1. DATOS GENERALES

Fecha:31/01/2023

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

9367 fortalecimiento de las oportunidades de inclusión Integral para personas con discapacidad sus cuidadores- as/ y sus familias.

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

Victoria E. Camargo Quesada. C.C. 41787555 Nutricionista
Enalba Morales Martínez T.P 28046 Enfermera jefe
Brandon Scott Correa Moreno CC. 1030631559 Educador físico
Milena Lombana CC. 53118213 Educadora Especial

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

El Centro Integrarte Grupo 6 actualmente cuenta con una disponibilidad de 60 participantes con discapacidad de diferente especificidad. De los 60 participantes se identifica que 42 son de género masculino y 18 son de género femenino.

A continuación, se desglosa el grupo de acuerdo con el tipo de necesidad y diagnósticos previstos, conforme a la patología de base de cada uno de los participantes contemplados:

TIPOS DE DIETA	TIPO DE DISCAPACIDAD	DIAGNÓSTICO DE MOVILIDAD:
a. Dieta líquida Completa: 0 b. Dieta Semiblanda: 4 c. Dieta blanda: 19 d. Dieta Normal: 37 e. Gastroclisis: 0	a. Discapacidad cognitiva: 7 b. Discapacidad múltiple: 39 c. Discapacidad física: 3 d.Discapacidad psicosocial: 10 e. Discapacidad visual: 1	a. Sistema de apoyo generalizado: 1 b. Sistema de apoyo extenso: 41 c. Sistema de apoyo intermitente: 1 d. Sistema de apoyo limitado: 17
DISCAPACIDAD VISUAL	**INTENSIDAD APOYO EN LA ALIMENTACIÓN:**	**INTENSIDAD APOYO EN LA MOVILIDAD**
a. Ceguera: 2 b. Baja visión: 2	a. Requiere de apoyo total: 1	a. Independiente: 58 b. Requiere apoyo total: 2

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
b. Requiere supervisión y apoyo esporádico: 59 c. Requiere estimulación y apoyo permanente. **IMC/EDAD** a. Delgadez: 7 b. Normalidad: 28 c. Sobrepeso: 22 d. Obesidad: 3
Grupo/s interactivo/s: “Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos que adoptan las personas con el fin de alcanzar un buen estado físico y una óptima condición de salud, también son decisiones tomadas que están encaminadas a adoptar aptitudes que aporten al bienestar propio y de los demás. Algunas de las recomendaciones principales para tener hábitos saludables son: realizar actividad física, orden y limpieza en el trabajo y casa, cuidado y prevención de la salud, buen manejo del tiempo, evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas, buenos hábitos de sueño y mantener buenos hábitos alimenticios.” Comer es compartir, pasarla bien, festejar, reunirse con la familia, con amigos. También es disfrutar, comer rico, probar nuevos sabores y preparaciones. Comer es aprender y enseñar, trasmitir costumbres, tradiciones familiares, hábitos saludables. Anímate a cocinar, rescatar nuestros productos y recetas, nuestra identidad culinaria, la comida casera. Descubre que cocinar puede ser un momento placentero. Comer es mucho más que alimentarnos. Es transmitir cultura, es un momento de encuentro, de fortalecimiento de vínculos y de transmisión de afecto. ¿Por qué comer saludable? Porque te ayuda a cuidar tu salud, sentirte y verte mejor, así como prevenir diversas enfermedades. Es por ello que la alimentación desempeña un rol determinante en el cuidado de la salud. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Por eso, es necesario consumir alimentos de todos los grupos y en las cantidades adecuadas.”
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. Mediante la implementación, el reconocimiento de los gustos de los participantes y teniendo en cuenta la infraestructura de la unidad, se pretende orientar actividades bajo el enfoque de adopción de hábitos y estilos de vida saludable. A través de la combinación de talleres y actividades de educación alimentaria, donde los participantes identifiquen la importancia de una adecuada dieta, utilizando alimentos sanos, saludables y la elaboración de recetas, se busca mejorar las condiciones físicas y mentales de los participantes.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Es necesario tener en cuenta que estas mismas estarán complementadas con sesiones de actividad física; que contribuyan al mejoramiento de su sistema psicomotriz, coordinación, mejoramiento muscular y articular.
Entornos: Individual ___, Familiar X, Institucional, X, Comunitario ___
Tema: **Por medio de buenos hábitos y una alimentación saludable, nos mantenernos sanos**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: De acuerdo a las necesidades de los participantes, teniendo en cuenta sus capacidades y habilidades y en pro de generar una adecuada calidad de vida de la población, se reconoce la importancia de mantener los indicadores antropométricos adecuados, complementado con el reconocimiento, elección y consumo de alimentos saludables y la implementación de sesiones de actividad física; no solo enfocada en el mantenimiento y mejora del peso corporal, sino también para mantener y mejorar el sistema psicomotriz, muscular, articular y circulatorio, contribuyendo a la manutención del estado energético y nutricional de los individuos adhiriendo la rutina de actividad física en su vida cotidiana a manera de hábito.
Objetivos: Información: La elección de las actividades programadas, tiene como propósito mejorar las condiciones de vida de la población en general y específicamente de los participantes que presentan malnutrición, tanto por déficit como por exceso evidenciados en los seguimientos nutricionales. Educación: En los diferentes procesos planteados, se manejarán estrategias participativas que desencadenen en los participantes la apropiación y empoderamiento para generar bienestar y mejores condiciones de vida de estos. Comunicación: Con el objeto de mejorar el proceso de comunicación entre los participantes, se informará con antelación sobre el objetivo y actividad a realizar con el fin de aumentar su participación e interés.

