1. DATOS GENERALES

Fecha: FEBRERO 2023

Nombre del proyecto/servicio/localidad:
Proyecto 1099. ENVEJECIMIENTO DIGNO, ACTIVO Y FELIZ –
Servicio: Envejecimiento Activo y Feliz en Centro de Comunidad de Cuidado.
Centro de Comunidad de Cuidado**:** Caminos de Vida – Chinauta.

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

Lidera: Área de Nutrición.
Apoyo: Equipo interdisciplinario.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable, estado nutricional y enfermedades crónicas:

El Centro de Comunidad de Cuidado Caminos de Vida es una Fundación sin ánimo de lucro, ubicada en la vereda los panches finca tranquilandia corregimiento Chinauta de la ciudad de Fusagasugá Cundinamarca.

En la actualidad se cuenta con un total de cobertura de 90 personas mayores de género femenino 46 y masculino 44, de modalidad Severa, quienes oscilan entre los 60 a 100 años aproximadamente, provenientes del Distrito Capital, con alto grado de vulnerabilidad social, familiar y económica, la mayoría de ellas con presencia de inadecuados hábitos de vida, alimentarios y enfermedades crónicas no trasmisibles.

El estilo de vida de estas personas se caracterizó por mantener hábitos poco saludables y llevar una dieta no balanceada, rica en alimentos fuentes de hidratos de carbono y altos en calorías, grasas saturadas y trans, además de azúcar añadida, sal y bebidas fermentadas, con gran exposición al humo de leña, situaciones asociadas a la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas responsables de altos índices de discapacidad, morbilidad y muerte de este grupo poblacional.

Por lo anterior, se hace necesario en las instituciones de atención a personas mayores, cuenten con estrategias educativas que fortalezcan el cambio positivo de hábitos de vida y mejoren o mantengan la salud y bienestar, llevando a un estado de estabilidad física, emocional y mental.

Grupo/s interactivo/s:

- Personas Mayores institucionalizadas en el Centro de Comunidad de Cuidado Caminos de Vida.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

Teniendo en cuenta la matriz epidemiológica, se identifican personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles entre ellas:

- Hipertensión Arterial 70% (63 personas mayores)
- Diabetes Mellitus 5.5% (6 personas mayores)
- EPOC: 11.1% (10 personas mayores)

A nivel nutricional se tiene presencia de:

- SOBREPESO 15.5% (14 personas mayores)
- OBESIDAD 4.4% (4 personas mayores)

De acuerdo con lo anterior, se tienen personas con enfermedades crónicas que se favorecen en gran medida con la estrategia de educación y actividad física, la meta es contar con este grupo poblacional y lograr la participación del 10% de las personas mayores convocadas, siendo fundamental el mejorar y mantener estilos de vida saludable que minimicen los riesgos de morbimortalidad inherentes, facilitando el disfrutar de un adecuado estado de salud, nutrición y una vejez activa y feliz.

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

Tema: PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Desarrollar temas educativos relacionados con los alimentos en los cuales se identificó la debilidad con las personas mayores como son el consumo de frutas y verduras buscando sensibilizar en el aumento de las mismas, la importancia de los nutrientes, consumo de agua y realización de actividad física como aportantes primarios al mantenimiento de la salud, y mejorar la participación en las diferentes actividades físicas programadas.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

En el desarrollo de la estrategia IEC lideran los profesionales en Nutrición con la participación del equipo interdisciplinario, se incluye desde la promoción, mejoramiento y mantenimiento de estilos de vida saludable, hasta alcanzar el mejoramiento de la calidad de vida, buscando apropiación del proyecto, sostenibilidad, empoderamiento y transformación de las conductas inadecuadas.

Objetivos: Generar promoción de estilos de vida saludable para las Personas Mayores, por medio de socialización y concientización en el consumo de una alimentación saludable incluyendo frutas y verduras, y proporcionando estrategias de vinculación con actividad física.

Información: Conocer los beneficios del consumo de frutas y verduras diariamente y la forma adecuada de su conservación y almacenamiento en el hogar, así como informar sobre las desventajas del consumo de frutas y verduras industrializadas, las ventajas del consumo de agua y la realización de actividad física.

