1. DATOS GENERALES

Fecha: 30/06 /2021

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

Proyecto 7770. "compromiso con el Envejecimiento Activo y una Bogotá Cuidadora e Incluyente"

Servicio: Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara

Localidad: Fusagasugá.

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

Lidera: Área de Nutrición.
Apoyo: Profesionales de Educación Física y Fisioterapia.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

El Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara es una institución al servicio de personas mayores vulnerables, ubicado en la vereda los sauces de Fusagasugá y administrado por la Comunidad Religiosa de Hermanas Franciscanas de Santa Clara.

Actualmente cuenta con una capacidad de 250 personas mayores de género femenino 136 y masculino 111, de modalidad moderada, quienes oscilan entre los 60 a 102 años, 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.

Teniendo en cuenta la matriz epidemiológica del Hogar Francisco y Clara, se identifican 180 personas mayores equivalentes al 72.0% del total de las personas mayores, atendidas en la institución las presentan enfermedades crónicas no trasmisibles entre ellas,:

- Hipertensión Arterial 54% (97 personas mayores)
- Diabetes Mellitus 2% (4 personas mayores)
- EPOC 14% (25 personas mayores)
- HTA y Diabetes Mellitus: 10% (18 personas mayores)
- HTA / EPOC: 19% (34 personas mayores)
- HTA /DM /EPOC: 0.5% (1 personas mayores)
- Diabetes / EPOC 0.5.% (1 personas mayores)

A nivel nutricional se tiene presencia de un total de 60 personas mayores que presentan estado nutricional en malnutrición por exceso de peso:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- SOBREPESO 14 % (34 personas mayores)
- OBESIDAD 11% (26 personas mayores)

De acuerdo a información allegada por el área de trabajo social, teniendo en cuenta la caracterización de las personas mayores, entrevista semiestructurada en la valoración inicial y diligenciamiento del Plan de atención integral individual – PAIIN, de cada persona mayor institucionalizada; a nivel socio familiar el 50,4,2% (126) cuentan con algún familiar cercano relacionando hermanos, tíos, primos, sobrinos, entre otros, el 22,0% (55) son visitados esporádicamente por algún referente social amigo o conocido, en tanto que el 27,6% (69) no cuenta con ningún vínculo familiar o social. A nivel educativo y cultural, la población residente es muy diversa, evidenciándose un 33.6% de personas mayores sin ninguna escolaridad, 50,4% con estudios incompletos de primaria, 50.4 % realizaron estudios básicos de secundaria y el 2.0% de personas mayores alcanzaron algún tipo de estudio técnico o universitario. Respecto a su vivencia la mayoría de las personas mayores 71,3% refiere antecedentes de haber pasado gran parte de su vida en el sector rural en distintas zonas del país y 28,7% habitaron toda su existencia en el sector urbano-rural de la capital del país.

Teniendo en cuenta la entrevista semiestructura realizada en el abordaje nutricional inicial de cada persona mayor en donde se realizan preguntas en cuanto a preferencias, gustos, rechazos e intolerancias alimentarias, se observó que los estilos de vida de estas personas mayores se caracterizaron 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 grasas 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.

Además, la ingesta de una alimentación balanceada con buen aporte de frutas, verduras frescas y adquirir y/o mantener hábitos saludables como: actividad física regular, higiene, descanso adecuado, asistencia médica oportuna, consumo de medicación prescrita en el tiempo y horario respectivo, son fundamentales en la prevención y mantenimiento de la calidad de vida en la vejez.

Por lo anterior, es fundamental brindar a las personas mayores, 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, que favorezcan el buen funcionamiento de su organismo y un permita un adecuado estado nutricional.

Grupo/s interactivo/s:
En el Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara, se identifican un total de 180 personas mayores, es decir el 72% del total de las personas mayores atendidas en la institución, presentan enfermedades crónicas no trasmisibles, por lo anterior se toma como grupo interactivo

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

a:

- Personas Mayores con diagnóstico médico de enfermedad crónica no trasmisible, como lo son los diagnosticados con Hipertensión Arterial, Diabetes, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), favoreciendo la mejoría de su salud y bienestar con el cambio de hábitos saludables.

- Se incluyen también las personas Mayores con estado nutricional en Sobrepeso y/o obesidad, a quienes el cambio de hábitos alimentarios y de actividad física mejoraran notablemente su salud.

