1. DATOS GENERALES

Fecha:31/01/2023

Nombre del proyecto/servicio/localidad: CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 2 CONVENIO 9362 de 2023

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista, Terapeuta físico y Educador físico con el acompañamiento y colaboración de todo el talento humano para la ejecución de las actividades programadas

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

El Centro Integrarte de Atención Interna Suba Grupo 3, presta atención a 60 personas con discapacidad con las siguientes características:

1.  46 hombres  34 mujeres

2.  De 19 a 30 años 15 personas  De 31 a 59 años 63 personas 2 personas mayores de 60 años

3.  Discapacidad múltiple 63 personas; Discapacidad intelectual 13 personas; Discapacidad psicosocial 3 personas; Discapacidad física 1 personas

En este punto hay que aclarar 87 % de la población presenta compromiso cognitivo, intelectual y del aprendizaje.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

4. 

MOVILIDAD

17 personas necesitan apoyo total
37 personas necesitan supervisión y apoyo permanente
19 personas necesitan supervisión y apoyo esporádico
06 personas independientes

Del total de la población 28 personas necesitan una ayuda técnica (bastón, silla cama o silla de ruedas), sin embargo, esto no es señal de ser independiente en la movilidad y mucho menos para el seguimiento de instrucciones.

5. 

ALIMENTACIÓN

24 personas necesitan apoyo total
08 personas necesitan supervisión y apoyo permanente
07 personas necesitan supervisión y apoyo esporádico
41 personas independientes

Las personas son independientes en el patrón mano boca sin embargo se hace necesario estar pendiente del consumo de la alimentación con las recomendaciones nutricionales y para evitar robos y regalos de alimentos entre ellos mismos.

6. 

Teniendo en cuenta esta clasificasión es importante aclarar que de las personas que se encuentran en normalidad hay 15 personas con riesgo a bajo peso como consecuencia de problemas metabólicos, de llenado gastrico y por la consistencia de los aliemntos, Así mismo tenemos 3 personas que están en riesgo a sobrepeso por sedentarismo con problemas de movilidad y con problemas cognitivos. Sumando a ambos casos los malos hábitos alimentarios por parte de las personas con discapacidad y por algunos de los referentes.
Los casos de delgadez estan asocialdos a la interacción fármaco nutrientes, consitencia de la alimentación, bajo llenado gástrico, contracturas osteomusculares y elevado gasto metabolico.

7. 

REFERENTES FAMILIARES

58 personas del centro tienen red familiar identificada y aproximadamente 20 referentes tienen alta corresponsabilidad y asistencia a las diferentes convocaciones desde el centro.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Teniendo en cuenta esta caracterización donde se evidencia un muy bajo porcentaje de personas con movilidad independiente y bajo porcentaje de personas con procesos de aprendizaje y la participación de los referentes en los diferentes procesos y citaciones del centro se decide junto con las familias y equipo de profesionales trabajar de manera integral y por grupos los diferentes temas buscando actividades llamativas, lúdico - recreativas tanto para las personas con discapacidad como para sus cuidadores y referentes familiares.

Las temáticas y actividades se escogen acuerdo a entrevista telefónica con los referentes familiares y al concepto del equipo de profesionales. Los familiares manifiestan querer saber más sobre alimentación saludable y preparaciones adecuadas para sus personas con discapacidad para cuando los visitan o cuando los llevan a casa y así mejorar hábitos en las personas con discapacidad y en sus referentes familiares.

