1. DATOS GENERALES

Fecha: 28-06-2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

Compromiso con el envejecimiento activo y una Bogotá cuidadora e incluyente. Servicio: Centro de Comunidad de Cuidad La Fortuna

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

Tatiana Cárdenas - Fisioterapeuta
Carolina Martínez– Jefe de Enfermería
Ángel Higuera Ortega - Nutricionista Dietista.
Con el apoyo del equipo interdisciplinario.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

Se realiza la aplicación de la encuesta de necesidades de capacitación en estilos de vida saludable a 25 personas mayores institucionalizadas que cuentan con capacidad cognitiva de la Comunidad de Cuidado La fortuna, los datos arrojados fueron los siguientes:

- El 80% de los participantes afirma haber asistido a talleres de Nutrición.
- El 90% de los participantes refiere que ha asistido a talleres de promoción y que les han explicado e una forma clara y sencilla
- El 75% su tema de interés es alimentación del adulto mayor seguido por un 25% actividad física.
- El 60 % prefiere que los talleres sean en la jornada de la mañana
- El 80% refiere que se realice un taller al mes.

Por otro lado, se tiene en cuenta la prevalencia de enfermedades en el grupo, teniendo en cuenta las patologías presentes (50 participantes) con los siguientesresultados:

- Hipertensión Arterial: 52%
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica: 42%
- Diabetes Mellitus: 32%

En cuanto al estado nutricional del grupo se obtuvieron los siguientes resultados:

- Obesidad grado 1: 10%
- Sobrepeso: 24%
- Normal: 44%
- Peso insuficiente: 18%
- Desnutrición leve: 2%
- Desnutrición moderada: 2%

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

ANÁLISIS DE INFORMACIÓN SECUNDARIA:

De las 50 personas mayores institucionalizadas en la comunidad de cuidado la fortuna, se destaca que:
16 personas mayores son de género femenino y 34 personas mayores son de género masculino.
2 personas mayores se encuentran en silla de ruedas.
4 personas mayores cuentan con caminador.
8 personas mayores cuentan con bastón.
8 personas mayores presentan solo trastornos de tipo cognitivos.
5 personas mayores presentan solo trastornos de tipo físico.
17 personas mayores son independientes totales según su escala de valoración funcional Barthel.
33 personas mayores son moderados según su escala de valoración funcional Barthel.

5 personas mayores con obesidad grado 1.
12 personas mayores con sobrepeso
22 personas mayores con normopeso
9 persona mayor con peso insuficiente
1 persona mayor con desnutrición leve.
1 persona mayor con desnutrición moderada

DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

“Alimentándome bien, Cuido mi vejez”

- La importancia de la “educación en nutrición” (Koehler, 2008) durante el curso de vida, brinda resultados en el mejoramiento de la dieta y un mejor estado nutricional, esto se constituye en un factor protector en la vejez, de esta forma se reducen los costos del sector salud dedicados al tratamiento de enfermedades relacionadas con la nutrición tales como obesidad, enfermedades coronarias y diabetes. (Koehler, 2008).

- La evidencia propone el diseño y desarrollo de programas de Educación Alimentaria y Nutricional, ya que es de interés para las personas mayores el tema de la alimentación y nutrición (Cardema, Rafael y otros. Instituto Danone, 2010), sobre todo cuando su condición de salud requiere cambios o modificaciones en los hábitos alimentarios, allí la IEC y sus estrategias de EAN cobran un papel protagónico tanto en la elección de alimentos como en la preparación y consumo de los mismos (Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, 2013).

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Las Guías Alimentarias basadas en alimentos para población mayor de 2 años (GABA) de 2015 son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Para su realización se tomó como base la identificación de características que influyen en la situación alimentaria y nutricional en esa década.

Otro documento que revela resultados dicientes es el de la Encuesta Nacional de la situación Nutricional 2015, analizó información de adultos de 18 a 64 años de edad, que presenta el mismo desfase en análisis de población por edad que en las GABA.
De acuerdo a este documento ha habido un aumento de 5.3 puntos porcentuales en la presencia de sobrepeso en la población adulta de 18 a 64 años del 2005 al 2015, cualitativamente muestra mayor presencia de exceso de peso en mujeres. En cuanto a la realización de actividad física reporta que el 23.5% realizó actividad física en su tiempo libre durante en el 2015.

