Fecha: 29/06/2021
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Comunidad De Cuidado Corazón Inmaculado De María - Funza
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista. Melissa Altamar Noguera. Profesional en Fisioterapia. Adriana Aponte. Profesional en Enfermería. Laura Ruíz

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La comunidad de cuidado Corazón Inmaculado de María se encuentran institucionalizados 100 personas mayores. De acuerdo a las valoraciones iniciales de las áreas interdisciplinarias se ha evidenciado que 28 personas mayores no tienen ningún nivel de escolaridad; 35 realizaron primaria incompleta; 23 primaria completa; 9 bachillerato incompleto; 8 bachiller completo; 1 universitaria incompleta; 1 universidad completa. 40 personas tuvieron como motivo de ingreso abandono; 45 personas fue por condiciones económicas o por ingreso de emergencia; 15 por riesgo de salud. Según las evaluaciones de redes familiares se evidencia que 43 personas mayores no cuentan con una red de apoyo familiar; 83 personas mayores son solteros; 11 personas mayores se encuentran casadas; 1 persona de unión libre y 5 personas mayores son viudas. Según los resultados de las valoraciones nutricionales y se salud realizadas en la comunidad de cuidado se establecen que el 30% de personas mayores padecen patologías de base de hipertensión arterial y diabetes mellitus; quienes se adhieren al plan de alimentación asignado (hipoglúcido e hiposódico) debido el 18% de las personas mayores padecen sobrepeso y obesidad, el 12% de personas mayores padecen riesgo nutricional a bajo peso y el 5% de personas mayores presentan desnutrición; el resto de personas mayores se encuentran en estado nutricional normal, algunas con restricciones alimentarias específicas cómo intolerancias a algún o varios alimentos; por lo tanto, a través de la estrategia busca favorecer el mejoramiento de la calidad de vida de las Personas Mayores que se encuentran en la institución vinculadas al convenio 7457 de 2021, para dar cumplimiento a los lineamientos de la Política Pública Social de Envejecimiento y Vejez (PPSEV); por medio de la estrategia “Alimentarte y cuidarte” diseñada por la Nutricionista de la Comunidad de Cuidado con el apoyo de las áreas de enfermería y fisioterapia.
Grupo/s interactivo/s: Dirigido a 50 personas mayores, hombres y mujeres entre lo 62 y 79 años que padecen cómo patologías de base enfermedades de origen metabólico (sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia); Esta estrategia también se dirige a los cuidadores principales que por medio de la educación nutricional, salud y actividad física se brindarán herramientas de cuidado para la promoción de la salud y prevención del riesgo de la enfermedad de las personas mayores.
Identificación participativa de la necesidad: Lograr que los cuidadores identifiquen fácilmente las deficiencias nutricionales y en salud de las personas mayores, con el fin de promover el apoyo en el cuidado de la salud y aumentar las acciones de estilos de vida saludables.
Entornos: Individual _X_, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario ___
Tema: Alimentarte y cuidarte

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Por medio de la estrategia se busca realizar un proceso de comunicación orientado a cuidadores por medio de resultados basados en en seguimientos nutricionales y la participación en actividades de educación nutricional, que permite a la población expresar sus opiniones, compartir conocimientos y participar activamente en su propio desarrollo en las actividades programadas incorporan mejores hábitos alimentarios a su vida, crear una relación positiva con la alimentación suministrada en la comunidad e cuidado y lograr que se consuma la alimentación asignada al plan de alimentación asignado por el profesional en Nutrición combinado con el cuidado de la salud por medio del autocuidado y la actividad física.
Objetivos: Información: Explicar nuevos conocimientos de hábitos saludables a través de la estimulación en la participación en actividades físicas que promuevan la salud y prevengan la enfermedad en las personas mayores. Educación: Desarrollar y cambiar actitudes y motivaciones para nuevos hábitos y prácticas de la actividad física y la alimentación sana en las personas mayores a través de la danza y los ejercicios aeróbicos dirigidos. Comunicación: Iintercambiar la información, ideas y creencias sobre los planes de alimentación asignados a personas mayores que padezcan patologías específicas, para generar transformaciones en la ingesta de alimentación saludable.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: En información: Aumentar los conocimientos de los cuidadores; fortalecer los conocimientos de las patologías asociadas a la alimentación por medio de actividades educativas donde se expondrán los diferentes temas de alimentación y se explicaran las derivaciones dietarias, la actividad se desarrollará en ambientes físicos y sociales estables; en cada sesión se explicará el objetivo y los materiales a utilizar, posterior a esto se delegará a una o más personas mayores para liderar el proceso de socialización de los conocimientos adquiridos. En educación: Aprender a suministrar: talleres lúdico educativos desarrollados con una planeación anterior, ambientación del espacio, convocatoria a cuidadores y personas mayores y posterior el desarrollo de la misma, a partir de experiencias previas, construcción del tema, aplicación de nuevos aprendizajes y evaluación de la actividad por medio del procedimiento de acompañamiento y vigilancia al consumo alimentario. En comunicación: Apoyar en el desarrollo de habilidades de las personas mayores y cuidadores por medio de un manual de cuidado del estado nutricional donde se establezcan y se expongan los diferentes tipos de dietas ofrecidos y modificaciones dietarias personalizadas.
Mensajes:

Por medio de la estrategia se busca fortalecer una relación entre las personas mayores y sus cuidadores para la promoción de una sana alimentación y estado de salud.

1. Me cuido y te cuido.
2. Actívate con el corazón y la mente.
3. Gestiona y controla tu ingesta de alimentos, buenos deseos y cuidados.
4. Me alimento responsablemente.

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Educación y aplicación	Se realizarán diferentes clases sobre cuidados alimentarios en las personas mayores de acuerdo a la identificación de patologías de base.	Fortalecer en los cuidadores los conocimientos base en planes de alimentación de las personas mayores para el cuidado del suministro de dietas en la comunidad de cuidado.	Espacio adaptado para la actividad Sonido Materiales de exposición Documetno de Orientaciones alimentarias Recurso humano	Julio 2021 Septiembre 2021 Noviembre 2021 Enero 2022 Marzo 2022 Mayo 2022 Julio 2022 Septiembre 2022 Noviembre 2022 Enero 2023 Marzo 2023 Mayo 2023 Responsables: Nutrición, Enfermería
Aeróbicos	Durante cada una de las sesiones el Fisioterapeuta mostrará diferentes líneas de movimientos corporales y enseñará a través de la vivencia la importancia de la actividad física y la importancia de mantener un buen estado de salud.	Fortalecer la importancia de la actividad física cómo pilar fundamental para mantener y mejorar las condiciones de salud, relacionado con un tema alimentario en cada sesión.	Espacio adaptado para la actividad Sonido Recurso humano Personas mayores	Agosto 2021 Octubre 2021 Diciembre 2021 Febrero 2022 Abril 2022 Junio 2022 Agosto 2022 Octubre 2022 Diciembre 2022 Febrero 2023 Abril 2023 Junio 2023 Responsables: Nutrición, Fisioterapeuta
Manual de cuidado alimentario	Sintetiza un mensaje que puede señalar o informar sobrepasando la barrera del lenguaje.	Comunicar por medio de dibujos la importancia de las derivaciones dietarias a personas mayores.	Cartelera informativa Material didáctico Recurso humano	Septiembre 2021 Responsables: Nutrición

Herramienta/s pedagógica/s: Educación, ejercicios aeróbicos dirigidos y manual de alimentario.

4. EVALUACIÓN

La evaluación se llevará a cabo a través de 2 indicadores cualitativos y cuantitativos:

Nº de personas mayores que se vinculan a las actividades x 100
_____
Nº Total de personas mayores en la comunidad de cuidado

Nº de cuidadores que se vinculan a la actividad x 100
_____
Nº de cuidadores en la comunidad de cuidado

Elaborado por:

Nutricionista. Melissa Altamar Noguera.

Profesional En Fisioterapia. Adriana Aponte.

Profesional en enfermería. Laura Ruíz.

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: FUNZA	SERVICIO SOCIAL:SERVICIO DE BIENESTAR Y CUIDADO DE PERSONAS MAYORES

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
26	1	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	LA ALIMENTACION COMO NECESIDAD BIOLOGICA	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 06
22	2	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	LOS SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 07
17	3	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	RIESGOS DEL CONSUMO DE TABACO	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 08
28	4	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	LONGEVIDAD Y NUTRICION	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 09
17	5	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	OBESIDAD Y ENFERMEDADES ASOCIADAS	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 10
22	6	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	CEREALES INTEGRALES Y REFINADOS	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 11
21	7	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL VS VEGETAL	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 12
23	8	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	COLESTEROL, EXISTE UNO BUENO Y UNO MALO?	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 13
21	9	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	VITAMINA C, E Y ALIMENTOS ANTIOXIDANTES	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 14
19	10	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	EL HIERRO Y ALIMENTOS FUENTE	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 15
23	11	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	EL CALCIO Y ALIMENTOS FUENTE	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 16
14	12	2022	HAROLD RIVAS SERRANO	PERSONAS MAYORES	CULTRURA ALIMENTARIA DE COLOMBIA	ZONA SOCIAL	09:00AM	CALLE 19 N° 66 - 17