Grupo/s interactivo/s:

- RUTINA BÁSICA – (Diario a partir del mes de febrero de 2023 y durante la vigencia del convenio) Dirigido a 35 personas que no requieren de ayuda técnica, presentan alteraciones en equilibrio y/o marcha, pero su movilidad es independiente.
- ENTRENAMIENTO – Dirigido a 20 personas con malnutrición por exceso de peso o tendencia a ganar peso fácilmente.
- ALIMENTARTE CONSCIENTE – Dirigida al talento humano
- BINGO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD – Dirigido 10 personas con capacidades de aprendizaje, comprensión y seguimiento a instrucciones
- DO-RE-MI-SABOR DE FRUTAS Y VERDURAS – Dirigido a las personas que consumen alimentación blanda y normal
- EXPO-COMPOTAS – Dirigido a las personas con alimentación liquida completa y semiblanda
- BINGO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD – Dirigido a los refrentes familiares
- PLATO SALUDABLE APORTE CALÓRICO – Dirigido a personas con discapacidad independientes y con apoyos esporádicos en el proceso de aprendizaje
- FERIA DE LA ALIMENTACIÓN – Dirigido a toda la población
- TALLER DE MODIFICACIÓN DE CONSISTENCIAS - Dirigido a los refrentes familiares
- HAZTE UN REGALO SALUDABLE - Dirigido a toda la población
- CARRERA DE OBSERVACIÓN – dirigido a familias y personas con discapacidad

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

En reunión con el equipo interdisciplinario se concluye la necesidad de incrementar que la actividad física no solo para las personas con problemas de malnutrición por exceso, sino también para el resto de la población para ayudar a mejorar y mantener peso, mejorar y mantener procesos osteomusculares y articulares, equilibrio, dar calma, mejorar ciclos de sueño; ampliar las preferencias gastronómicas y la capacidad gástrica, mejorar la tolerancia a las derivaciones dietarías cuando hay restricción de macronutrientes y micronutrientes y disminuir el porcentaje de sobrepeso y obesidad esto en cuanto a la población en sí y con las familias educarlas a mejorar la alimentación cuando realizan visitas y cuando llevan a las personas con discapacidad a medio laboral

Entornos: Individual, Familiar, Institucional, X, Comunitario

Tema: "MI ESTILO, MI SALUD, MI VIDA "

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la caracterización de la población y el apoyo y corresponsabilidad de sus referentes y el concepto de los profesionales se hace un diagnóstico y se identifican unos puntos en los que se trabajarán donde se busca mejorar condiciones nutricionales por exceso de peso, mejorar capacidad gástrica y tolerancia a las recomendaciones nutricionales y mejorar lo concerniente con movilidad y equilibrio fortaleciendo todo el sistema osteomuscular y articular.

Objetivos:

Información: Reconocer la importancia de una alimentación adecuada y de la actividad física para mejorar y mantener y una vida estable y saludable

Educación: Instruir a través de actividades recreativas a los asistentes sobre alimentación y ejercicio con actividades practicas que creen y fortalezcan hábitos saludables y mejoren las condiciones médicas y nutricionales de las personas con discapacidad.

Comunicación: incrementar los procesos de participación y aceptación de la alimentación facilitando facilitando la adherencia a las estrategias a desarrolladas para mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad

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 o 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.
Teniendo en cuenta esto se puede definir un estilo de vida saludable acciones como hábitos que ayudan a evitar una enfermedad y/o mejorar su calidad de vida; como por ejemplo: Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, no fumar, no tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, utilizar los medicamentos recetados en su atención médica, consumir una dieta saludable y equilibrada, cuidar los dientes, controlar la hipertensión arterial, seguir buenas prácticas de seguridad, entre otras más.

En educación: La metodología a usar durante las diferentes actividades programadas está acorde al grupo interactivo creando un espacio divertido donde atreves del juego y la degustación, así como la estimulación de todos los sentidos un hábito.

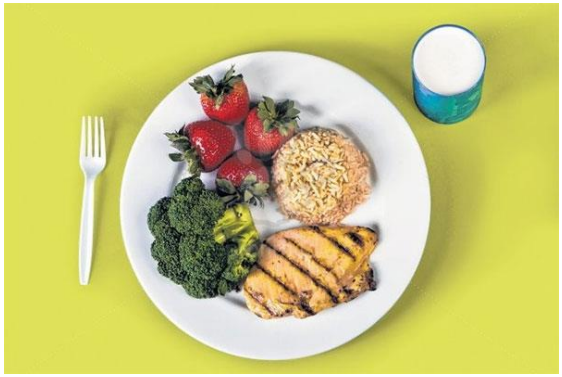
En comunicación: Los asistentes a las diferentes actividades serán agentes de cambio en la condición de su salud médica y nutricional, así como para las personas que están a su alrededor.

