1. Introducción

El envejecimiento es una etapa a la que todos llegaremos. Sin duda, los estilos de vida que llevemos desde temprana edad marcarán nuestra calidad de vivir en la tercera edad.

Así mismo, con el paso de los años, los estilos o hábitos de vida saludables juegan un papel fundamental en esta edad y están relacionados con la alimentación, el consumo de tabaco o alcohol, una vida sedentaria, ausencia de vínculos sociales, entre otros, los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección.

Es importante cuidar desde temprana edad tu salud, apelando a la prevención de modo que llegada a la tercera edad tus funciones se preserven el mayor tiempo posible, desacelerando el deterioro cognitivo y con un estado emocional que te ayude a buscar el otro lado de la moneda ante los avatares de la vida.

Deseo compartir contigo 7 hábitos que contribuirán a un envejecimiento positivo:

1. Actividad Física

Es la clave para un envejecimiento exitoso y hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física desde temprana edad. Sugiero que los adultos mayores dediquen 150 minutos semanales en actividad física moderada. La caminata es una de las mejores opciones, ya que favorece la sensación de seguridad, mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento, reduce el estrés y el riesgo de enfermedades cardíacas, mantiene el peso adecuado y disminuye la sensación de fatiga. Existen otras opciones como, bailar, nadar, practicar tai chi, entre otros. El tiempo y el tipo de actividades físicas debe ser indicado por el médico de confianza, especialmente si tiene antecedente de lesiones importantes.

2. Evitar el consumo o exposición al cigarrillo

La OMS asegura que fumar es la primera causa de muerte. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Las personas de la tercera edad, presentan un mayor riesgo ante las consecuencias nocivas y tóxicas del tabaco. El abandono de este hábito por parte de los adultos mayores, no sólo aumenta su esperanza de vida, sino que reduce su dependencia tanto física como psicológica. Así mismo, estudios recientes han comprobado que el consumo de tabaco causa ceguera.

3. Mantener una correcta higiene

Muchos problemas de salud, como infecciones o problemas bucales o dermatológicos, son producto de una mala higiene. Es primordial acudir una vez al año al odontólogo para que éste lleve un control sobre su salud bucal. Si el adulto mayor no mantiene una correcta higiene bucal, puede sufrir graves consecuencias como enfermedad en las encías, gingivitis, periodontitis, caries, cáncer en la boca, boca seca, mal aliento, entre otros. Recuerda no dejarlo solo y ayudarlo en lo que necesite. Te aconsejo hidratar al adulto mayor para que su piel se encuentre protegida de agresiones externas que precipiten su envejecimiento.

4. Alimentación saludable

Tanto las frutas y los vegetales deben estar presentes en cada una de las cinco comidas a lo largo de la vida y más aún en la tercera edad. Igualmente, las legumbres y el arroz por su alto contenido de fibras. El maíz, pan integral, la avena y el trigo, son una gran fuente de vitaminas y fibra. Por otro lado, el pescado

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

es el alimento idóneo y proteico con muy poca grasa. Además, la leche, los productos lácteos, el huevo y cerdo, sin grasa, son muy buenos para la dieta del adulto mayor. Los alimentos que no se recomienda ingerir son los que tengan demasiada azúcar o sal, grasa como la mantequilla, manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.

5. Actividad social

Es vital que el adulto mayor disfrute su edad de oro. Reunirse con sus amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, practicar teatro, entre otras actividades, favorecen al bienestar y a la calidad de vida en la tercera edad. Expertos consideran que la actividad social es un aspecto primordial para su salud. No sólo es aconsejable que el adulto mayor mantenga contacto con sus familiares o amigos más cercanos, sino que es muy importante que éste se relacione e intercambie experiencias y conocimientos con otras generaciones. Sin duda notarás como el estado de ánimo del adulto mayor mejorará y podrá enfrentar con mayor optimismo su día a día y nuevos retos.

6. Acompañamiento afectivo

La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar de los adultos mayores. El acompañamiento afectivo puede brindar momentos de gran satisfacción a un adulto mayor y llenar en gran medida de alegría y esperanza sus vidas, ayudándolos a sobrellevar de esta forma el vacío que deja la tristeza y la soledad; trayendo grandes beneficios a sus vidas, como reflejar una mejor salud tanto física como emocional o afectiva, vivir con positivismo y sobrellevar los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista apoyándose en el amor y el afecto de la familia, que para algunos es su razón de vivir.