Es de destacar, que la estrategia busca educar, sensibilizar y favorecer la calidad de vida de las personas mayores, teniendo en cuenta el marco del derecho y la política pública de Vejez y Envejecimiento, sin acciones de carácter obligatorio ni punitivas.

Identificación participativa de la necesidad:

Teniendo en cuenta el estado de salud, según diagnósticos médicos y estado nutricional anteriormente mencionados, en donde se evidencia que el 72% de las personas mayores que se encuentran en la institución, presentan alguna enfermedad crónica no trasmisible, se hace necesario la promoción de estrategias de educación y actividad física, encaminadas a favorecer estilos de vida saludable mediante el ejercicio físico y una alimentación 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:

Se desarrollará de forma mensual una capacitación dirigida por las nutricionistas de la institución acerca de temas de interés en las personas mayores, relacionados con una alimentación sana y el fomento de hábitos saludables, las cuales irán acompañadas de actividades lúdicas, recreativas y educativas apoyadas con los profesionales del área de fisioterapia y educación física; los temas a desarrollar serán:

- Beneficio del consumo de las leguminosas
- Evitemos el consumo de alimentos de paquete y bebidas azucaradas
- La sal de la vida es bien poquita
- Manejo alimentario de la Diabetes Mellitus
- La actividad física y la salud.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- Hablemos del sobrepeso y la obesidad
- Importancia de mantenerse hidratado
- Hábitos alimentarios y estilos de vida saludable
- Protocolo de lavado de manos según la OMS
- El plato saludable de la familia colombiana
- Importancia del consumo de Lácteos y Derivados
- Grupo de alimentos: frutas y Verduras.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Esta estrategia la lideran los profesionales en Nutrición con el apoyo de los profesionales en Fisioterapia y Educación física del Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara; tomando como grupo interactivo las personas mayores, que presentan enfermedades crónicas no trasmisibles y estado nutricional en malnutrición por exceso de peso, como se evidencia en el diagnóstico.

Teniendo en cuenta las recomendaciones que brinda la Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud y Protección Social, en cuanto al fomento de la actividad física, basados en el perfil de riesgo de la persona mayor, sus preferencias, el estado general de salud y los recursos disponibles, se incluye desde la promoción y participación activa, en la práctica regular de estilos de vida y alimentación saludable, hasta lograr un avance favorable en su proceso nutricional a través de la aceptación y adherencia al plan alimentario prescrito y el reconocimiento de la importancia que tiene la práctica regular de ejercicio y actividad física para mantener un adecuado estado de salud, funcionamiento del organismo y calidad de vida en la vejez.

Objetivo

Sensibilizar y fomentar en las personas mayores del grupo interactivo que presentan enfermedades crónicas no trasmisibles y estado nutricional en malnutrición por exceso de peso del Centro de Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara, estilos de vida saludable mediante la realización de ejercicio físico y promoción de alimentación adecuada, que propendan minimizar efectos secundarios en la salud, logrando una vejez activa y feliz.

De Información:

- Reconocer conceptos básicos de alimentación saludable, grupos de alimentos e importancia del consumo de los mismos.
- Conocer e identificar los alimentos que hacen parte de una alimentación sana
- Identificar los signos físicos y desventajas de estado de salud, a causa de la malnutrición por exceso de peso

- Importancia de la práctica regular de ejercicio físico diario, para la salud

De educación

- Identificar la importancia del consumo de alimentos que hagan parte de una alimentación sana
- Comprender la relación que tiene la selección adecuado de alimentos, la practica regular de ejercicio físico sobre el estado de salud y nutrición.

De Comunicación

- Motivar a las personas mayores a mantener una alimentación saludable para la mitigación de los efectos secundarios asociados a las enfermedades crónicas no trasmisibles.
- Motivar a las personas mayores a adherirse al plan alimentario prescrito según estado nutricional y estado de salud con el fin de favorecer un envejecimiento activo y feliz

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

La estrategia IEC está integrada por tres componentes que están estrechamente vinculados y tienen una alta interdependencia: Información, Educación y Comunicación.

Información:

Teniendo como base las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana (GABA 2015), en su manual para facilitadores , con los conceptos de grupos de alimentos , nutrientes, función y fuentes alimentarias , plato saludable, con los mensajes de :

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y “productos de paquete”, altos en sodio.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.