Mensajes e imágenes:





NO HAY LIMITES





COME BIEN – VIVE MEJOR

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
RUTINA BÁSICA 35 personas que no requieren de ayuda técnica presentan alteraciones en equilibrio y/o marcha, pero su movilidad es independiente.	Con dos tipos de actividades que se intercalarán en los días de la semana CIRCUITO MOTOR 1. Calentamiento (15 min) movilidad articular, estiramientos dinámicos y/o juegos recreativos. 2. Circuito motor (30 min): caminata con ejercicios para mejorar equilibrio, marcha, precisión y fuerza. 3. Vuelva a la calma (15 min): con retroalimentación de la actividad, ejercicios de respiración y estiramientos estáticos (pasivos o activos). CARRERA DE OBSERVACIÓN 1. Calentamiento (15 min): Movilidad articular, estiramientos dinámicos y/o juegos recreativos. 2. Carrera de observación (30 min): Recorrido por los alrededores de la fundación por parejas o de forma individual con apoyo según lo requiera cada persona con discapacidad. Se realiza evaluación de los diferentes espacios teniendo en cuenta aspectos como marcha, equilibrio, velocidad, orientación y seguimientos de instrucciones. **3.** Vuelva a la calma (15 min): Retroalimentación de la actividad, ejercicios de respiración y estiramientos estáticos (pasivos o activos).	Hacer actividad física regularmente ayuda a mantener y mejorar habilidades psicomotoras, cognitivas e intelectuales, reduce riesgo a depresión y ansiedad, mejora la calidad del sueño, reduce riesgo a varias enfermedades y mejora todo el sistema osteomuscular y articular fortaleciendo músculos y disminuyendo el riesgo a caídas y ayuda con los problemas articulares de la artritis y otras condiciones reumáticas.	Talento humano, planta física FUMDIR	Diario a partir del mes de febrero de 2023 y durante la vigencia del convenio
ENTRENAMIENTO 20 personas con malnutrición por exceso de peso o	10 minutos de caminata para calentamiento 5 minutos de estiramiento general 30 minutos de ejercicio dirigido en el gimnasio con bandas elásticas en 3 series de diez	Hacer actividad física regularmente ayuda mejorar o mantener tu peso, reduce riesgo a enfermedades cardiovasculares,	Talento humano, bandas elásticas, colchonetas, gimnasio	Lunes, miércoles y viernes desde febrero y durante la vigencia del convenio

tendencia a ganar peso fácilmente	repeticiones para miembros superiores e inferiores 15 minutos de ejercicios de respiración y estiramientos globales NOTA: Para las personas que hacen uso de silla de ruedas en las que su capacidad osteomioarticular se encuentre comprometida y/o no sigan direccionamiento se realizaran actividades en las cuales se estimule la movilidad activa con movimiento simples y se complementara con ejercicios asistidos y estiramientos, teniendo en cuenta la tolerancia tanto a los movimientos como el contacto físico.	diabetes, mejora el sistema osteomuscular y articular		
ALIMENTARTE CONSCIENTE Dirigida al talento humano	Se inicia la actividad con 20 minutos de ejercicios de calentamiento y estiramiento. Se explica la forma en que se desarrollará el tema y se entrega el pretest para ser diligenciado en grupo Se hacen 3 grupos con los asistentes unos serán ubicados en sillas y se simulara cierta discapacidad y los otros realizarán la asistencia de la manera que se les indica (mala posición de la persona con discapacidad, rapidez en el suministro de la cuchara, cucharas pequeñas y cucharas grandes, compotas de diferentes sabores, alimentos sólidos y tostados) Se hace retroalimentación de lo realizados y se explica con la ayuda de fonoaudiología y terapia ocupacional la manera correcta de asistir el proceso de alimentación y la importancia y nutrientes de las diferentes dietas por consistencia. Se realiza postest	El proceso de alimentación en personas con discapacidad puede ser muy complejo puesto que dependiendo de su capacidad podrá comer un alimento u otro y aún más si necesita algún medio de apoyo o asistencia ayudando o entorpeciendo el bienestar nutricional y médico y se debe tener cuidado para prevenir atoramientos, verificar temperatura, sabor y establecer llenado gástrico, tiempos de deglución e higiene postural. Esto para lograr aceptación y que el momento de alimentación no sea traumático para la persona con discapacidad.	Talento humano, alimentos, cintas, sabanas, platos cucharas	Febrero 2023 En dos tiempos para cubrir turnos y talento humano de día.