7. Sentido por la vida

Como pudimos ver, el estado anímico o emocional también repercute en el cuerpo y en el proceso de envejecimiento saludable. Aquellas personas que mantienen el sentido por la vida y motivaciones en la vejez tienen una mejor calidad de vida que aquellos adultos mayores con estados de depresión muy prolongados o depresión mayor. No solo se trata de realizar actividades sino de considerar un proyecto de vida para la vejez, considerando aquellos deseos, anhelos que los hagan sentir útiles y con la posibilidad de aportar a la sociedad y a la juventud desde un lugar distinto.1.

Objetivos

1.1 General

Mediante talleres de promoción en estilos de vida saludable y actividad física se da a conocer a las personas mayores las recomendaciones de la buena alimentación y consumir los alimentos nutritivos que se ofrecen en los ciclos de menús.

1.2 Específicos

- Incrementar la participación de las personas mayores en las actividades del área.
- Fomentar cambios en los hábitos saludables.
- Identificar estrategias sencillas en las cuales les guste participar a las personas mayores.
- Generar conciencia sobre la importancia de la Actividad Física como parte de los estilos de vida

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

saludable para prevenir el sobrepeso y la obesidad y otras Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).

2. Glosario

Actividad física[1]: cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo.
Bienestar[2]: actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida, de modo que nos ayude a llegar a un nivel alto de salud.
Calidad de vida: bienestar óptimo entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades. Sistema digestivo: El aparato digestivo está formado por el tracto gastrointestinal, también llamado tracto digestivo, y el hígado, el páncreas y la vesícula biliar. El tracto gastrointestinal es una serie de órganos huecos unidos en un tubo largo y retorcido que va desde la boca hasta el año.
Esófago: El esófago es un tubo muscular que conecta la boca con el estómago. Los anillos musculares se contraen y relajan para permitir que pasen la comida y los líquidos a través de laspartes superior e inferior.
Estomago: El estómago es la porción del sistema digestivo que se ocupa de descomponer los alimentos. El esfínter inferior del esófago en la parte alta del estómago regula el paso del alimentodel esófago al estómago y evita que el contenido del estómago retorne al esófago.
Páncreas: es una glándula grande detrás del estómago, cerca de la primera parte del intestino delgado, llamada duodeno. El páncreas tiene dos funciones principales: producir insulina y producir jugos digestivos, o enzimas, que ayudan a digerir los alimentos. Estas enzimas digierenlos alimentos en el intestino.
Intestino: Porción tubular del aparato digestivo que se extiende desde el estómago hasta el ano y enla cual se completa la digestión de los alimentos y se verifica la absorción de los productos útiles resultantes; en los animales superiores se halla plegado en varias vueltas, dentro de la cavidad abdominal.

3. Descripción

4.1 Marco Teórico

El aparato digestivo y su funcionamiento

En esta página:

- ¿Qué es el aparato digestivo?
- ¿Por qué es importante la digestión?

[1] https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/aparato-digestivo-funcionamiento

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

- ¿Cómo funciona el aparato digestivo?
- ¿Cómo se transportan los alimentos a través del tracto gastrointestinal?
- ¿Cómo funciona el aparato digestivo para descomponer químicamente los alimentos en pequeñas partes que el cuerpo puede usar?
- ¿Qué les sucede a los alimentos digeridos?
- ¿Cómo controla el cuerpo el proceso digestivo?
- Ensayos clínicos

¿Qué es el aparato digestivo?

El aparato digestivo está formado por el tracto gastrointestinal, también llamado tracto digestivo, y el hígado, el páncreas y la vesícula biliar. El tracto gastrointestinal es una serie de órganos huecos unidos en un tubo largo y retorcido que va desde la boca hasta el ano. Los órganos huecos que componen el tracto gastrointestinal son la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y el ano. El hígado, el páncreas y la vesícula biliar son los órganos sólidos del aparato digestivo.

El intestino delgado tiene tres partes. La primera parte se llama duodeno. El yeyuno está en el medio y el íleon está al final. El intestino grueso incluye el apéndice, el ciego, el colon y el recto. El apéndice es una bolsita con forma de dedo unida al ciego. El ciego es la primera parte del intestino grueso. El colon es el siguiente. El recto es el final del intestino grueso.



2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

El aparato digestivo

Las bacterias en el tracto gastrointestinal, también llamadas flora intestinal o microbiota, ayudan con la digestión. Partes de los sistemas nerviosos y circulatorios también ayudan. Trabajando juntos, los nervios, las hormonas, las bacterias, la sangre y los órganos del aparato digestivo digieren los alimentos y líquidos que una persona come o bebe cada día.

¿Por qué es importante la digestión?

