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: Comunidad de Cuidado

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
4	1	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Importancia del Lavado de Manos	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
8	2	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Carbohidratos en su alimentación, clave para una buena nutrición	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
7	3	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Para músculos y huesos fuertes tener, lácteos y derivados debes comer	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
4	4	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Con frutas y Verduras ayudamos a la digestión y hacemos feliz el corazón	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
15	5	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Alimentación balanceada y estilos de vida saludable.	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
6	6	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Conozcamos acerca de la Hipertension Arterial y como la sal influye en tu bienestar	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
4	7	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Las leguminosas 2 veces por semana debes comer, para un envejecimiento feliz tener	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
14	8	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Mantener hábitos saludables, conlleva a tener buena salud y bienestar	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
5	9	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Si mucho quiero vivir, el Sobrepeso debo combatir	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
16	10	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Celebracion dia Mundial de la alimentación	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
7	11	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Tomemos control de la Diabetes Mellitus	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá
5	12	2024	María Fernanda Ramrez Perez Jenny Stella Novoa Agudelo	Personas Mayores	Agua y actividad fisica, es salud y bienestar	Comunidad de Cuidado Hogar Francisco y Clara	11:00 a. m.	Kilometro 2 vias Pasca Vereda los Sauces, Fusagasugá

HNA.María Flor Elba Zuluaga
COORDINADORA

María Fernanda Ramrez Perez
Nutricionista

Jenny Stella Novoa Agudelo
Nutricionista