Educación: Comprender la importancia del consumo de frutas y verduras diariamente y recordar los beneficios del consumo de agua y de la realización de actividad física para mejorar la calidad de vida.

Comunicación: Proponer aumentar el consumo de frutas, verduras, agua, y actividad física diariamente en el hogar a partir del conocimiento adquirido sobre sus beneficios para la salud.

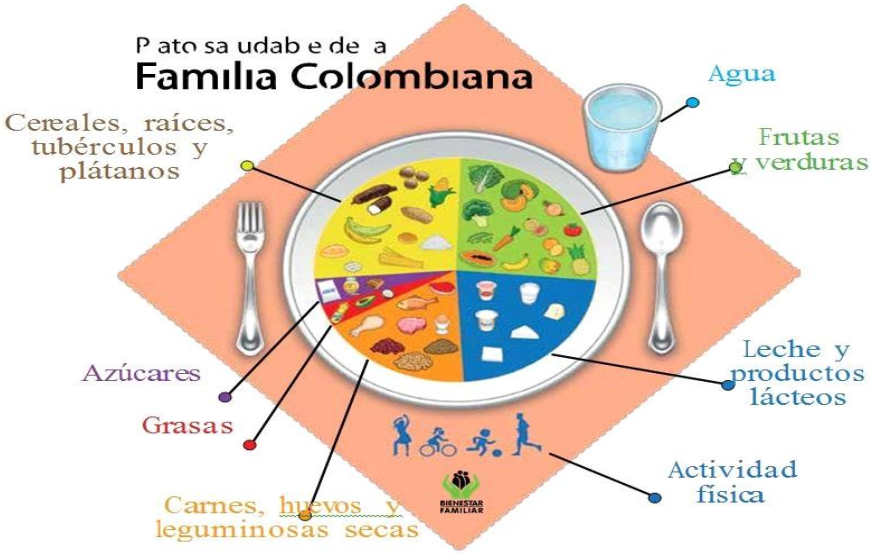
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

Información: Que la persona mayor reconozca y acepte la importancia de mantener adecuados hábitos alimentarios, par
a alcanzar el mejoramiento progresivo de su estado de salud y calidad de vida.

Educación: Es posible fomentar y mantener una adecuada calidad de vida a medida que pasan los años, mediante talleres informales, brindando instrucciones y conocimientos básicos e importantes para llevar una vida más independiente y una vejez saludable.

Comunicación: A través del murales, afiches e intervenciones educativas buscando disminuir riesgos asociados al estado de salud en las personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles.

Mensajes: Por medio del plato saludable de la familia colombiana se identifica el mensaje que queremos trasmitir a las personas mayores.



Herramienta/s pedagógica/s:

El desarrollo de la Estrategia IEC para el grupo interactivo se desarrollará a través de la caja de herramienta construida por la SDIS, actividades programadas y ejecutadas durante el tiempo de convenio:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Caminemos Juntos	Se invita a las personas mayores para que se hagan participes de la actividad en donde se realizan caminatas externas en internas a la institución, en las cuales se asiste a las personas mayores que hacen uso de ayuda técnica como caminador o tienen problemas visuales, contribuyendo así con el mantenimiento de sus capacidades físicas y manejo adecuado de postura durante la marcha.	Fortalecer y mantener las habilidades motrices básicas, capacidades físicas y coordinativas a través de actividades, las cuales le permitan a las personas mayores elevar su nivel de desempeño durante cada acción propia del área y de la vida diaria.	-Paleta del siga y pare -Chalecos -reflectivos -Silbatos -Agua para hidratación	Esta actividad se llevó a cabo semanalmente los lunes y viernes de 9:00 am a 11:00 am