BINGO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD Dirigido 10 personas con capacidades de aprendizaje, comprensión y seguimiento a instrucciones	Se inicia la actividad con 30 minutos de danzaterapia Se explica a las personas la dinámica del tema y diligencian un pretest en grupo Se dividen en 4 grupos y se entregan cartones y fichas de bingo de tal manera que cada cartón refleje una condición y un tipo de alimentación. Se dictan las fichas con letra y dibujo y se complementa el dictado con la exposición de las fichas en el televisor de tal manera que cada mesa grite bingo se hace socialización con respecto a las imágenes del cartón ganador Se responden dudas y preguntas de los asistentes Se finaliza con el postest en grupo y con un compartir saludable	Se hace necesario explicar a las personas como y porque se debe realizar una alimentación adecuada y la importancia de cada alimento para las funciones del cuerpo	Talento humano, alimentos, sillas, computador, televisor, bingo, bafle,	Marzo 2023
DO-RE-MI-SABOR DE FRUTAS Y VERDURAS Dirigida a las personas que consumen alimentación blanda y normal	Se inicia la actividad con 30 minutos de ejercicio con estiramiento y calentamiento Se explica a las personas la dinámica del tema y diligencian un pretest en grupo a las personas que tienen la capacidad cognitiva y proceso de aprendizaje. Se pasa un video sobre frutas y verduras. Se sirven los diferentes alimentos preparados a base de frytas y verduras y sin decir que es ellos escogen las preparaciones a degustar y según su capacidad cognitiva y habilidad en la comunicación deben expresar si les gusto y que alimentos lleva la preparación. Se finaliza con el postest en grupo a las personas que tienen la capacidad cognitiva y proceso de aprendizaje.	Las frutas y verduras proporcionan muchos nutrientes benéficos, incluyendo vitaminas, minerales, grasas sanas, proteína, calcio, fibra, antioxidantes y fitonutrientes. Se hace necesario mejorar la aceptación de las ensaladas en la población en general	Talento humano, alimentos, vasos, platos, computador y televisor	Abril 2023