La digestión es importante porque el cuerpo necesita los nutrientes provenientes de los alimentos y bebidas para funcionar correctamente y mantenerse sano. Las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas *Enlace externo del NIH*, los minerales *Enlace externo del NIH* y el agua son nutrientes. El aparato digestivo descompone químicamente los nutrientes en partes lo suficientemente pequeñas como para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes y usarlos para la energía, crecimiento y reparación de las células.

- Las proteínas se descomponen químicamente en aminoácidos
- Las grasas se descomponen químicamente en ácidos grasos y glicerol
- Los carbohidratos se descomponen químicamente en azúcares simples

MiPlato ofrece ideas y consejos para ayudarle a satisfacer sus necesidades individuales de salud Enlace externo (en inglés).



2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

El aparato digestivo descompone químicamente los nutrientes en partes que son lo suficientemente pequeñas como para que el cuerpo las absorba.

¿Cómo funciona el aparato digestivo?

Cada parte del aparato digestivo ayuda a transportar los alimentos y líquidos a través del tracto gastrointestinal, a descomponer químicamente los alimentos y líquidos en partes más pequeñas, o ambas cosas. Una vez que los alimentos han sido descompuestos químicamente en partes lo suficientemente pequeñas, el cuerpo puede absorber y transportar los nutrientes adonde se necesitan. El intestino grueso absorbe agua y los productos de desecho de la digestión se convierten en heces. Los nervios y las hormonas ayudan a controlar el proceso digestivo.

El proceso digestivo

Órgano	Movimiento	Jugos digestivos que son añadidos	Partículas de alimentos que son descompuestos químicamente
Boca	Masticar	Saliva	Almidones, un tipo de carbohidrato
Esófago	Peristalsis	Ninguno	Ninguno
Estómago	El músculo superior en el estómago se relaja para permitir la entrada de los alimentos y el músculo inferior mezcla los alimentos con el jugo digestivo	Ácido estomacal y enzimas digestivas	Proteínas
Intestino delgado	Peristalsis	Jugo digestivo del intestino delgado	Harinas, proteínas y carbohidratos
Páncreas	Ninguno	Jugo pancreático	Carbohidratos, grasas y proteínas
Hígado	Ninguno	Bilis	Grasas
Intestino grueso	Peristalsis	Ninguno	Las bacterias en el intestino grueso también pueden descomponer químicamente los alimentos.

¿Cómo se transportan los alimentos a través del tracto gastrointestinal?

Los alimentos son transportados a través del tracto gastrointestinal mediante un proceso llamado peristalsis. Los órganos grandes y huecos del tracto gastrointestinal contienen una capa muscular que permite que sus paredes se muevan. El movimiento empuja los alimentos y los líquidos a través del tracto gastrointestinal y mezcla el contenido dentro de cada órgano. El músculo detrás de los alimentos se contrae y empuja los alimentos hacia adelante, mientras que el músculo que está frente a los alimentos se relaja para permitir que los alimentos se movilicen.

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication



El proceso digestivo empieza cuando una persona se pone comida en la boca.

Boca—Los alimentos comienzan a movilizarse a través del tracto gastrointestinal cuando una persona come. Cuando la persona traga, la lengua empuja los alimentos hacia la garganta. Un pequeño colgajo de tejido, llamado epiglotis, se pliega sobre la tráquea para evitar que la persona se ahogue y así los alimentos pasan al esófago.

Esófago— Una vez que la persona comienza a tragar, el proceso se vuelve automático. El cerebro envía señales a los músculos del esófago y la peristalsis empieza.

Esfínter esofágico inferior—Cuando los alimentos llegan al final del esófago, un anillo muscular llamado el esfínter esofágico inferior se relaja y permite que los alimentos pasen al estómago. Este esfínter usualmente permanece cerrado para evitar que lo que está en el estómago fluya de regreso al esófago.

Estómago—Después de que los alimentos entran al estómago, los músculos del estómago mezclan los alimentos y el líquido con jugos digestivos. El estómago vacío lentamente su contenido, llamado quimo, en el intestino delgado.

Intestino delgado—Los músculos del intestino delgado mezclan los alimentos con jugos digestivos del páncreas, hígado e intestino y empujan la mezcla hacia adelante para continuar el proceso de digestión. Las paredes del intestino delgado absorben el agua y los nutrientes digeridos incorporándolos al torrente sanguíneo. A medida que continúa la peristalsis, los productos de desecho del proceso digestivo pasan al intestino grueso.

Intestino grueso—Los productos de desecho del proceso digestivo incluyen partes no digeridas de alimentos, líquidos y células viejas del revestimiento del tracto gastrointestinal. El intestino grueso absorbe agua y cambia los desechos de líquidos a heces. La peristalsis ayuda a movilizar las heces hacia el recto.