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 salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida son determinados de 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 solo 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 Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

En educación: El método en la actividad física será con la motivación y la participación con estimulo permanente para crear el hábito a la rutina planteada en las personas.

Los referentes tendrán la capacidad de aprensión de conceptos básicos que pueden mejorar sustanciosamente la salud de los participantes.

En comunicación: Envío de actividades e información a través del uso de recursos tecnológicos, fomentando el entendimiento y el aprendizaje continuo en cada una de las actividades.

Mensajes:

- “El ejercicio es clave para la salud física y mental”
- “Saber comer es saber vivir”
- “El consumo de verduras crudas y frutas enteras aportan nutrientes necesarios para el mantenimiento de la salud”
- “El azúcar en tu vida, no es tan dulce como te lo imaginas, por ello es necesario disminuir su consumo”
- “La práctica de estilos de vida saludable, ayudan a sentirte mucho mejor”

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Nutribingo, consumo de grasas	Se lleva a cabo un taller de tres sesiones: - Sesión 1: se basa en conocer que son las grasas y cuál es su función en el cuerpo por medio de láminas lúdicas que explican los temas. - Sesión 2: se desarrolla una actividad donde los participantes tendrán un cartón de bingo para identificar en color verde las grasas saludables (insaturadas) y en color rojo las poco saludables (saturadas) - Sesión 3: se pondrán a disposición carteles con consejos para “consentir el corazón”	Se lleva a cabo con el fin de identificar las grasas saludables de las poco saludables y saber dónde se encuentran y como de ser su consumo.	Materiales: - Laminas explicativas del tema - Cartones de bingo - Círculos de papel rojo y verde - Carteles Humanos - Nutricionista - Educador físico Locativos: - Institucional	Febrero 2023

	evitando las grasas saturadas. - Sesión 3: los participantes harán actividad física.			
Gastronomía y actividad física, un camino que cuida tus años	Esta estrategia se organizadas en 4 estaciones organizadas - Estación 1: “La tienda de Chucho”. Se dará a cada grupo de participantes un monto de dinero artificial con el que deberán ir a comprar alimentos que consideren pueden incluir en un plato saludable en la tienda de chucho. - Estación 2: Ven, hidrátate y conoce tu tensión. El auxiliar de enfermería tomara la tensión arterial de algunos de los participantes y explicara que es la tensión y	Se ejecuta la actividad con la intención de reconocer lo que debe contener un plato saludable y comprender que, acompañándolo de actividad física y consumo de agua, trae consigo beneficios para la salud.	Materiales: - Dinero artificial - Fichas con imágenes de productos de mercado, cada una con su precio - Tensiómetro - Vasos con agua Humanos: - Nutricionista - Enfermera - Educador físico Locativos: - Institucional	Marzo 2023

	como el consumo de agua puede favorecer los valores correctos de la misma. Se dispone de agua para que cada participante se hidrate. Se dispone de un cartel que muestre la importancia de esta actividad. - Estación 3: Muévete conmigo, con nosotros. El educador físico mostrara cual es la manera adecuada de realizar estiramientos para crear una rutina diaria. - Estación 4: Creando mi menú saludable. Con los alimentos que los participantes compraron en la primera estación, deberán crear un plato saludable y			