Grupo/s interactivo/s:

Grupo de personas mayores (hombres y mujeres) institucionalizadas en la Comunidad de Cuidado La Fortuna.

Identificación participativa de la necesidad:

De acuerdo a la encuesta anteriormente nombrada se puede determinar que:

Se observa la necesidad de abordar de una manera efectiva a través estrategias lúdicas pedagógicas sobre la alimentación en el adulto mayor y la actividad física.

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

Tema: "Alimentándome bien, cuido mi vejez". se van a desarrollar actividades lúdico pedagógicas para sensibilizar y promover en las personas mayores la alimentación saludable del adulto mayor y la importancia de la actividad física en esta etapa de la vida.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Las actividades que conforman el diagnóstico de la estrategia IEC en la comunidad de cuidado La Fortuna, se basó en la caracterización de la población, identificación de patologías prevalentes, estado nutricional, habilidades motoras, preferencias educativas, ésta última por medio de la encuesta necesidades de capacitación-promoción en estilos de vida saludable. Por medio de la información recolectada y analizada se diseñaron los temas de capacitación y las herramientas pedagógicas para implementar la estrategia IEC, con la cual, se espera lograr la promoción de

hábitos y estilos de vida saludable en las personas mayores de la comunidad de cuidado La Fortuna, durante la ejecución del convenio 8132 de 2024.

Objetivos:

Información:

Informar a las personas mayores sobre los hábitos y estilos de vida saludable y su importancia para la salud en la etapa de la vejez, a través de actividades lúdico pedagógicas con el fin de facilitar la comprensión de la información.

Educación:

Identificar la importancia de adoptar hábitos y estilos de vida saludable en la etapa de la vejez con el fin de mejorar o mantener el estado nutricional, estado de salud, la calidad de vida y la participación activa en las sesiones de actividad física.

Comunicación:

Promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludable en las personas mayores de la comunidad de cuidado la fortuna, durante la ejecución del convenio 8132 de 2024.

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

En información:

Es sabido que en el proceso del envejecimiento ocurren cambios los cuales son descritos ampliamente en el mundo, estos cambios son tanto biológicos como sociales y psicológicos, es decir, el ser humano en sus dimensiones también envejece, aunque los avances médicos y la modernidad han ampliado la expectativa de vida de las personas en todo el mundo, el gran reto es llegar cada vez más sanos a más avanzada edad (Organización Mundial de la Salud, 2015). Este reto en los países en desarrollo como Colombia es mayor, dadas las condiciones de desigualdad social de oportunidades en salud, durante todo el curso de vida se van dando las condiciones y estilos de vida que van a marcar el envejecimiento en los individuos, en estas condiciones y estilos de vida se desarrollan los riesgos en salud, una alimentación poco saludable y otros factores de riesgo durante la vida, inciden de manera significativa en la vejez (Organización Mundial de la Salud, 2015).

De acuerdo a la evidencia, la promoción de alimentación saludable y de la actividad física, son las prácticas que más contribuyen a la “salud global del adulto mayor” (ASSE. Dirección de desarrollo institucional. Programa del Adulto Mayor, 2014). La Alimentación Saludable es fundamental para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, especialmente las Enfermedades no transmisibles, las cuales como ya se vió anteriormente tienen alta prevalencia

en las personas adultas mayores; la revisión de la bibliografía muestra el impacto potencial de la alimentación saludable y un adecuado estado nutricional sobre la edad relativa de morbilidad y discapacidad por la misma, lograr esto impacta positivamente la salud de la población en mención, ya que retrasa y hace menos fuerte la trayectoria de declive funcional. (ROSENBERG, 2013). Los alimentos para las personas mayores no son distintos a los de cualquier momento de vida, es decir, es necesario que los alimentos consumidos en su conjunto sean de alto valor nutritivo y contribuyan al cumplimiento de las recomendaciones, pero además los alimentos deben cumplir con características organolépticas8 satisfactorias, es decir, que los alimentos consumidos por las personas mayores sean de su agrado y además de un consumo sano de alimentos, permita una relación emotiva igualmente sana tanto consigo mismas, con las personas que los rodean (Familia y/o cuidadores) y su entorno.

