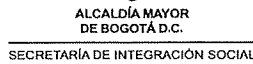


Lugar	Hogar San José Saramita
Fecha	19/02/2025 2:00 pm – 3:00 pm
Tema	Análisis de los resultados obtenidos de la mesa de trabajo para la identificación de necesidades y posterior construcción estrategias de información, educación y comunicación para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física
Desarrollo	<p>ORDEN DEL DÍA</p> <ol style="list-style-type: none">Análisis información de la poblaciónDesarrollo de mesas de trabajo para la identificación de necesidadesAnálisis de los resultados obtenidosReunión con equipo interdisciplinario para propuesta IEC <p>INTRODUCCIÓN: Cada comunidad de cuidado debe garantizar la construcción estrategias de información, educación y comunicación para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física a fin de dar cumplimiento a la política publica de seguridad alimentaria y nutricional.</p> <p>RECURSOS: Cartelera, micrófono, parlante</p> <p>METODOLOGIA: Lluvia de ideas.</p> <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none">Análisis información de la población: 100 personas mayores entre hombres y mujeres, con una proporción de 47 personas de género masculino y 53 de género femenino, cuyas edades oscilan entre los 61 y los 97 años. En cuanto al nivel de escolaridad del 100% de la población 38% no tienen ningún grado de escolaridad, 24% cuentan con básica primaria incompleta, 17% con básica primaria completa, 4% tiene bachiller incompleto, 3% bachiller completo, 2% con técnico completo, 1% con universitaria incompleta, 1% con universitaria completa y 10% no informa ningún grado de escolaridad. Con relación a la caracterización de la población, podemos destacar varios aspectos importantes, en primer lugar, en cuanto a su estado nutricional se evidencia que el 40% de las personas mayores tienen normopeso, es decir el 60 % de la población presenta algún tipo de malnutrición: 22 mujeres tienen malnutrición por defecto y 10 malnutrición por exceso. Mientras que en el género masculino son 22 con malnutrición por defecto y 6 por exceso. De otra parte, es necesario tener en cuenta que, es un centro de atención a personas mayores en condición de severidad con un 94% de personas mayores con discapacidad, de éste el 61% presenta discapacidad múltiple, el 12% discapacidad física y el 18% tienen discapacidad auditiva, visual, psicosocial e intelectual. Con relación a su movilidad, 51 de las personas mayores se desplazan principalmente mediante la marcha, 37 de manera independiente con o sin aditamentos y 15 requieren asistencia del cuidador. Con antecedentes patológicos asociados a enfermedades no transmisibles tales como hipertensión arterial (38%), enfermedad pulmonar obstructiva crónica (16%), diabetes Mellitus tipo 2 (13%), enfermedad renal (7%), malnutrición por defecto (44%). Este tipo de enfermedades son tratadas desde un enfoque médico por medio de un tratamiento farmacológico, pero adicionalmente deben ser tratadas desde la promoción de hábitos de vida saludable.Desarrollo de mesas de trabajo para la identificación de necesidades: El día 4 de febrero se procedió a llevar a cabo las mesas de trabajo con la población con la finalidad de ejecutar un diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física, para esto se reunió un grupo de personas y se realizo una lluvia de ideas, la cual fue guiada por medio de opciones que se les brindaban y explicaban, teniendo en cuenta la población con la que actualmente cuenta el hogar San José Saramita.Análisis de los resultados obtenidos: Se realiza la tabulación de resultados el día 5 de febrero. La metodología implementada permitió evidenciar que dentro de las principales problemáticas identificadas en torno a las prácticas de alimentación están, la pérdida del apetito principalmente debido a la percepción de la comida como "insípida, aburrida y monótona", los comportamientos negativos en la mesa por parte de sus pares observados en el momento de compartir los alimentos, las enfermedades de base que implican el consumo de múltiples medicamentos y ciertas restricciones,