Ejercítate sin límites	Se invita a las personas mayores a participar en la actividad en donde se realizarán gran variedad de movimientos con cada uno de los segmentos corporales, haciendo uso de distintos elementos como aros, bastones, bandas, pelotas y cuerdas con el fin de mantener y fortalecer sus habilidades motrices de base.		- Parlante - Bastones - Aros - Pelotas - Cuerdas - Sillas - Discos de peso	Esta actividad se llevó a cabo semanalmente los martes y jueves de 9:00 am a 10:00 am
Dance Fit	Se invita a las personas mayores para que se vinculen en la actividad, en las que se realizarán construcciones coreográficas a partir de la ejecución de distintos movimientos corporales estáticos y desplazados, usando diversidad de géneros musicales, con el fin de fortalecer sus capacidades coordinativas.		- Parlante - Bastones - Música	Esta actividad se llevó a cabo semanalmente los miércoles de 9:00 am a 10:00 am
Nutriendo saberes	Se realizará talleres teóricos prácticos sobre el tema a tratar.	Promover adecuados hábitos alimentarios al equipo interdisciplinario y personas mayores institucionalizados, por medio de encuentros en los que se aborden temáticas de alimentación y nutrición, donde se vea la necesidad de reforzar.	- Carteleras - Imágenes - Afiches - Videos - Alimentos - Televisor - Parlante	Esta actividad se llevará a cabo mensualmente una vez, según cronograma.

4. EVALUACIÒN

Se elaborará un listado de registro de asistencia evidenciándose participación y evolución a través de gráficas.

1. Listado de asistencias y registros fotográficos de las actividades realizadas.
2. Evidencia física de actas mensuales correspondiente a cada una de las actividades, con registro de asistencia y fotografías.
3. Informe final del convenio, con indicadores y resultados.

Tiempo estimado por capacitación: 1 HORA.

CRONOGRAMA 2023		
FECHA	**TEMA**	**DURACION**
FEBRERO	GUIAS ALIMENTARIAS	1 HORA
MARZO	TALLER PREPARACIONES DE HORTALIZAS	1 HORA
ABRIL	BENEDICIOS DE PROTEINAS Y RESTRICCION DE LAS MISMAS	1 HORA
MAYO	DIABETES EN LA ALIMENTACION	1 HORA
JUNIO	HIPERTENSION Y LA ALIMENTACION	1 HORA
JULIO	DIETA RENAL	1 HORA
AGOSTO	SISTEMA DIGESTIVO	1 HORA
SEPTIEMBRE	METABOLIZACION DE LAS GRASAS	1 HORA
OCTUBRE	CULTURA GASTRONOMICA COLOMBIANA	1 HORA
NOVIEMBRE	FRUTAS Y VERDURAS POR COLORES BENEFICIOS	1 HORA
DICIEMBRE	ARTROSIS VERSUS ALIMENTACION	1 HORA

Elaborado por:
LESLY PAOLA FONTALVO ALVAREZ
Nutricionista Dietista Centro de Comunidad de Cuidado Caminos de vida

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: COMUNIDAD DE CUIDADO CAMINOS DE VIDA	SERVICIO SOCIAL: CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
29	1	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	ACTIVIDAD FISICA Y NUTRICION	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta
18	2	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	GUIAS ALIMENTARIAS	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta
18	3	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	TALLER PREPARACIONES DE HORTALIZAS	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta
28	4	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	BENEFICIOS DE PPROTEINAS Y RESTRICCION DE LAS MISMAS	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta
23	5	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	DIABETES EN LA ALIMENTACION	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta
26	6	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	HIPERTENSION Y ALIMENTACION	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta
31	7	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	DIETA RENAL	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta
31	8	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	SISTEMA DIGESTIVO	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta
15	9	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	METABOLISMO DE LAS GRASAS	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta
20	10	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	CULTURA GASTRONOMICA COLOMBIANA	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta
24	11	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	FRUTAS Y VERDURAS POR COLORES Y SUS BENEFICIOS	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta
15	12	2023	LESLY FONTALVO	PERSONA MAYOR	ARTROSIS VERSUS ALIMENTACION	CCC CAMINOS DE VIDA	10:00 a. m.	Finca Tranquilandia Vereda los Panches Chinauta