	exponerlo al grupo.			
Entrenamiento en relajación muscular progresiva	Se divide a la población en 4 grupos. Posteriormente se les indica que se acuesten en las colchonetas y cierren los ojos. Una vez estén en esa posición se pone música relajante con el fin que se desarrolle la activación cortical. Posteriormente se hará estimulación sensorial en piel utilizado cremas y olores estimulantes que faciliten la relajación. Cuando los participantes estén relajados se les dará un periodo de latencia (silencio) lo que facilitara las diferentes medidas y estrategias comportamentales y emocionales.	Teniendo en cuenta las dificultades comportamentales y emocionales que generan malestar en los participantes, es de vital importancia generar espacios y estrategias que faciliten la regulación emocional y comportamental.	Materiales: - Aceites frutales - Colchonetas - Equipo de sonido Humanos: - Psicólogo - Educador físico - Educadora especial Locativos: Institucional	Abril 2023
Lotería nutricional	Se divide a los participantes en 3 grupos. El juego consiste en que cada grupo tendrá	La actividad se realiza para que los participantes sepan cuales son los buenos	Materiales: - Cartones de lotería - Fichas con imágenes	Mayo 2023

	un cartón de lotería, por turnos se sacara de una bolsa una ficha con alguna imagen que deberán encontrar en su cartón, si la encuentran deberán realizar la actividad que la misma indique. El equipo que gane es quien primero complete todas las actividades de su cartón de lotería. Las actividades que encontrarán en los cartones de lotería serán: de actividad física, de consumir agua, de identificar alimentos saludables, entre otros.	hábitos que deben adquirir en sus rutinas diarias.	- Vasos con agua Humanos: - Nutricionista - Educador físico Locativos: - Institucional	
Rompecabezas del plato saludable	Se dará una breve explicación sobre los componentes del plato saludable y los alimentos que lo conforman. Los participantes se dividirán en grupos, pasaran una estación de aros y colchonetas y al final encontraran un rompecabezas del plato saludable, deberán armarlo. Al finalizar el	Conocer el plato saludable, sus componentes y lo alimentos de cada uno de los grupos nutricionales	Materiales: - Colchonetas - Aros - Hojas de papel - Lápices - Rompecabezas Humanos - Nutricionista Locativos: - Institucional	Junio 2023

	rompecabezas cada uno tomara su lugar y realizara un dibujo de 3 alimentos saludables y 3 que no los son.			
Nuevos propósitos saludables	La actividad consiste en una pirinola que en sus lados tiene: - Persona delgada - Grupo de alimentación saludable - Grupo de alimentos no saludables - Persona sana - Persona enferma - Persona obesa Los participantes lanzaran la pirinola y a medida que vayan saliendo las diferentes caras, se una dará explicación respectiva. Al salir la persona delgada se mostraran las consecuencias de verse así; al salir los alimentos saludables se explicaran los beneficios de consumirlos; al aparecer los	Se realiza el taller para poder identificar los diferentes propósitos que requiere cada participante para mejorar su salud nutricional. El juego debe propender por incentivar los dos primeros pasos que pueden darse en el camino hacia una vida más saludable son transformar los hábitos alimenticios y llevar a cabo mayor cantidad de actividad física en el día a día.	Materiales: - Pirinola - Material explicativo - Mesa Humanos: - Nutricionista Locativos: - Institucional	Julio 2023

	alimentos no saludables se da explicación de cuáles son las consecuencias de consumirlos; Al salir la persona sana, se les pregunta que se debe hacer para estar de dicha forma; al mostrarse la persona enferma se les explica que no se debe hacer para no estar en ese estado; por último, al aparecer la persona obesa se dan indicaciones de que hábitos se deben tener para evitar llegar a esa situación.			
De vuelta a lo natural	Se tiene una variedad de alimentos (frutas, verduras, lácteos, paquetes, chocolates, bebidas azucaradas, huevos, etc.) sobre la mesa. Se acomodan también dos bandejas. Los participantes deben clasificar los alimentos saludables y los no saludables en cada una de las bandejas.	Comprender la manera correcta de elaborar un menú nutritivo que alimente y saber la importancia de evitar los alimentos con alto contenido en grasa o azúcares.	Materiales: - Diferentes tipos de alimentos - Dos bandejas - Fichas explicativas - Ingredientes para realizar la receta Humanos: - Nutricionista Locativos: - Institucional	Agosto 2023