	<p>los mismos estados de ánimo que algunas veces provocan que no sientan deseos de consumir sus alimentos y la necesidad de que con el tiempo sean asistidos. Todo lo anterior lleva a un bajo consumo de una alimentación balanceada y por ende a un desperdicio de alimentos.</p> <p>De igual manera, respecto a la movilidad se evidencia que el alto porcentaje de deficiencias nutricionales, osteomusculares, articulares, neuromotoras y neurocognitivas, así como la falta de ocupación y la mayoría de tratamientos farmacológicos, reducen considerablemente la intencionalidad de mantenerse en movimiento, acelerando el deterioro físico y mental de más del 60% de las personas mayores. Por ello, se hace relevante promover la ejecución de la actividad física enseñando acerca de la importancia de ésta para la salud, conservando los componentes del movimiento que les permitirá realizar las actividades de la vida diaria, asistida o no, previniendo lesiones como fracturas patológicas, luxaciones, caídas y otras complicaciones.</p> <p>En total participaron un total de 42 personas mayores en dicha mesa, quienes no solo propusieron temas más diversos para la estrategia del presente convenio, sino que además seleccionaron varias metodologías o estrategias entre algunas de las propuestas que se les hicieron. La idea es desarrollar sesiones con diferentes dinámicas que les ofrecerán experiencias más estimulantes, con las que se espera crear un ambiente de mayor aprendizaje.</p> <p>4. Reunión para desarrollo de la propuesta IEC: Posteriormente se realiza reunión con fisioterapia, a fin de diseñar la propuesta de IEC del presente convenio, decidiendo que la Estrategia IEC se enfocará en cuatro ítems para lograr la promoción de alimentación saludable:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Disminuir el consumo de alimentos que se encuentren directamente relacionados con las enfermedades crónicas no transmisibles2. Actividades sensoriales que promuevan el disfrute de la comida.3. Sesiones teórico prácticas en las que se contara con el equipo interdisciplinario quienes promoverán prácticas adecuadas de alimentación y actividad física desde su disciplina.4. Promover el consumo de alimentos naturales y frescos, por medio del juego. <p>Además, la promoción de la actividad física se realizará por medio de técnicas de reeducación motora y estimulación neurocognitiva tales como:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Movimientos rítmicos2. Facilitación neuromuscular propioceptiva3. Gimnasia cerebral4. Técnicas de integración sensorial5. Teorías del entrenamiento <p>Lo anterior se realizará por medio de talleres teórico-prácticos buscando un aprendizaje mediante la experiencia. De acuerdo a las temáticas identificadas y la metodología que se va a implementar hemos decidido nombrar la estrategia del Hogar San José Saramita: "DATE GUSTO", en tanto, queremos dejar el mensaje en las personas mayores que ambas prácticas, tanto la alimentación como la actividad física deben y pueden ser implementadas en la vida diaria desde el gusto y el disfrute. Se realizó la propuesta de todas las sesiones que se llevaran a cabo durante el convenio 9581/2024, diligenciando para ello los formatos 295 y 297 los cuales fueron enviados para solicitud del aval correspondiente el día 17/02/2025 a fin de dar cumplimiento con los tiempos estipulados dentro del anexo técnico.</p> <p><i>Anexos: Registro fotográfico y Formato control de asistencia capacitación FOR-PSS-296</i></p>		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Se anexa listado de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Aplicar conocimientos adquiridos en el diario vivir	Personas mayores de la comunidad de cuidado	Diario
Próxima reunión	Marzo/2025		
Elaboró	Giovanna Ramírez		

REGISTRO FOTOGRÁFICO IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES Y POSTERIOR CONSTRUCCIÓN
ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE
PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA





FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

1. Tema: <u>Análisis resultados obtenidos de mesa trabajo para estrategia de promoción prácticas saludables</u>		2. Lugar o Localidad o Sede: <u>cc. Hogar San José Sarapiquí</u>	3. Fecha y hora: <u>11/02/2025 2:00pm - 3:00pm</u>
4. Nombre responsable: <u>Giovanna Ramirez</u>		5. Dependencia responsable: <u>Nutrición</u>	

[illegible]