EXPO-COMPOTAS Dirigido a las personas con alimentación liquida completa y semiblanda	Por el tipo de discapacidad no se programa una actividad física como tal si no que con la colaboración de fisioterapia se realiza un movimiento articular con extensión y flexión a tolerancia todo de manera asistida. Se tienen preparaciones liquidas completas (compotas) de sabores variados como salados compota de sal, compota de frutas acidas y dulces a base de frutas y/o verduras, café, chocolate, compotas de solo verduras, compotas de solo carbohidratos. Y estas preparaciones también en pures. Se observa las reacciones de las personas y se toma nota de los alimentos rechazados y aceptados con mayor satisfacción y esto se tendrá en cuanta para las derivaciones dietarías de estas personas.	Las dietas liquidas completas y semiblandas provocan cierto rechazo en las personas con discapacidad sumado a esto se tiene el bajo aporte calórico y nutricional que tienen si se presentan problemas de inapetencia y rápido llenado gástrico. Esto hace que se busquen estrategias para ampliar esta capacidad gástrica y la variedad en sabores y olores que mejoran la tolerancia y estimulen la apetencia	Talento humano, alimentos. Vajilla y bafle con música.	Mayo 2023
BINGO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD Dirigido a los refrentes familiares	Se cita a los referentes familiares con antelación, pidiendo asistir en ropa y calzado cómodo. Se da la bienvenida y explica el desarrollo de la temática y se hacen 30 minutos de actividad física dirigida por edufisica Se hacen grupos acorde al número de asistentes y se entrega pretest para diligenciar Se entrega un cartón de bingo con figuras alusivas al peso y la alimentación a cada grupo se dictan las fichas con letra y dibujo y se complementa el dictado con la exposición de las fichas en el televisor de tal manera que cada mesa grite bingo se hace socialización con respecto a las imágenes del cartón que grita bingo.			Junio 2023

	Se responden dudas y preguntas de los asistentes Se realiza pretest y postest y se invita un compartir saludable			
PLATO SALUDABLE APORTE CALÓRICO Con personas con discapacidad independientes y con apoyos esporádicos en el proceso de aprendizaje	Se inicia la actividad con 30 minutos de ejercicio con estiramiento y calentamiento Se explica a las personas la dinámica del tema y diligencian un pretest en grupo a las personas que tienen la capacidad cognitiva y proceso de aprendizaje. Se dividen los asistentes en 5 grupos incluyendo una persona del talento humano del centro Se les explica la importancia de consumir todos los grupos de alimentos y para qué sirve cada uno. Con figuras impresas en papel; se le asigna a cada grupo una dieta por aporte calórico y deben escoger los alimentos acordes a los grupos de alimentos y al tamaño de la porción- para armar un plato saludable hipo, hiper y normocalórico. Se finaliza con el postest en grupo a las personas que tienen la capacidad cognitiva y proceso de aprendizaje y una degustación con pincho de frutas y se mantiene un punto de hidratación por la actividad física	La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, Para lograrlo, es necesario consumir en las cantidades adecuadas los alimentos de los diferentes grupos de alimentos.	Talento humano, alimentos, fichas didácticas y bafle	Julio 2023
FERIA DE LA ALIMENTACIÓN Dirigido a toda la población	Se inicia con actividad física durante 30 minutos acorde a las capacidades de movilidad y seguimiento a instrucciones de la población Se realiza un pretest en grupo a las personas que tienen las capacidades cognitivas y de aprendizaje	Es importante crear conciencia de las personas con discapacidad pueden comer todo tipo de alimentos pero que hay unos que benefician el cuerpo y otros no a pesar de su sabor agradable. El mantener y mejorar la condición	Talento humano, alimentos, mesas, mateles, vajillas, música, bafle	Agosto 2023

	Se colocan mesas con: Bebidas (agua, bebidas sanas, bebidas gaseosas) Meriendas saludables (pinchos de fruta, Rolls de lechuga y queso, yogurt, paquetería, dulces, compotas, galletas, dip de verduras, arepas de verduras En la manera que ellos se acercan a las mesas y escogen productos se les explica las características de los alimentos escogidos y si son buenos o no para el organismo. Se realiza un postest en grupo a las personas que tienen las capacidades cognitivas y de aprendizaje	nutricional depende de la tolerancia a la alimentación y a la ampliación de las preferencias alimentarias.		
TALLER DE MODIFICACIÓN DE CONSISTENCIAS Dirigido a los refrentes familiares	Se inicia con actividad física durante 30 minutos Se entrega un pretest para diligenciar en grupos Se hace una presentación con respecto a los cambios en las consistencia de los alimentos explicando su importancia y en que casos se deben aplicar. Se pasa al taller donde se realizan en grupos una preparación designando y finalmente se hace degustación de la preparación. Se realiza el postest en los mismos grupos	La nutrición tiene un efecto directo en el funcionamiento del cerebro y del cuerpo, de ahí que el estado de salud de toda persona dependa, en gran medida, de que la alimentación y así como es necesario un aporte nutricional y energético adecuado también se deben ajustar las consistencias de los alimentos para disminuir riesgos de broncoaspiración y mejorar y/o mantener las funciones de masticación maceración y deglución.	Talento humano, música, bafles, computador, televisor alimentos, utensilios para prepara alimentos y para servirlos	Septiembre 2023