Recto—El extremo inferior del intestino grueso, el recto, almacena las heces hasta que las empuja fuera del ano durante la defecación.

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

Consulte este video para ver cómo los alimentos son transportados a través del tracto gastrointestinal. *Enlace externo del NIH*

¿Cómo funciona el aparato digestivo para descomponer químicamente los alimentos en pequeñas partes que el cuerpo puede usar?

A medida que los alimentos se transportan a través del tracto gastrointestinal, los órganos digestivos descomponen químicamente los alimentos en partes más pequeñas usando:

- movimientos, como masticar, exprimir y mezclar
- jugos digestivos, como ácido estomacal, bilis y enzimas

Boca—El proceso digestivo comienza en la boca cuando una persona mastica. Las glándulas salivales producen saliva, un jugo digestivo que humedece los alimentos para transportarlos más fácilmente por el esófago hacia el estómago. La saliva también tiene una enzima que comienza a descomponer químicamente los almidones en los alimentos.

Esófago—Después de tragar, la peristalsis empuja la comida por el esófago hacia el estómago.

Estómago—Las glándulas situadas en el revestimiento del estómago producen ácidos estomacales y enzimas que descomponen químicamente los alimentos. Los músculos del estómago mezclan la comida con estos jugos digestivos.

Páncreas—El páncreas produce un jugo digestivo que tiene enzimas que descomponen químicamente los carbohidratos, grasas y proteínas. El páncreas suministra el jugo digestivo al intestino delgado a través de pequeños tubos llamados conductos.

Hígado—El hígado produce un jugo digestivo llamado bilis que ayuda a digerir las grasas y algunas vitaminas. Los conductos biliares transportan la bilis desde el hígado hasta la vesícula biliar para ser almacenada o hasta el intestino delgado para ser usada.

Vesícula biliar—La vesícula biliar almacena la bilis entre comidas. Cuando una persona come, la vesícula biliar exprime bilis hacia el intestino delgado a través de los conductos biliares.

Intestino delgado—El intestino delgado produce un jugo digestivo, el cual se mezcla con la bilis y un jugo pancreático para completar la descomposición química de proteínas, carbohidratos y grasas. Las bacterias en el intestino delgado producen algunas de las enzimas necesarias para digerir los carbohidratos. El intestino delgado transporta agua del torrente sanguíneo al tracto gastrointestinal para ayudar a descomponer químicamente los alimentos. El intestino delgado también absorbe agua con otros nutrientes.

Intestino grueso—En el intestino grueso, más agua se transporta desde el tracto gastrointestinal hasta el torrente sanguíneo. Las bacterias en el intestino grueso ayudan a descomponer químicamente los nutrientes restantes y producen vitamina K *Enlace externo del NIH*. Los productos de desecho de la digestión, inclusive las partes de los alimentos que aún son demasiado grandes, se convierten en heces.

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

¿Qué les sucede a los alimentos digeridos?

El intestino delgado absorbe la mayoría de los nutrientes en los alimentos y el sistema circulatorio los pasa a otras partes del cuerpo para almacenarlos o usarlos. Hay células especiales que ayudan a que los nutrientes absorbidos crucen el revestimiento intestinal para pasar al torrente sanguíneo. La sangre transporta azúcares simples, aminoácidos, glicerol y algunas vitaminas y sales al hígado. El hígado almacena, procesa y distribuye nutrientes al resto del cuerpo cuando es necesario.

El sistema linfático *Enlace externo del NIH* (en inglés), una red de vasos sanguíneos que transportan glóbulos blancos y un líquido llamado linfa a través del cuerpo para combatir las infecciones, absorbe los ácidos grasos y las vitaminas.

El cuerpo usa azúcares, aminoácidos, ácidos grasos y glicerol para desarrollar las sustancias necesarias para la energía, crecimiento y reparación de las células.

¿Cómo controla el cuerpo el proceso digestivo?

Las hormonas y los nervios trabajan juntos para ayudar a controlar el proceso digestivo. Hay señales que fluyen dentro del tracto gastrointestinal y que van de ida y vuelta del tracto gastrointestinal al cerebro.

Hormonas

Las células que recubren el estómago e intestino delgado producen y liberan hormonas que controlan el funcionamiento del aparato digestivo. Estas hormonas le comunican al cuerpo cuándo debe producir jugos digestivos y envían señales al cerebro indicando si una persona tiene hambre o está llena. El páncreas también produce hormonas que son importantes para la digestión.

