1. DATOS GENERALES

Fecha: 18-12-2023

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

CENTRO DE COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NUESTRA SEÑORA DE LA MACARENA

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

Tatiana Cárdenas - Fisioterapeuta
Alejandra Navarrete - Enfermería
Luz Ángela Gómez - Nutricionista Dietista.
Con el apoyo del equipo interdisciplinario.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

Se realiza la aplicación de la encuesta de necesidades de capacitación en estilos de vida saludable a 20 personas mayores institucionalizadas que cuentan con capacidad cognitiva del Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Nuestra Señora De la Macarena, los datos arrojados fueron los siguientes:

- El 70 %de los participantes afirma haber asistido a talleres de Nutrición.
- El 60 % de los participantes refiere que ha asistido a talleres de promoción y que les han explicado e una forma clara y sencilla
- El 90 % su tema de interés es alimentación del adulto mayor seguido por un 10%actividad física.
- El 87 % prefiere que los talleres sean en la jornada de la mañana
- El 95% refiere que se realice un taller al mes.

Por otro lado, se tiene en cuenta la prevalencia de enfermedades en el grupo, teniendo en cuenta las patologías presentes (50 participantes) con los siguientes resultados:

- Hipertensión Arterial:80%
- Diabetes Mellitus: 60%
- Hipertrofia prostática benigna 30%

En cuanto al estado nutricional del grupo se obtuvieron los siguientes resultados:

- Sobrepeso:12%
- Normal: 58%
- Delgadez: 30 %

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

ANÁLISIS DE INFORMACIÓN SECUNDARIA:

De las 50 personas mayores institucionalizadas en el CCC hogar Macarena se destaca que:
33 son de género femenino 17 son de género masculino
9 personas mayores se encuentran en silla de ruedas.
4 personas mayores cuentan con caminador
20 personas mayores presentan solo trastornos de tipo cognitivos,
10 personas mayores presentan solo trastornos de tipo mentales
4 personas mayores presentan grado de dependencia moderado en escala de barthel
20 personas mayores presentan grado de dependencia moderado en escala de barthel
26 personas mayores presentan grado de dependencia moderado en escala de barthel

4 personas mayores con diagnostico sobrepeso.
1 persona mayor presenta diagnóstico de delgadez
3 personas mayores presentan diagnóstico de desnutrición grave
8 personas mayores presentan desnutrición leve.
1 persona mayor con desnutrición moderada
13 personas mayores con diagnóstico de normalidad
20 personas mayores con diagnóstico de peso insuficiente.

DETERMINACION DE LA TEMÁTICA

- La OMS entiende que los alimentos “hipercalóricos ricos en grasa, azúcar y sal y pobres en micronutrientes” y de bajo precio, los malos hábitos alimentarios y la falta de actividad física, son causas de estas enfermedades. De tal forma es importante intentar establecer o indagar cuál de estas razones son las posibles causantes del estado nutricional de algunas de las personas mayores institucionalizadas y cual o cuales son posibles contrarrestar con estrategias acordes al modelo de servicio de atención que se brinda en el Centro de comunidad de cuidado.
- Por primera vez en la historia, el número de personas con sobrepeso comienza a equipararse con el número de personas subalimentadas entodo el mundo. En Colombia, según cifras dela ENSIN 2010, el 51,2% de la población tiene exceso de peso. Este documento resalta comocausales que el desplazamiento de entornos rurales a urbanos genera cambios en la alimentación y el estilo de vida que comienza a ser más sedentario. Esto aumenta el riesgo de obesidad y, con ella, un aumento del riesgo de cardiopatías, hipertensión, diabetes y ciertos tipos de cáncer.
- De tal manera la OMS plantea la necesidad de educar a la población acerca del consumo delos alimentos apropiados a fin de evitar lo que podría ser una abrumadora carga económica y social en los próximos 15 ó 20 años que es a lo que le apuesta estrategias en información, educación y comunicación.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Las Guías Alimentarias basadas en alimentos para población mayor de 2 años (GABA) de 2015 son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Para su realización se tomó como base la identificación de características que influyen en la situación alimentaria y nutricional en esa década.

Otro documento que revela resultados dicientes es el de la Encuesta Nacional de la situación Nutricional 2015, analizó información de adultos de 18 a 64 años de edad, que presenta el mismo desfase en análisis de población por edad que en las GABA.
De acuerdo a este documento ha habido un aumento de 5.3 puntos porcentuales en la presencia de sobrepeso en la población adulta de 18 a 64 años del 2005 al 2015, cualitativamente muestra mayor presencia de exceso de peso en mujeres que coincide con la muestra analizada en la unidad. En cuanto a la realización de actividad física reporta que el 23.5% realizó actividad física en su tiempo libre durante en el 2015.

