ACTA N°128

FECHA: Bogotá, 20 marzo de 2024.

HORA: 9:00 p.m. a 9:45 p.m.

LUGAR: Centro de Comunidad de Cuidado Tierra del Sol.

TEMA: Estrategia IEC: “El camino de los estilos de vida saludable”

ASISTENTES: Planilla de asistencia. Los asistentes son personas que constituyen parte del grupo reunido.

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivos de la actividad.

2. Desarrollo de la actividad.

3. Evaluación de la actividad.

OBJETIVO:

Información:
• Conocer los beneficios de la actividad física y la práctica de hábitos de vida saludables en el cotidiano vivir.

Educación:
• Comprender los efectos sobre la salud de la práctica frecuente de la actividad física y la adopción de los hábitos de vida saludable.

Comunicación:
• Fomentar la actividad física, la alimentación saludable, la higiene personal, el descanso, las actividades de ocio, la no práctica del tabaquismo y evitar el consumo de alcohol para alcanzar bienestar y un óptimo estado de salud.

INTRODUCCIÓN

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios Fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

Beneficios fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión
- arterial alta, cáncer de colon y diabetes
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma
- Física).

Componentes de la actividad física:

La actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: resistencia, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular, coordinación.

Estilos de vida saludables:

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras).

Alimentación saludable.

Es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de azúcares libres.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.

- Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares.

Las GABAs tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de: – Alimentación y nutrición; – Salud; y – Agricultura, así como de programas de Educación Alimentaria y Nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos.
• Las GABAs ofrecen consejos sobre: – Alimentos; – Grupos de alimentos; y – Modelos alimentarios con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas.

Mensaje 1

Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud:

El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que, en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas.

DESARROLLO:

La nutricionista da la bienvenida a las personas mayores. Se realiza la actividad “El camino de los estilos de vida saludables” cuyo propósito es incorporar práctica de retos físicos que aporten al cuidado de la salud, es una actividad lúdica, consistente en mostrar de manera digital e interactiva un camino con imágenes referentes a los estilos de vida saludables, cada participante, al jugar con un dado, y mediante una actividad física (caminar, levantar manos, mover piernas etc.) indican una imagen, dicha actividad física será dirigida por la fisioterapeuta, luego las personas mayores relacionan imágenes relativas a estilos de vida saludable: alimentación sana, higiene personal y de los alimentos, ejercicio o actividad física con los diferentes conceptos, de acuerdo a las respuestas se realiza preguntas referentes al tema y se hace la respectiva retroalimentación.

La sesión continua con la ampliación de los conceptos de estilos de vida saludable y como deben aplicarlo a su vida cotidiana.

Luego se despejaron las dudas e inquietudes surgidas durante la actividad.









Evaluación:

Como evaluación se realiza de manera verbal realizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué grupos deben contener la alimentación diaria? Cereales, frutas, verduras, tubérculos, lácteos, grasas y azúcares.
- ¿Cuántas horas debe dormir las personas? 8 horas diarias
- ¿Qué actividades incluyen los hábitos de higiene personal? Baño diario, cepillado de dientes, cambio diario de ropa, uso de desodorante.

Conclusiones:

Todos los participantes presentaron una adecuada disposición, interés y activa participación en la explicación de los conceptos impartidos, William Díaz, María Antonia Molano y Nohora Parra participaron de manera sobresaliente en la actividad. Se realizó la actividad de forma interactiva utilizando el computador como ajuste razonable para facilitar el desarrollo de la actividad y una mayor comprensión por parte de las personas mayores.

Logros:

- Participación activa de los participantes.

- Se logra promover los hábitos saludables mediante una actividad lúdica y de aprendizaje mediante la práctica.

- Se observa que captaron los conceptos que se socializaron en la actividad.

- Se observó mayor atención y disposición en la actividad, dado que se realizó a través de un juego.

Dificultades: Las personas con discapacidad severa requieren ajustes razonables para lograr mayor participación, o en su defecto, la participación pasiva o de observador en la actividad.

Oportunidades:

Se debe fomentar estos espacios con mayor frecuencia para propiciar el aprendizaje lúdico y mediante las practica.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Seguir realizando estas actividades lúdicas para fomentar una alimentación saludable e inocua a través del incentivo del consumo de todos los grupos de alimentos.	Nutricionista, fisioterapeuta y personas mayores	Permanente

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el próximo mes de abril 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Martha Arteta A	Nutricionista	Centro de comunidad de cuidado Tierra del Sol	
Fayr Castrillón	Fisioterapeuta	Centro de comunidad de cuidado Tierra del Sol	
Raquel Pinto	Coordinadora	Centro de comunidad de cuidado Tierra del Sol	

Anexos: NA

Elaboró: Martha C. Arteta A. Nutricionista dietista- CCC Tierra del Sol.

Powered by CamScanner