acción práctica y la transformación social, y se basa en principios de colaboración, democracia y empoderamiento. Durante esta estrategia se construirá un grupo de participantes los cuales interpretaran las inquietudes observadas previo a la actividad y posterior a la esta se recopilan datos sobre el impacto de las acciones y el progreso hacia los objetivos. Esta observación es continua y puede incluir métodos cualitativos y cuantitativos. Además, se debe documentar los resultados e identificar las áreas de éxito y los aspectos que necesitan ajustes.

Registro de Asistencia: Llevar un registro de la asistencia a las actividades puede indicar el nivel de compromiso y participación de los adultos mayores.



Elaborado por: Vanessa Barrantes Martínez. – Nutricionista dietista.