Muchas de las personas mayores perciben la dieta saludable como régimen dietario por lo que la modificación de hábitos alimentarios hacia lo saludable cuando éstos no han sido fruto de la experiencia con los alimentos y su relación con los otros y el entorno, es muy difícil lograrlo (Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, 2013), por lo que tanto cuidadores como familiares y ellos mismos como individuos deben ser influenciados por experiencias satisfactorias con los alimentos y la información sobre los mismos (estrategias de IEC). Es necesario precisar que la alimentación saludable de las personas adultas mayores incluye alimentos de todos los grupos descritos en Colombia de acuerdo con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para mayor de dos años (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - FAO, 2015) en las cantidades e intercambios de alimentos

En educación:

Ahora bien, si se parte de que la adopción de hábitos esta mediada por un proceso de aprendizaje, y el proceso de aprendizaje esta mediado por la experiencia, se selecciona 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 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, en este caso lo que la persona mayor ya sabe. Este modelo implica comprender y sentir que la información es útil y relacionar nueva información con conocimientos previos y experiencias vividas. Las claves de este tipo de modelo se enumeran a continuación:

- Tener en cuenta los conocimientos previos
- Proporcionar actividades que logren despertar interés en el individuo.
- Crear un clima armónico
- Proporcionar actividades que le permitan opinar, intercambiar ideas y debatir
- Explicar mediante ejemplos

- Guiar el proceso de construcción de nuevo conocimiento
- 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 homogeneizar el poder de la relación, proporcionando oportunidades singulares para abordar conflictos o dificultades personales.

Ahora bien, si hablamos de la educación de personas adultas, 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 adultos 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 el trabajo, en la vida: es fundamental que puedan relacionar el nuevo aprendizaje con su experiencia, 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 adultas 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 adultas aprenden más lo que les interesa: que el tema este de acuerdo a sus intereses.
*las personas adultas se orientan por la utilidad.
*las personas adultas aprenden pocas cosas a la vez.
*el aprendizaje duradero requiere de la repetición del estímulo: es importante que haya reiteración, repetición, demostración, práctica y juego de roles. Mientras la experiencia sea más cercana a la realidad mayor será el aprendizaje.
*el aprendizaje no se deriva sólo de la experiencia, de la actividad práctica, debe tener una reflexión activa sobre la experiencia de aprendizaje.

En comunicación:

Para lograr que las personas mayores adopten hábitos y estilos de vida saludable, se les va a motivar diariamente y de manera constante a participar activamente en las sesiones de actividad física, actividades del equipo interdisciplinario, y en los tiempos de alimentación se

les va a brindar información y educación nutricional sobre los beneficios de los alimentos brindados en la minuta diaria. De manera que la participación activa en todos los entornos de información, educación y comunicación de la comunidad de cuidado la fortuna sean propicios para la sensibilización, la promoción y la adopción de hábitos y estilos de vida saludable.

Mensajes: Nombre: “Alimentándome bien, cuido mi vejez”

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA	Conocer todos los grupos de alimentos que componen el plato saludable de la familia colombiana y sus beneficios para la salud. Promover el consumo de agua y la práctica diaria de actividad física.	Se evidencia la necesidad de enseñar la importancia de consumir y conocer los beneficios de los alimentos brindados en el menú diario.	Plato saludable de la familia colombiana. Circuito motor con conos y balón de básquet	Estará implementándose durante el mes de junio de 2024
SOPA DE LETRAS SIN SAL Y CON RECADO	Promover y sensibilizar la importancia de reducir el consumo de sal.	Se evidencia la necesidad de capacitar el tema debido a la alta prevalencia de hipertensión arterial en las personas mayores de la C.C. La Fortuna.	Sopa de letras de la temática brindada.	Estará implementándose durante el mes de julio de 2024
EPOC, ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES	Conocer el proceso fisiológico de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y sensibilizar la importancia de la alimentación saludable,	Se evidencia la necesidad de capacitar el tema debido a la alta prevalencia de enfermedad pulmonar obstructiva	Crucigrama de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y alimentación saludable	Estará implementándose durante el mes de agosto de 2024