HAZTE UN REGALO SALUDABLE Dirigido a toda la población	Se inicia con actividad física durante 30 minutos acorde a las capacidades de movilidad y seguimiento a instrucciones de la población Se hace en grupos acorde a la independencia de aprendizaje y tolerancia a la actividad y diligencian un pretest en grupo a las personas que tienen la capacidad cognitiva y proceso de aprendizaje. El agua, para esta actividad se escoge agua tibia y agua fría y Gelatina en color verde muy blanda y roja de consistencia normal. Arroz crudo y arroz cocido y compotas de frutas para los líquidos completos Se colocando las manos de las personas con discapacidad en los dos recipientes de agua tibia y fría de manera alterna y se van observando las reacciones y al mismo tiempo se va hablando, diciendo esto es caliente, esto está frío, se pregunta que gusta más y sea con respuesta o con gestos se analiza el comportamiento Luego se muestran los dos colores de la gelatina para que ellos escojan, finalmente se inicia con la degustación y se observa la respuesta ante las dos consistencias ofrecidas. Y se repite la acción con el arroz y la compota de frutas Se finaliza la actividad con exfoliación e hidratación facial y en manos para todos según tolerancia al tacto y el diligenciamiento del postest según en grupo a las personas que tienen la capacidad cognitiva y proceso de aprendizaje.	Las actividades sensoriales pueden ayudar a las personas con discapacidades en las áreas de desarrollo social, emocional e intelectual. Ayuda al mejoramiento de las funciones y habilidades cotidianas, a desarrollar una autoestima positiva y permiten tener interacciones positivas con los demás y estar abiertos al aprendizaje. Las actividades táctiles pueden ayudar a las personas con discapacidad a relajarse si están sobre estimulados o a volverse más tolerantes con el tacto si tienen dificultad en esta área, así mismo estimular el olfato con olores y el gusto con sabores pueden lograr una sensación relajante y placentera durante la actividad	Talento humano. Bafle, alimentos, cremas y exfoliantes	Octubre 2023

CARRERA DE OBSERVACIÓN Familias y personas con discapacidad	Se inicia con actividad física durante 20 minutos de calentamiento y estiramiento Se hacen grupos conformados por las personas con discapacidad, referentes y un representante del talento humano y diligencia en un pretest por grupo. Se presenta un video sobre la importancia de las frutas y verduras y sus diferentes usos Previamente se han escondido pistas y penitencias para encontrar alimentos que los grupos deben encontrar para finalmente con unos representantes de cada grupo realizar una preparación con los alimentos encontrados y explicar lo beneficios de la preparación acorde a los alimentos que lleva. Se diligencia el postest en los mismos grupos y se comparten las preparaciones realizadas	Es importante que las familias reconozcan la importancia de las frutas y verduras en la alimentación y sean generadores de cambios en los hábitos alimentarios de las personas con discapacidad	Talento humano, alimentos, mesas sillas, vajilla, bafle, televisor y computador	Noviembre 2023

1. EVALUACIÓN

Al finalizar todas las actividades del programa de estilos de vida saludable se hará una encuesta de satisfacción y sugerencias con los participantes que tienen habilidades de aprendizaje y comprensión y con las familias, para saber su opinión respecto a los temas tratados y su desarrollo.

Elaborado por:

Yaneth Viana Anillo

Yaneth Viana Anillo Nutricionista Dietista MND 05628