Fecha: 24/11/2023
Número de contrato o convenio: 9367 – 2023 Grupo 6 .
Lugar: Parque Metropolitano Bosque de San Carlos, Cra. 13 #22 Sur-31

1. TEMA: ESTILOS DE VIDA SALIDABLE, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD MENTAL. PARTICIPANTES 14

2. OBJETIVO GENERAL:

Información:

Concientizar a los participantes del centro a generar buenos hábitos de estilos de vida saludable por medio de realizar actividad física, mantener buenos hábitos alimenticios, mantener buenos patrones de sueño y llevar un control regular de la salud.

Educación: En los diferentes procesos planteados, se manejarán estrategias participativas que desencadenen en los participantes y profesionales 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, talento humano, se informará con antelación sobre el objetivo y actividad a realizar con el fin de aumentar su participación e interés.

3. MARCO CONCEPTUAL

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 por lo 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."

4. METODOLOGÍA

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.

Durante la actividad:
Se dará una breve explicación sobre la importancia y los beneficios de mantener en buenas condiciones nuestro cuerpo, en donde se destaque el realizar actividad física de manera regular, mantener buenos hábitos alimenticios, además de los buenos patrones de sueño, por otra parte, junto al equipo de enfermería se va a destacar la importancia de llevar un control sobre el estado de salud de cada uno de los participantes por medio de la toma diaria de signos vitales y como estos varían después de realizar actividad física. A continuación, se tomarán los signos vitales a varios de los participantes, en donde se llevará un registro de los valores arrojados por parte del equipo de enfermería, posteriormente los participantes realizarán actividad física junto al educador físico, en esta ocasión se llevará a cabo unos ejercicios de movilidad articular de cefalocaudal seguido de un skipping a intensidad gradual para aumentar el ritmo cardiaco de los participantes, posteriormente se realizarán algunos ejercicios respiratorios antes de realizar una nueva valoración de los signos vitales en donde se socializaran algunos de los resultados luego de realizar actividad física para lograr una mayor comprensión del funcionamiento del cuerpo y cómo la actividad física contribuye

positivamente para tener una buena salud. Posteriormente, se ejecutarán unos ejercicios de yoga para relajar al grupo y destacar la salud mental, finalmente se hará una retroalimentación de la actividad.

5. RECURSOS

Materiales:
- Elementos para para toma de constantes vitales.
- Bafle de sonido
- Celular

Humanos:
- Nutricionista
- Educador físico
- Equipo de enfermería
- Participantes

6. COMPROMISOS/TAREAS

- Concientizar a los participantes de la importancia de realizar actividad física con regularidad para mantener una buena condición física
- Reconocer la importancia de la hidratación diaria
- Fomentar el consumo de alimentos saludables

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

La actividad fue desarrollada con 14 participantes del centro, en donde se procuró fomentar la participación del grupo con preguntas guiadas y que ellos a la vez expresaran su entendimiento del tema, en términos generales la participación del grupo fue sobresaliente, ya que en su mayoría demostraron una buena disposición para trabajar además de presentar una buena respuesta ante las indicaciones dadas lo que facilitó el adecuado desarrollo de la actividad. Es de destacar la participación de Dairo Baza y Rafael Ávila quienes demostraron una buena comprensión del tema por medio de sus respuesta y aportes durante el desarrollo de la actividad.

Uno de los logros alcanzados durante la actividad fue el que los participantes reconocieran la importancia del trabajo que realiza el equipo de enfermería dentro del centro al llevar un seguimiento constante de la condición general de cada uno de ellos para brindarle una atención adecuada según las necesidades que presenten.







Nombre completo del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
VICTORIA EUGENIA CAMARGO Q	NUTRICIONISTA	41787555	
BRANDON CORREA MORENO	EDUCADOR FÍSICO	NO APLICA	
TANIA VILLAFAÑEZ	ENFERMERA	16396	