	adecuado estado nutricional y la importancia de hábitos saludables para prevenir el deterioro de salud.	crónica en las personas mayores de la C.C. La Fortuna.		
SABORES Y COLORES SALUDABLES	Promover el consumo de frutas y verduras aprovechando su variedad y disponibilidad.	Se evidencia la necesidad de promover el consumo de frutas y verduras debido a que son alimentos indispensables en la etapa de la vejez.	Juego escalera de sabores y colores.	Estará implementándose durante el mes de septiembre de 2024
TODOS CONTRA LA DIABETES MELLITUS	Conocer el proceso fisiológico de la diabetes mellitus y su alimentación adecuada para prevenir el deterioro de la salud.	Se evidencia la necesidad de capacitar el tema debido a la alta prevalencia de diabetes mellitus en las personas mayores de la C.C. La Fortuna.	Lotería de los alimentos perjudiciales y alimentos saludables en el tratamiento nutricional de la diabetes.	Estará implementándose durante el mes de octubre de 2024
CONOCIENDO LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Conocer que ocurre en el organismo cuando se realiza actividad física y su importancia en la mejora o mantenimiento de la salud.	Se evidencia la necesidad de promover la práctica de la actividad física en las personas mayores con el fin de sensibilizar la importancia de adoptar un envejecimiento activo.	Circuito motor. Rompecabezas de los órganos que se benefician con la actividad física.	Estará implementándose durante el mes de noviembre de 2024
TÚ CUIDADO PERSONAL ES UNA PRIORIDAD	Conocer la importancia del cuidado personal en la prevención de	Se identifica la importancia de sensibilizar a la población	Encuentra las parejas.	Estará implementándose durante el mes de diciembre de 2024

	enfermedades y mantenimiento de la salud.	sobre el autocuidado para prevenir enfermedades y mantener un adecuado estado de salud.		

4. EVALUACIÒN

Aplicación del pre test y post test al 10% de la población participante en cada sesión.

Elaborado por:

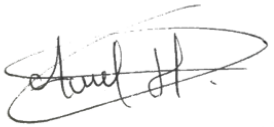
Equipo interdisciplinario de la comunidad de cuidado La Fortuna.

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: SUBDIRECCIÓN PARA LA VEJEZ

SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO LA FORTUNA

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
19	06	2024	ANGEL HIGUERA	PERSONAS MAYORES	PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA	SALA DE ACTIVIDADES	2:00 p. m.	C.C. LA FORTUNA
17	07	2024	ANGEL HIGUERA	PERSONAS MAYORES	SOPA DE LETRAS SIN SAL Y CON RECADO	SALA DE ACTIVIDADES	10:30 a. m.	C.C. LA FORTUNA
20	08	2024	ANGEL HIGUERA	PERSONAS MAYORES	EPOC, ALIMENTACION Y HÁBITOS SALUDABLES	SALA DE ACTIVIDADES	10:30 a. m.	C.C. LA FORTUNA
25	09	2024	ANGEL HIGUERA	PERSONAS MAYORES	SABORES Y COLORES SALUDABLES	SALA DE ACTIVIDADES	10:30 a. m.	C.C. LA FORTUNA
18	10	2024	ANGEL HIGUERA	PERSONAS MAYORES	TODOS CONTRA LA DIABETES MELLITUS	SALA DE ACTIVIDADES	10:30 a. m.	C.C. LA FORTUNA
20	11	2024	ANGEL HIGUERA	PERSONAS MAYORES	CONOCIENDO LOS EFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	SALA DE ACTIVIDADES	10:30 a. m.	C.C. LA FORTUNA
13	12	2024	ANGEL HIGUERA	PERSONAS MAYORES	TÚ CUIDADO PERSONAL ES UNA PRIORIDAD	SALA DE ACTIVIDADES	10:30 a. m.	C.C. LA FORTUNA

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
	FECHA	**NOMBRE**	**CARGO/ROL**	**FIRMA**
ELABORÓ	28-06-2024	ANGEL HIGUERA ORTEGA	NUTRICIONISTA	
APROBÓ	28-06-2024	LADY JOHANNA ESCOBAR	COORDINADORA	