	Una vez clasificados, se revisará que estén bien acomodados y se da una explicación sobre los alimentos naturales y los beneficios de su consumo, así como las consecuencias de consumir mucha cantidad de alimentos ultra procesados. Luego de realizar la actividad y con la explicación dada, se procederá a hacer una receta donde los participantes llevan a la práctica lo explicado (será una ensalada de atún).			
Promovamos nuestra higiene personal	El taller consiste en mostrar a los participantes unos slides con imágenes alusivas a lo que puede llegar a sucederle al cuerpo si no se tiene una buena higiene personal. Podrán apreciar que: “la ducha diaria es la mejor forma de aseo”; “el aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes”; “el	Se realiza la actividad con el fin de que los participantes sepan cuales son los adecuados hábitos de higiene que deben tener para prevenir infecciones, gérmenes o alguna otra enfermedad.	Materiales: - Slides explicativos - Imagen de dentadura - Cartel del paso a paso del correcto lavado de manos Humanos: - Nutricionista - Enfermería Locativos: - Institucional	Septiembre 2023

	cuidado de los ojos previene de enfermedades e infecciones"; "la higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración", "la higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades", "la higiene de la boca evita diversas enfermedades", "a higiene de los oídos facilita la buena escucha", "la higiene de los genitales es clave para evitar infecciones". Se les dará una imagen grande de una dentadura donde se les enseñará el correcto lavado de dientes y luego se les mostrará el paso a paso para un adecuado lavado de manos para proceder a que ellos mismos lo hagan.			
Reconozcamos la importancia de las rutinas y	Esta actividad se enfoca en la identificación de las rutinas diarias, durante la semana	Se ejecuta la actividad para tener un adecuado reconocimiento	Materiales: - Pliegos de cartulina - Imágenes - Marcadores.	Octubre 2023

hábitos adecuados durante el día	realizando el cumplimiento de las horas estipuladas, en torno a las actividades de autocuidado, alimentación, actividad de ocio y tiempo libre, trabajo, educación y descanso. Donde se mostrará la importancia de mantener un equilibrio ocupacional, y a si mismo dentro de esta rutina tener hábitos adecuados para su adecuada ejecución y favorecimiento interpersonal	de las rutinas diarias, donde se estipules las actividades que se realizan en el día.	- Figuras - Cinta - Regla Humanos: - Nutricionista - Enfermería - Terapeuta ocupacional Locativos: Institucional	
Mientras me muevo me cuido.	Se lleva a cabo un taller de cuatro sesiones: - Sesión 1: se realizará socialización a todo el talento humano sobre todo la importancia de conocer las cifras establecidas para las constantes vitales y la importancia de incluir rutinas	Está Actividad se llevará a cabo con el propósito de que cada persona identifique alteraciones en su cuerpo, conozcan los valores establecidos para las constantes vitales e incluir rutinas diarias de ejercicios.	Materiales: - Folleto. Dónde se clasifiquen los valores establecidos para las constantes vitales. - Tensiómetro - Fonendoscopio - Termómetro - Báscula - Pulso oxímetro - Reloj Humanos - Enfermera jefe - Educador físico	Noviembre 2023

	de ejercicios de manera diaria. - Sesión 2: profesional en enfermería realizará tamizaje de las constantes vitales, con el propósito de identificar alteraciones y poder dar posibles soluciones. - Sesión 3: se realizará la actividad física, la cual estará dirigida por el educador físico, en el cual se incluyan ejercicios que contribuyan al bienestar físico mental y emocional de cada persona, haciendo énfasis en la importancia de incluir rutinas de ejercicios diariamente. Sesión 3: posterior a la actividad física profesional en la salud hará nuevamente tamizaje de constantes vitales		Locativos: - Institucional - Parque la Serafina	

	con el objetivo de identificar alteraciones después de un desgaste físico, en especial en aquellas personas que presenten una patología de base cómo lo es la hipertensión arterial.			

4. EVALUACIÓN

Al finalizar cada una de las actividades, se reconocerá la participación y el compromiso oportuno por la colaboración en cada una de las actividades, en donde se va a realizar la respectiva retroalimentación sobre la importancia de cada uno de los temas.

Elaborado por:

Victoria E. Camargo Quesada C.C. 41787555 Nutricionista