Nervios

El cuerpo tiene nervios que conectan el sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal) con el aparato digestivo y controlan algunas funciones digestivas. Por ejemplo, cuando una persona ve o huele comida, el cerebro envía una señal que hace que las glándulas salivales "le hagan la boca agua" para prepararla para comer.

El cuerpo también tiene un sistema nervioso entérico (SNE), compuesto de nervios dentro de las paredes del tracto gastrointestinal. Cuando los alimentos estiran las paredes del tracto gastrointestinal, los nervios del SNE liberan muchas sustancias diferentes que aceleran o retrasan la movilización de los alimentos y la producción de jugos digestivos. Los nervios envían señales para controlar las acciones de los músculos del intestino de contraerse y relajarse con el fin de empujar los alimentos a través 2.

4.1.1 Recomendaciones sobre Actividad Física para la salud por grupos poblacionales

En la última década, diferentes organizaciones a nivel mundial, orientan sus esfuerzos a desarrollar recomendaciones sobre actividad física para la salud en distintas poblaciones. A partir de la revisión de la evidencia científica, se plantean las indicaciones en cuanto a frecuencia,

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

intensidad, tipo y tiempo de actividad física mínima requerida para obtener beneficios en salud y prevenir las ENT, como se relaciona a continuación[3].

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

Tabla No. 1 Recomendaciones sobre Actividad Física para la salud por grupos poblacionales.

GRUPO ETÁREO	TIEMPO	FRECUENCIA	INTENSIDAD	ACTIVIDADES
Adultos 18-64 años	150 min/sem	5 veces por semana	Moderada a vigorosa	Tipo aeróbica: correr, caminar, transporte, bicicleta, tareas domésticas, deporte, ejercicios programados.
Personas Mayores de 65 años en adelante	150 min/sem	Mínimo 5 días por semana	Moderada a vigorosa	Tipo aeróbica: caminar, bicicleta, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el Actividades de fortalecimiento muscular: agilidad, flexibilidad, balance y equilibrio.
GRUPO ETÁREO	TIEMPO	FRECUENCIA	INTENSIDAD	ACTIVIDADES
Para obtener mayores beneficios en la salud	300 min/sem	Mayor o igual a 5 días por semana.	Moderada a vigorosa de modo progresivo.	Tipo aeróbica: caminar en terreno regular, natación, caminar en el agua, actividades con poco impacto en rodilla. De 18 años en adelante.

Fuente: Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
Fuente: Organización Mundial de la Salud (2019). Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años

4.1.2 Beneficios de la Actividad Física.

- A nivel Cardiovascular: disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, mejora el funcionamiento del corazón y reduce el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón).
- A nivel Pulmonar: aumenta su capacidad, el funcionamiento de las células, el intercambio degases, y mejora el trabajo muscular respiratorio.
- A nivel Metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol malo, ayuda a reducir y mantener un peso corporal saludable, normaliza latolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías y la concentración de colesterol bueno y mejora el funcionamiento de la insulina.
- A nivel Neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
- A nivel del Sistema Nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.
- A nivel Gastrointestinal: Mejora el funcionamiento intestinal y puede prevenir el cáncer de colon.
- A nivel Osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones, postura y previene la osteoporosis.
- A nivel Psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuyela ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

- A nivel Osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones, postura y previene la osteoporosis.
- A nivel Psíquico: Incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

También la práctica regular de AF conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico y mejora la resistencia; estudios han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer de mama y colon, así como de poder ser coadyuvante del tratamiento del tabaquismo[4][5][6]

4.1.3 Ideas para incrementar la participación en Actividad Física en la Comunidad.

- Establezca y mantenga un ambiente seguro y confortable para la práctica de la AF en su comunidad.
- Utilice las zonas verdes, alamedas, parques y polideportivos de barrio o de su localidad, donde en una forma agradable y divertida podrá realizar 30 minutos diarios de AF regular.
- Realice caminatas en compañía de vecinos y familia.
- En su casa, edificio, centros comerciales, terminales de transporte, supermercados, utilice las escaleras para gastar calorías realizando AF, evite el uso de los ascensores y escaleras eléctricas.
- Camine 10.000 pasos /día, pero trate que 3.000 de ellos lo haga en 30 minutos, es decir a 100 pasos/minuto.
- En fin de semana o en su tiempo libre entre semana, practique un deporte, monte bicicleta, nade, patine, juegue baloncesto, fútbol e involucre a sus hijos y familia en estas actividades.
- En actividades como oficios del hogar, arreglar el jardín, limpiar vidrios, sacar a pasear a su perro, jugar con sus hijos, está gastando calorías que ofrecen beneficios para su salud, solo que debe realizarlas mínimo 10 minutos continuos 3 veces en el día, hasta completar 30 minutos de una manera agradable, placentera y que produzca bienestar.
- Cree clubes de amigos de la AF, no importa su edad, genero, raza o si usted tiene alguna discapacidad, también puede participar en ellos y buscar alternativas para ser más activo.
- Participe activamente en los eventos de su barrio, en jornadas cívicas de aseo y limpieza, bazares y competencias; todo esto lo hará día a día más activo y saludable.