Ahora bien, el estudio Global Burder of Disease, publicado por la revista The Lancet que rastrea tendencias en consumo en una cohorte de tiempo desde 1990 al 2017 en 195 países estima que una de cada cinco muertes en el mundo está asociado con una dieta desequilibrada o deficiente. Los autores resaltan la necesidad de realizar esfuerzos a diferentes niveles para mejorar la dieta. Señala el autor que la evaluación realizada sugiere como principales factores de riesgo en la dieta son una alta ingesta de sodio o una baja ingesta de alimentos saludables como cereales integrales, frutas, nueces, semillas y verduras. Esto reitera la necesidad de tomar acciones que motiven cambios en estilo de vida y alimentación como un factor
protector en salud.

Grupo/s interactivo/s:

Grupo de personas mayores (hombres y mujeres)institucionalizadas en el Hogar Centro de comunidad de cuidado hogar nuestra señora de la macarena..

Identificación participativa de la necesidad:

De acuerdo a la encuesta anteriormente nombrada se puede determinar que:

Se observa la necesidad de abordar de una manera efectiva a través estrategias lúdicas pedagógicas sobre la alimentación en el adulto mayor y la actividad física

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

Tema: Alimentación del adulto mayor y actividad física.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde el diagnóstico e identificación hasta el diseño e implementación de una estrategia para promover en la medida de lo posible en las personas mayores que cuentan con capacidad cognitiva apropiación de una adecuada alimentación del adulto mayor junto con la actividad fisca para promover un adecuado estado de salud.

Objetivos:

Información:

Reconocer que acciones y prácticas hacen parte de una adecuada alimentación y su importancia para la salud a través de actividades lúdicas propuestas.

Educación:

Reflexionar acerca de los beneficios que traen la adopción de acciones y prácticas de una adecuada alimentación en cuanto a mejorar el consumo de frutas, verduras, utilización de los puntos de hidratación y participar activamente en las sesiones de actividad física en el centro.

Comunicación:

Incorporar la importancia de la adecuada alimentación del adulto mayor acompañados de la actividad física, en la cotidianidad de las personas mayores del centro de comunidad de cuidado hogar Nuestra señora de la macarena.

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

En información:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, concepto que abarca un poco más que la presencia o ausencia de la enfermedad. En consecuencia, es necesario hablar de una vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social. De tal forma una vida saludable está determinada por hábitos mínimos necesarios. De acuerdo a la Real Academia De la Lengua Española (RAE) un hábito se denomina como un modo especial de proceder conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. De tal manera los estilos de vida saludables están permeados por los hábitos que tenga cada individuo, ya que los hábitos son modos de proceder repetitivos en el tiempo de manera sistemática que debe tener un grado de regularidad que involucre la cotidianidad de la vida del individuo.

De acuerdo a Marina, J. A. (2012), catedrático de filosofía y director de la Universidad de Padres, en su artículo "Los hábitos, clave del aprendizaje", publicado en el año 2012 afirma que "Toda nuestra vida en cuanto a su forma definida no es más que un conjunto de hábitos" citando a William James, filósofo y psicólogo estadunidense, en 1892. Marina, J. A. (2012) también afirma que mediante el aprendizaje se construye la memoria y, a partir de ella, pensamos, actuamos, sentimos, inventamos y citando investigación realizada por la Universidad de Duke estimaron que más del 40% de las acciones que realizan las personas cada día no son decisiones de ese momento sino hábitos (Verplanken y Wood, 2006, Neal, Wood y Quinn, 2006). Por otro lado, comenta que los hábitos, esquemas mentales estables, aprendidos por repetición, repetición que va perfeccionando la respuesta adquiriendo mayor resistencia y automatización, de manera que, durante la acción, en la vida diaria, la atención queda libre para ocuparse de otras cosas. La automatización de comportamientos complejos es uno de los grandes recursos de nuestra inteligencia. La educación es, en último término, la adquisición de hábitos. Las investigaciones de Larry Squire, citado por Marina, J. A. en el mismo artículo relacionado líneas antes, han mostrado que el cerebro tiende a formar hábitos para ahorrar esfuerzos, para ahorrar energía el cerebro intentará convertir casi todas las rutinas en un hábito. Los hábitos establecen rutinas estables. Estas rutinas neurológicas pueden referirse a aspectos cognitivos (el experto tiene mejor memoria para los datos de su especialidad), emocionales (los hábitos afectivos determinan las respuestas emocionales), ejecutivos (la perseverancia, la voluntad, el mantenimiento de las metas, las virtudes morales) y motores (las habilidades físicas). El conjunto de esos hábitos es lo que denominó "personalidad aprendida" (Marina, 2010). La apuesta en marcha acorde a estos postulados, es generar posiblemente otra posible "personalidad aprendida" y enfocar los esfuerzos dirigidos al cambio a través de procesos de aprendizaje diversos y así coincidir con Ravaisson: el cuerpo cesa de ser un obstáculo, se convierte en un intérprete, un espejo, de la idea cuando se ha adquirido el hábito (Marina, J. A. (2012). Los hábitos, clave del aprendizaje. PEDIATRÍA, 662, e1.)

