1. Introducción

Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud. Básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la Organización Mundial de la Salud, para disminuir los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida son determinantes para la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud".

2. Objetivos

2.1 General

Conocer, comprender y adoptar los estilos de vida saludable para la vida de las personas mayores.

2.2 Específicos

Conocer los beneficios del consumo de frutas y verduras diariamente, y recordar los beneficios de la actividad física.

Comprender la importancia del consumo de agua en la alimentación diaria.

Adoptar la actividad física con frecuencia a partir del conocimiento adquirido sobre sus beneficios para la salud.

3. Glosario

Alimento: Conjunto de sustancias que los seres vivos comen o beben para subsistir.

Nutriente: Sustancia química que aportan energía necesaria para garantizar la conservación y desarrollo de un organismo.

Actividad física[1]: cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo.

Aptitud física[2]: es el conjunto de atributos o características individuales que están relacionadas con la capacidad de realizar una actividad física.

Bienestar[3]: actitudes y comportamientos que mejoran la calidad de vida, de modo que nos ayude a llegar a un nivel alto de salud.

Calidad de vida[4]: bienestar óptimo entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades.

Deporte[5]: es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

4. Descripción

4.1 Marco Teórico

- Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.
- En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud.
- Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida.
- La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total (1, 2, 3).

- Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total (2, 7) forma parte de una dieta saludable. Para obtener mayores beneficios se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total (7).
- Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (equivalentes a menos de 2 g de sodio por día) ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de cardiopatías y accidente cerebrovascular entre la población adulta (8).

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.

También es importante en los estilos de vida saludable promocionar la actividad física la cual hace parte de Políticas Públicas Distritales como Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional y Política Pública de Deporte, Recreación, Actividad Física, parques y escenarios para Bogotá, adoptada mediante Decreto 483 del 17 de agosto de 2018. De igual manera, está contemplada dentro del proyecto de plan de acción mundial sobre actividad física OMS 2018-2030.

1.https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

4.2 Metodología

4.2.1 El día 26 de octubre de 2023 se desarrolló la actividad de estilos de vida saludable con un grupo de 14 personas mayores, a las cuales desde el día anterior se les socializa la actividad que se va a realizar de estilos de vida saludable.

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 2 horas.

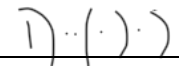
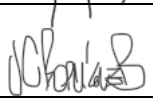
No.	Tiempo	Descripción
1	10 minutos	Desplazamiento al sitio de la actividad y pre test
2	20 minutos	Explicación de estilos de vida saludable.
3	30 minutos	Realización de actividad física.
4	40 minutos	Realización de la preparación saludable.
5	20 minutos	Consumir la preparación saludable.
6	20 minutos	Post test
7	20 minutos	Limpieza del sito y desplazamiento a la comunidad de cuidado
TOTAL	3 horas	

4.2.3 Desarrollo del Taller.

- Desplazamiento al sitio de la actividad y pre test (10 minutos): Se invita a las personas mayores que se encuentran en la comunidad de cuidado a participar de la actividad de estilos de vida saludable. Varias personas mayores manifiestan que no desean ir a la actividad porque se sienten indispuestos, que desean mejor quedarse dentro de la casa. finalmente se desplazan 14 personas mayores. En compañía del personal de tallerista, fisioterapia y nutrición se llevan a las personas a realizar la actividad, una vez nos encontramos en el sitio, se da la bienvenida e inicio a la actividad de estilos de vida saludable del mes de octubre 2023. Se realiza el pre test de forma verbal, en la cual se les pregunta que entienden por estilos de vidas saludable Las personas mayores contestan que es salir a diario a hacer ejercicios, a caminar, que es alimentarse mejor aumentando el consumo de frutas y verduras. También lo relacionan con comer menos sal.
- Explicación de estilos de vida saludable (20 minutos): Se les recuerda que estilos de vida saludable es la capacidad que se tiene de adquirir hábitos saludables los cuales se estarán practicando a diario o con frecuencia. Algunos hábitos saludables son no adicionar más sal a las comidas, comer a diario las verduras del almuerzo y de la comida, disminuir el consumo de azúcares simples (miel, panela, azúcar), realizar actividad física como es caminar a diario o día por medio. Se les recuerda que hay otros hábitos saludables como es cambiarse de ropa, bañarse a diario, dejar el baño limpio cuando usamos el baño, entre otros, pero en las actividades del día de hoy se va a profundizar en alimentación saludable y actividad física.