[4] Organización Panamericana de la Salud. (2006). Estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud (DPAS): Plan de implementación en América Latina y el Caribe 2006-2007.
[5] Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet,380 (9838), 219-229.
[6] Organización Mundial de la Salud. ¿Cómo define la OMS la salud? [Internet]. [actualizado 2014; citado 2014 Dic 09]. Disponible en http://www.who.int/suggestions/faq/es/.

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

4.1.4 Precauciones para considerar antes de la Actividad Física[7].

- Use ropa suave y cómoda que le permita transpirar y moverse.
- La AF es más divertida si lo hace con música.
- Para óptimos beneficios la AF debe ser mínimo 5 días a la semana.
- Si tiene dolor o una lesión no haga AF.
- Evite las horas del día que sean extremadamente calientes, frías o húmedas.
- No realice movimientos que continuamente le causen dolor o molestia.
- Empiece suave, gradualmente vaya aumentando el grado de intensidad y termine con actividades de baja intensidad que le ayuden a recuperarse.
- Respire normalmente durante toda la AF.
- Realice la AF de una manera suave, rítmica, relajada.
- Sí experimenta nauseas, dificultad al respirar, dolor en el pecho o dolor muscular, pare la AF inmediatamente y consulte a su médico.
- Sí usted es sedentario, consulte a su médico o aun profesional de la AF previamente.
- Sí usted está empezando a ser activo, recuerde iniciar con 10 minutos de AF e ir progresando hasta completar 30 minutos diarios, 5 o más días a la semana.
- El reemplazo de líquidos ayuda a mantener la hidratación y promueve la salud, la seguridad y el rendimiento físico óptimo de los individuos que practican AF en forma regular.
- Prefiera el agua como bebida hidratante y evite bebidas azucaradas y/o energizantes. Hidrátese antes, durante y después de la AF.

FUNCIONES DEL SISTEMA DIGESTIVO

La función del sistema digestivo es romper el alimento en porciones más pequeñas para que lascélulas del intestino delgado puedan absorber las moléculas alimenticias. Después de absorberseel alimento, los desechos pasan al intestino grueso, que reabsorbe agua y minerales antes de expulsar los desechos por el ano. El sistema digestivo se compone de un tubo largo, el tracto digestivo, además del hígado, la vesícula biliar y el páncreas, a los que se llama órganos accesorios. El tracto digestivo va de la boca al ano e incluye la faringe, el esófago, el estómagoy los intestinos delgado y grueso. El intestino delgado tiene tres partes: el duodeno arriba, el yeyuno en el medio y el íleon abajo. Los órganos accesorios tienen conductos que se abren al tracto digestivo. La digestión ocurre por procesos mecánicos y químicos. La digestión mecánica comienza en la boca, con la actividad física de los dientes y la lengua, y continúa en el estómago,con el procesamiento de los contenidos estomacales. La digestión química ocurre por acción enzimática, comenzando en la boca y continuando en el estómago e intestino delgado. En él, la digestión se ve ayudada por secreciones del páncreas y de la vesícula biliar, que llegan al duodeno. La bilis, producida por el hígado y secretada por la vesícula, emulsiona las grasas. El jugo pancreático contiene una mezcla de enzimas digestivas.

[7] IDRD. Área de Deportes. Programa Muévete Bogotá. 2008.

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

En la actividad que se realizó a las personas mayores fue Colorear la imagen del sistema digestivocon los colores que se te indica para cada estructura y luego descríbela con sus propias palabras.

4

4.2 Metodología

Dando cumplimiento a la actividad del PAI el día 31 de agosto de 2023, para este mes se socializacon las personas mayores el tema de la sistema digestivo, por medio de dibujos alusivos al temase les explica la función del sistema digestivo y sus partes, a las personas mayores que asistierona la convocatoria se trabajó en taller de dibujo. De igual manera se socializa con las personas mayores tema relacionado con la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez.

4.2.1 Número de Integrantes.

El taller se realizará con un grupo de 13 a 20 personas, las cuales serán citadas con 15 días de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente un salón grande con tableroo pizarra y sillas de acuerdo al número de personas).