Además se tendrán como base teórica:

- Las recomendaciones sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS
- La Guía de práctica clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la Obesidad en adultos. Del ministerio de salud y protección social de Colombia.

Educación:

Las acciones en el desarrollo de la estrategia partirán de conocer los gustos e interés de las personas mayores en cuanto a las actividades de la vida cotidiana, mediante estrategias lúdicas recreativas. Para el desarrollo de la estrategia se ejecutará de forma mensual una temática relacionada con alimentación sana y actividad física, con el apoyo de los profesionales en fisioterapia y educación física de la institución, la metodología se desarrollara en dos tiempos: una parte teórica y una práctica, que implique estiramiento muscular, caminata y ejercicio físico; En el desarrollo de la parte teórica, se realizara evaluación de la misma mediante el diligenciamiento por parte de las personas mayores del formato de test inicial y final.

Comunicación:

Mediante herramientas pedagógicas que faciliten la comprensión de los temas a desarrollar en cada capacitación mensual, tales como: afiches, clips informativos en emisora institucional y la participación activa en el desarrollo de las diferentes actividades, las personas mayores con enfermedades crónica no trasmisibles y estado nutricional en malnutrición por exceso de peso identificaran la importancia del ejercicio o actividad física frecuente, el consumo de alimentos frescos ricos en verduras, frutas, agua y adherencia al plan alimentario prescrito según su patología, generando cambios en sus hábitos y estilos de vida diaria, buscando disminuir riesgos asociados al estado de salud y nutrición, que permitan disfrutar de un envejecimiento activo y feliz.

Mensaje:

“Alimentación Saludable y Ejercicio Físico, claves para disfrutar de calidad de vida en la vejez”

Herramienta/s pedagógica/s:

La ejecución de la Estrategia IEC para el grupo interactivo, se desarrollará a través de actividades programadas y realizadas durante el tiempo de convenio:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Me muevo, me cuido	Motivación a la participación de las personas mayores con enfermedades crónicas no transmisibles (HTA, EPOC, Diabetes mellitus, sobrepeso, Obesidad) en la actividad propuesta, teniendo en cuenta gustos e intereses, estado de salud, disposición, grado de compromiso musculo esquelético, osteo-articular y neurológico.	Mantener y/o potenciar las cualidades físicas del movimiento corporal humano en las personas mayores participantes, a través de la utilización terapéutica de medios mecánicos que conlleven a reducir los riesgos de salud asociados a patologías de base y al proceso de envejecimiento.	-Talento Humano: Profesionales en fisioterapia, educación física y nutricionistas - Equipos de mecanoterapia -Thera bands. -Balones medicinales, cintas, etc. -Gimnasio Biosaludable	Dos veces a la semana, (martes y viernes) durante la ejecución del convenio. Duración de la actividad: 1 hora dividida en dos sesiones de 30 minutos, de 10:00 a.m. a 11:00 a.m.
Alimentación Saludable y Ejercicio Físico, claves para disfrutar de calidad de vida en la vejez	Se convocan a las personas mayores a participar de la actividad que se desarrollará en diferentes puntos de la zona externa, motivando a salir del ambiente interno y buscando mayor participación e interés en los temas a tratar.	Ampliando la información acerca de la importancia del adecuado consumo de alimentos y realización de actividad física diaria se promueve en las personas mayores cambios de actitud en pro de lograr un estado de salud y bienestar.	-Talento Humano: Nutricionistas -Carteles, Imágenes, Afiches, Alimentos, Música. Videos	Una vez al mes, con duración de la actividad: 1 hora Temas: **Junio: Beneficio del consumo de las leguminosas** **Julio: Evitemos el consumo de alimentos de paquete y bebidas azucaradas** **Agosto: La sal de la vida es bien poquita** **Septiembre: Manejo alimentario de la Diabetes Mellitus** **Octubre: La actividad física y la salud.**