- Realización de actividad física de calentamiento para todo el grupo (30 minutos): Se realizan actividad física dirigida, en la cual se realizan ejercicios de estiramiento de brazos, desarrollando la musculatura y el aumento de la movilidad de los brazos, se estira los brazos, trabajando los tríceps, se levantan los brazos y se llevan detrás de la cabeza. Se realiza estiramiento de cuello, llevándolo hacia delante y hacia atrás, luego se rota de derecha a izquierda. Se separan la piernas de manera que quedan alineadas con los hombros, luego se inclinan con cuidado, manteniendo la espalda y el cuello rectos, hacia delante y realizando suaves giros. Luego se divide el grupo de personas mayores, entre los que desean realizar la preparación saludable, y los que desean continuar haciendo la actividad física. Las personas que se quedan en el gimnasio realizan actividades de pesas, caminata en la rampa y actividad cardiovascular en las bicicletas estáticas, toda esta actividad esta siendo dirigida por la fisioterapeuta.
- Realización de la preparación saludable (40 minutos): Las personas mayores que van a ayudar a realizar la receta se colocan cofias, gorros de cocina y tapabocas. Se realiza un adecuado lavado de manos. Luego se explica la receta a realizar. En esta ocasión se va a preparar unos crepes de avena los cuales llevan leche, huevo, fresas y banano. Se lavan bien las fresas, se pican al igual que los bananos, se mezcla con la leche, huevo y la avena. Se caliente la sartén se adiciona un poco de aceite de maíz, y luego se adiciona la mezcla formando porciones. Se explica como adicionar la mezcla de forma cuidadosa evitando que las personas mayores se quemen. Cada participante prepara su preparación. Una vez realizada la preparación con ayuda de las personas mayores se deja arreglado el salón, y nos dirigimos a las zonas verdes donde se organiza una mesa para consumir la preparación.
- Consumir la preparación saludable (20 minutos): Las personas mayores consumen la preparación saludable en las zonas verdes, manifiestan que les agrado, y lo mas importante que no se le adiciono azúcar, pero se siente un suave sabor dulce que lo adicionan las frutas.
- Post test (20 minutos): La nutricionista realiza preguntas para poder realizar el pretest: ¿Pueden definir que son los estilos de vida saludable? A lo que las personas mayores manifiestan que es el comer menos fritos, menos arroz, gaseosas y biscochos. Es consumir mas frutas y verduras. Otros manifiestan que es muy saludable consumir agua con mas frecuencia. También son estilos de vida saludable realizar actividad física a diario, ir al gimnasio con la fisioterapeuta. Otras personas mayores manifiestan que estilos de vida saludable es no fumar. Para realizar el pos test divertido se utiliza un juego de triqui en la cual los participantes buscan parejas de hábitos saludables.
- Limpieza del sitio y desplazamiento a la comunidad de cuidado (20 minutos): Con las personas mayores se recogen el menaje y se lava. Se recogen los manteles, y se organiza las zona verde donde se consumió la preparación saludable.
- Tema 1: Caracterización del estilo de vida.

Recurso Humano	Tallerista, fisioterapia y nutrición.
Material	Menaje, avena, leche, huevos, fresas, bananos, manteles, aparatos del gimnasio.

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
Elaboró	26/10/2023	Alba Lucía Ardila Almeida	Nutricionista	
Aprobó	26/10/2023	Juan Carlos Rodriguez Bautista	Coordinadora	

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA : 26 /10 / 2023	POBLACION OBJETO: Personas mayors	SERVICIO SOCIAL: Comunidad de cuidado
TEMA: Sol solecito caliente un poquito que estoy entumecidito y tengo frito.	No. PERSONAS CAPACITADAS: 16	TOTAL HORAS: HH:MM 3:00
PROFESIONAL RESPONSABLE: Alba Lucia Ardila Almeida	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista. Nutrición	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	Suba	Cc	41473347	María		Ortiz		83	X		
2	Suba	Cc	19433235	Gilberto		Villarraga		62		X	
3	Suba	Cc	3430776	Hernando		Aguirre	Giraldo	77		X	
4	Suba	Cc	41781528	Martha	Alicia	Vanegas	de Rincon	67	X		
5	Suba	Cc	7471436	Julio	Cesar	Sabalza		76		X	
6	Suba	Cc	17095196	Jaime		Ospina	Rodriguez	80		X	
7	Suba	Cc	20201187	Maria	Rosario	Saray	Ortiz	91	X		
8	Suba	Cc	3455247	Alvaro	Alberto	Alvarez	Alvarez	65		X	
9	Suba	Cc	52730050	Martha	Patricia	Machado	Medina	67	X		
10	Suba	Cc	41316223	Ana		Corona	Sastoque	80	X		
11	Suba	Cc	19368074	Leonel		González		72			
12	Suba	Cc	17127344	Alvaro		Delgado		80			
13	Suba	Cc	199341998	Jorge	Saul	Rojas	Rivero	67			
14	Suba	Cc	52789367	Adriana	Marcela	Forero			X		
15	Suba	Cc	52009344	Claudia		Macias	Burgos		X		
16	Suba	Cc	63360712	Alba	Lucia	Ardila	Almeida	53	X		
17											
30											

Powered by CamScanner