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 1:30 horas.

No.	Tiempo	Descripción
0	20 minutos	Introducción al taller.
1	20 minutos	Caracterización del estilo de vida.
2	15 minutos	Diagnóstico Comportamental, Estado de Ánimo y Aptitud Física.
3	20 minutos	Problemática de Inactividad Física, Conceptos y Beneficios.
4	15 minutos	Recomendaciones de Actividad Física.
5	20 minutos	Práctica de Actividad Física.
6	20 minutos	Actividades de Cierre.
TOTAL	1:30 horas	

Introducción al taller (10 minutos).

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar a las personas mayores.
- Presentarse con nombre y apellido, indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en llevar a cabo dicho horario.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

- Hacer entrega del formato test cierre de brecha inicial a los asistentes.

Dinámica Rompehielo:

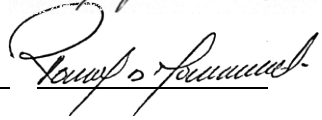
Haciendo uso de un balón, se pretende realizar una dinámica rompehielos en la cual la población participante se active y genere interacción con el medio.

Intervención de la profesional de nutrición:

- Se proporcionará una breve charla o presentación sobre los conceptos básicos de nutrición y la importancia de una alimentación adecuada en la etapa de la vejez.
- Se da a conocer los desafíos que se presenta con la nutrición comunes con las personas mayores y con una modificaciones alimentarias equilibradas se pues mejorar la calidad de vida.
- Se organizaran grupos pequeños con las personas mayores y se les entregará una gráfica del sistema digestivo y se comenzará a realizar el coloreado, se acuerdo a lo que se les indicara.
- Nuevamente se unirá a todos los participantes y se realizará preguntas para verificar que el tema quedara claro y se realizaran las conclusiones al temas.

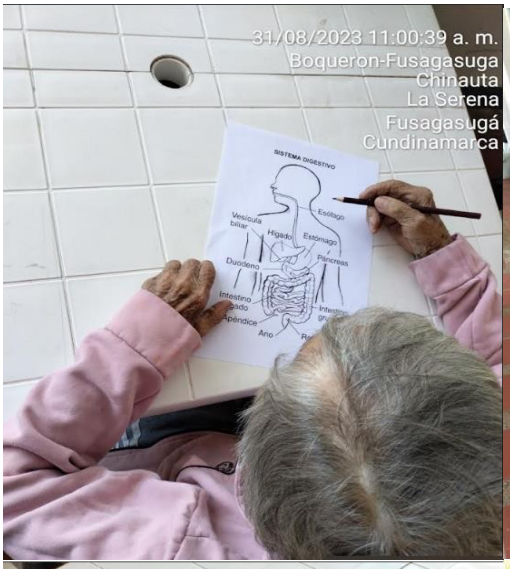
Tema No. 6 Cierre :

- Se realiza el test final, de acuerdo a la dinámicas establecidas por arel grupo de personas mayores con dependencia severa.
- Cierre de la sesión educativa y agradecer a los participantes.
- Ordenas el sitio en donde se realizó la actividad.

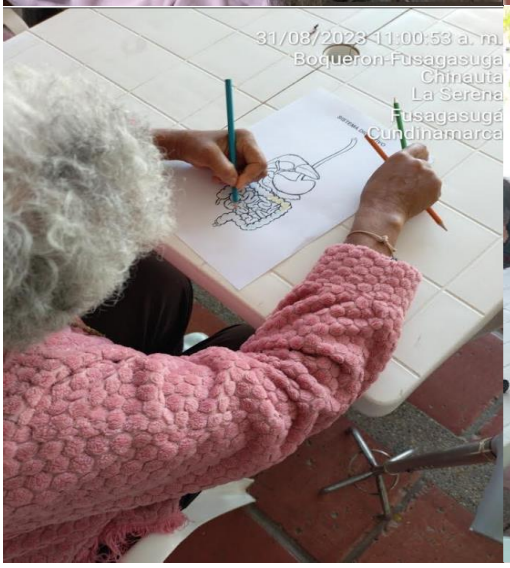
Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
LESLY PAOLA FONTALVO A.	NUTRICIONISTA	CAMINOS DE VIDA	
RAÚL ARMANDO MARTÍNEZ	COORDINADOR	CAMINOS DE VIDA	

2. https://hogarcorazondejesus.org.ec/blog/item/20014-habitos-vida-saludables-adulto-mayor
3. [1] Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication

REGISTRO FOTOGRÁFICA

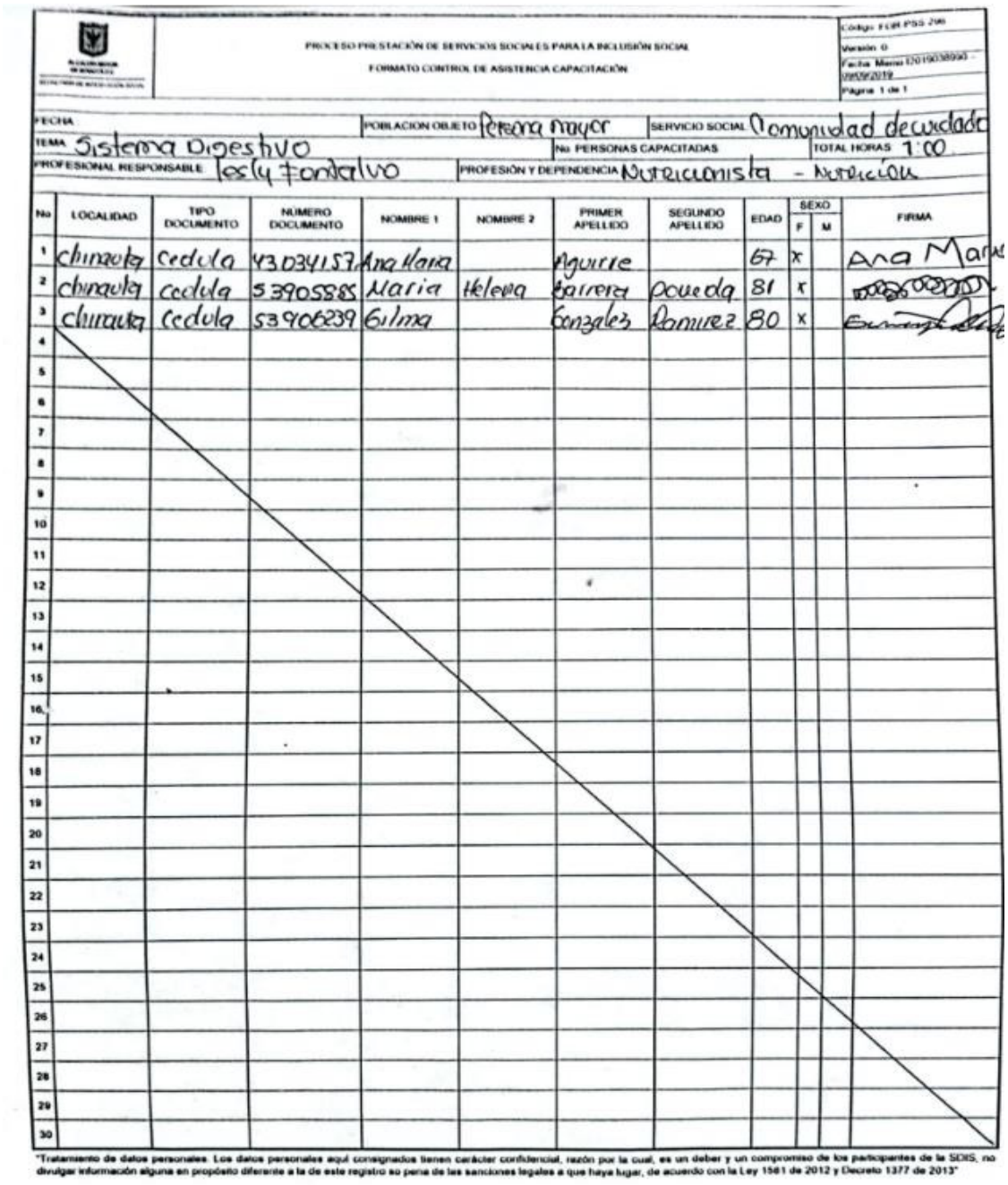








FORMATO DE ASISTENCIA



PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FUR.PSS.246
Versión: 0
Fecha: Marzo 02/2019 - vigente 2019
Página: 1 de 1

FECHA:
POBLACION OBJETO: Persona mayor
SERVICIO SOCIAL: Comunidad de cuidado
TEMA: Sistema Digestivo
No. PERSONAS CAPACITADAS:
TOTAL HORAS: 1:00
PROFESIONAL RESPONSABLE: Tesly Fontalvo
PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista - Nutrición

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Chiraula	Cedula	43034157	Ana	Maria	Aguirre		67	x		Ana Mar
2	Chiraula	cedula	5390588	Maria	Helena	Barrera	Poveda	81	x		
3	Chiraula	Cedula	53906239	Gilma		Gonzalez	Ramirez	80	x		
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"