En educación:

Ahora bien si se parte de que la adopción de hábitos esta mediada por un proceso de aprendizaje, y el proceso de aprendizaje esta mediado por la experiencia, se selecciona modelos pedagógicos que estén mediados por procesos de creación, experiencia y reflexión por lo cual se recurre al modelo pedagógico de experiencias significativas y el modelo constructivista. Éste último está centrado en la persona, en sus experiencias previas a partir de las cuales genera nuevas construcciones mentales cuando el sujeto interactúa con el objeto (Piaget), cuando esto lo realiza en interacción con otros (Vigotsky) y cuando es significativo para el sujeto (Ausubel). Una estrategia simple basada en estos principios estimularía el "saber", el "saber hacer" y el "saber ser". Por otro lado, el modelo sobre el aprendizaje significativo el conocimiento verdadero es construido por el sujeto a través de sus propias interpretaciones en donde el factor individual que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe, en este caso lo que la persona mayor ya sabe. Este modelo implica comprender y sentir que la información es útil y relacionar nueva información con conocimientos previos y experiencias vividas. Las claves de este tipo de modelo se enumeran a continuación:

- Tener en cuenta los conocimientos previos
- Proporcionar actividades que logren despertar interés en el individuo.

- Crear un clima armónico
- Proporcionar actividades que le permitan opinar, intercambiar ideas y debatir
- Explicar mediante ejemplos
- Guiar el proceso de construcción de nuevo conocimiento
- Crear un ambiente situado en el ambiente sociocultural.

En este modelo el profesional pasara a ser un moderador de la acción o facilitador e incluso un participante más, en medio de un clima armónico y afectivo de confianza.

Adicional a los anteriores, dentro de la metodología la educación entre pares puede ser un elemento que fortalezca algunos aspectos personales de cada participante al favorecer el trabajo cooperativo. Aboga por un intercambio de actitudes, comportamiento y fines compartidos entre personas en situación de igualdad con una tendencia a homogeneizar el poder de la relación, proporcionando oportunidades singulares para abordar conflictos o dificultades personales.

Ahora bien, si hablamos de la educación de personas adultas, más que enseñar se facilita la apropiación de conocimientos y el desarrollo de habilidades. La facilitación debe propiciar las condiciones que incentiven la participación. En este caso es importante tener en cuenta algunas características de la educación en adultos nombradas por la Organización Panamericana de la Salud en su “Manual del agente comunitario de salud. Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia (AIEPI)”. Para esta propuesta consideramos de importancia tener en cuenta las siguientes:

*las personas adultas tienen una experiencia ganada en el trabajo, en la vida: es fundamental que puedan relacionar el nuevo aprendizaje con su experiencia, conocimiento previo o en este caso experiencias desde la cotidianidad. Se debe tener en cuenta sus conocimientos previos, al momento de desarrollar los procesos de formación.
* las personas adultas se orientan por metas: buscan que el aprendizaje las lleve a conseguir sus objetivos o metas personales. Por esto es importante compartir las metas y objetivos de la actividad.
*las personas adultas aprenden más lo que les interesa: que el tema este de acuerdo a sus intereses.
*las personas adultas se orientan por la utilidad.
*las personas adultas aprenden pocas cosas a la vez.
*el aprendizaje duradero requiere de la repetición del estímulo: es importante que haya reiteración, repetición, demostración, práctica y juego de roles. Mientras la experiencia sea más cercana a la realidad mayor será el aprendizaje.
*el aprendizaje no se deriva sólo de la experiencia, de la actividad práctica, debe tener una reflexión activa sobre la experiencia de aprendizaje.