				Noviembre: Hablemos del sobrepeso y la obesidad **Diciembre: Importancia de mantenerse hidratado** **Enero: Hábitos alimentarios y estilos de vida saludable** **Febrero: Protocolo de lavado de manos según la OMS** **Marzo: El plato saludable de la familia colombiana** **Abril: Importancia del consumo de Lácteos y Derivados** **Mayo: Grupo de alimentos: frutas y Verduras.** **Junio: Documento Orientaciones Modificaciones Alimentarias**
Caminando con la naturaleza	Se realizarán caminatas por los senderos dentro y fuera de la institución, con un grupo de las personas mayores con capacidades físicas cognitivas que puedan participar de la actividad, compartiendo, escuchando audios de reflexión, recogimiento y música instrumental.	Mantener la funcionalidad con capacidades físicas y cognitivas que puedan desarrollar la actividad a través de caminatas orientadas a forjar lazos de afectividad con el medio ambiente y sus pares, fortaleciendo el estado físicos y sistemas corporales.	-Talento humano: Educador Físico, Fisioterapeuta Zapatos Cómodos Hidratación	Lunes de 09:20 a.m. a 10:15 a.m. con el apoyo de Fisioterapia. Viernes de 09: oo a.m. a 11:30 a.m. con el apoyo de Gerontología y enfermería.
Hábitos y Estilos de vida	Se llevará a cabo la actividad	Mediante hábitos de vida	-Talento Humano:	Celebración "Día Mundial de la

saludable, quien lo vive es quien lo goza.	Celebración del día Mundial de la Alimentación y Estilos de Vida Saludable, se desarrollará en el área de parqueadero y zona de recreación de la institución; mediante un circuito de 5 estaciones, de actividades lúdico recreativas, en donde se explicara la teoría correspondiente a: autocuidado, cultura de seguridad de la persona mayor, lavado de manos y grupos de alimentos a Través de actividad lúdico recreativa y deportiva; al terminar se realizará premiación con una mini ancheta saludable. Para finalizar se ofrecerá a los asistentes pasabocas saludables	saludable y practicas seguras de autocuidado se busca cambio de actitud logrando mejorar su estado de salud, estado nutricional y auto cuidado, garantizando un envejecimiento activo y feliz,	- Carteleras Mesas, Sillas, Carpas -Elementos complementarios - Alimentos para degustación Música e Integración	Alimentación" el día 20 de Octubre del año 2021, intensidad horaria de 3 horas.

4. EVALUACIÒN

- **Cumplimiento de actividades**: En cada una de las capacitaciones mensuales a desarrollar según cronograma de estrategia IEC, se tendrá soporte en físico de: Acta de capacitación, evidencia fotográfica, diligenciamiento de formato test inicial y final de la capacitación y listado de asistencia.
- **Indicador:** Número de personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles y/o

estado nutricional en malnutrición por exceso de peso que participan de la actividad / número total de personas mayores con enfermedades crónicas no trasmisibles y/o estado nutricional en malnutrición por exceso de peso

- Para cada actividad de capacitación se realizará diligenciamiento de formato test inicial y test final mediante un lenguaje escrito y pictográfica de fácil entendimiento y respuesta.

Elaborado por:
Jenny Stella Novoa Agudelo- María Fernanda Ramírez Pérez
Nutricionistas Dietistas Hogar Francisco y Clara
Margarita Pinzón- Fisioterapeuta Hogar Francisco y Clara
Gustavo Valencia- Licenciado en educación física, recreación y deportes
Equipo interdisciplinario del Hogar Francisco y Clara

”.

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: Subdirección para la vejez

SERVICIO SOCIAL: Servicio de Bienestar y Cuidado para las personas mayores en modalidad Comunidad de Cuidado

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
6	1	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Procedimiento de lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
10	2	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Aprende de los Carbohidratos y cuida tu salud	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
10	3	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Si huesos fuertes quieres tener lacteos y derivados debes comer	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
14	4	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Las Frutas y Verduras son claves en tu alimentación	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
5	5	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Hábitos y alimentación saludable debes practicar para un envejecimiento activo gozar	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
9	6	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Ama tu carozaon y cuida la sal en tu alimentación	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
7	7	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Leguminosas 2 veces por semana debes comer, para una buena alimentación mantener	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
4	8	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Identifica las grasas Saludables en tu alimentación para llevar una adecuada nutrición	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
8	9	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Aprende sobre el sobrepeso: No es el peso que pierdes, es la vida que ganas	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
18	10	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Celebración dia Mundial de la alimentación	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
10	11	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Tener la Diabetes controlada te da calidad de vida	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
7	12	2023	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Hidratación y Ejercio fisico fuente de bienestar y salud	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá

María Flor Elba Zuluaga Duque
Coordinadora

María Fernanda Ramírez Pérez
Nutricionista

Jenny Stella Novoa Agudelo
Nutricionista