En comunicación:

Por una parte que las personas mayores que cuentan con capacidad cognitiva se conviertan en agentes de cambio para ellos mismos y para sus compañeros, adquiriendo los diversos conocimientos y siendo transmisores de éstos a otros (niños, familiares, amigos, compañeros) y por otra parte generar espacios de bienestar y confort alrededor de actividades en torno a la alimentación a través de acciones generadas desde el espacio del Centro de comunidad de cuidado Hogar Macarena.

Mensajes: Nombre: “me alimento, me cuido saludablemente”

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
ESCALERA SABORES Y COLORES SALUDABLES	Conocer los beneficios del consumo de frutas y verduras diariamente al igual que el agua y la actividad física diariamente. Juego de mesa con la escalera.	Se evidencia la necesidad del consumo de frutas y verduras en su totalidad en cada tiempo de comida.	Rutina de kickboxing AEROBOX y juego de la escalera saludable.	Estará implementándose durante el mes de enero de 2024
ENDULZATE SALUDABLEMENTE	Identificar los azucares naturales y añadidos. Brindar alternativas para preferir azucares naturales sobre los añadidos identificando sus beneficios para la salud. Dos estaciones con productos de menor y mayor contenido de azucares.	Se evidencia la importancia de disminuir el consumo de azucares refinados y añadidos.	Taller de pintura por educador físico.	Estará implementándose durante el mes de febrero de 2024
HABLEMOS SOBRE GRASAS	Conocer la clasificación, fuentes y funciones de las grasas. Conocer los efectos	Se evidencia la necesidad de conocer porque es importante la	Zumba aeróbica a cargo del educador físico.	Estará implementándose durante el mes de febrero de 2024

	nocivos de las grasas trans. dinámica lúdica de un bingo por equipos	disminución del consumo de fritos y grasas trans.		
MI PLATO SALUDABLE	Conocer cada uno del os componente del plato saludable en el adulto mayor a través de actividad de rompecabezas con imágenes	Se evidencia la necesidad de conocer las porciones y tipo de alimentos que componen el palto saludable del adulto mayor	rumba aeróbica a cargo d educador físico.	Estará implementándose durante el mes de marzo de 2024

4. EVALUACIÒN

Aplicación del pre test y post test al 10% de la población participante en cada sesión.

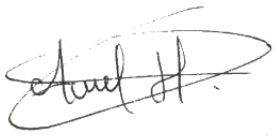
Elaborado por:

Equipo IEC. Subdirección de Nutrición.
Adaptado por equipo interdisciplinario centro de comunidad de cuidado Hogar Nuestra señora de la macarena.

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: CHIA	SERVICIO SOCIAL: CCC HOGAR LA MACARENA

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
12	1	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	RECONOCIENDO MI CENTRO DE CUIDADO	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
14	2	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	RECONOCIENDO MI CENTRO DE CUIDADO	MARQUESINA	10:30 a. m.	CCC MACARENA
11	3	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	RECONOCIENDO MI CENTRO DE CUIDADO	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
11	4	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	FERIA DEL BIENESTAR	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
11	5	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	FERIA DEL BIENESTAR	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
10	6	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	FERIA DEL BIENESTAR	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
11	7	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	DALE UN REGALO A TU CUERPO	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
11	8	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	DALE UN REGALO A TU CUERPO	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
12	9	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	DALE UN REGALO A TU CUERPO	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
12	10	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	NUTRICIRCUITO DE LA ALIMENTACION	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
11	11	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	NUTRICIRCUITO DE LA ALIMENTACION	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
12	12	2023	YULEIDIS NAVAJAS	PERSONAS MAYORES	LOS COLORES DE LAS FRUTAS	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
15	1	2024	LUZ ANGELA GOMEZ	PERSONAS MAYORES	ESCALERA SALUDABLE	MARQUESINA	10:00 a. m.	CCC MACARENA
15	1	2024	ANGEL HIGUERA	PERSONAS MAYORES	ENDULZATE SALUDABLEMENTE	CAPILLA	9:45 a. m.	CCC MACARENA
16	1	2024	ANGEL HIGUERA	PERSONAS MAYORES	HABLEMOS DE GRASAS	CARPA	2:20 p. m.	CCC MACARENA

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
	FECHA	**NOMBRE**	**CARGO/ROL**	**FIRMA**
ELABORÓ	16-02-2024	ANGEL HIGUERA ORTEGA	NUTRICIONISTA	
APROBÓ	16-02-2024	PAULINA FORERO	COORDINADORA	