

PROYECTO DE EXPERTO UNIVERSITARIO

“INTERVENCIÓN EN CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS MAYORES”

TALLER SOBRE “PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EJERCICIO FISICO”



AUTORA:

Pilar Cobos Fernández

TUTORA: Dña. Martina Pérez Serrano

CURSO: 2012

INDICE

Introducción	3
Fundamentación teórica	4
Análisis de la realidad	5
Planificación	6
Ejecución	12
Evaluación	13
Conclusiones	14
Bibliografía	15

1. INTRODUCCIÓN

La Salud es un estado de bienestar físico, mental y social necesario para vivir una vida plena y placentera. La Buena Salud es también una parte integral de las modernas sociedades prósperas, una piedra angular en las economías bien desarrolladas, y un principio compartido en todos los países de la Unión Europea.

Uno de los aspectos que van a contribuir a mantener la salud es la alimentación; en la actualidad y por diversas causas ésta se ve alterada, y solo una correcta educación nutricional podría modificar conductas y actitudes con el objetivo de recuperar hábitos saludables que ayuden a mejorar la calidad de vida de nuestra población.

El progreso económico se ha construido sobre un estado de Comunidad Saludable donde España tiene una de las tasas de esperanza de vida más elevadas a nivel mundial, rozando los 82 años (INE. Movimiento Natural de la Población 2010, avance julio 2011).

La calidad de vida en la vejez es un asunto trascendental que afecta no sólo a las personas mayores, sino también a sus familias y al conjunto de la sociedad.

2. FUNDAMENTACIÓN TEORICA

Es sobradamente conocido la importancia de los estilos de vida saludables, especialmente, la alimentación y el ejercicio físico en la salud de la población y en la prevención del desarrollo de enfermedades como DM2, H.T.A., obesidad, enfermedades coronarias, algunos procesos oncológicos y de salud mental. Siendo la enfermedad cardiovascular la principal causa de muerte prematura asociada a hábitos de vida modificables.

La Organización Mundial de la Salud (OMS/WHO, 57), recoge y explica cómo un conjunto de factores de riesgo importantes, causan por sí solos una proporción considerable de todas las defunciones y enfermedades que se producen en la actualidad, en la mayoría de los países. En el caso de las enfermedades crónicas, además del tabaco y alcohol, las más destacables serían el sobrepeso y la obesidad, la inactividad física, el bajo consumo de frutas y verduras y diversos efectos biológicos intermedios, como pueden ser el aumento de la tensión arterial y el incremento del colesterol sérico y de la glucemia.

Además y según estimaciones de la propia Organización Mundial de la Salud la falta de ejercicio físico provoca más de dos millones de muertes al año en el mundo. En el año 2002, la 55ª Asamblea Mundial de la Salud, recomendó la elaboración de una estrategia mundial en materia de régimen alimentario y actividad física.

En la II Asamblea Mundial del Envejecimiento celebrada en Madrid (2002), se vino a reafirmar el modo integral de abordar la salud que supone el envejecimiento activo, entendiéndolo como “el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen”.

En 2010 la OMS, actualizo las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, las cuales se aportan en este taller.

Los datos obtenidos en el análisis y revisión de bibliografía, evidencian que España se envejece, por lo que la prioridad de este proyecto será la intervención articulada sobre los determinantes de la salud: es decir, sobre el ejercicio adecuado y una alimentación equilibrada, y en su relación con la prevención de las enfermedades más prevalentes, como las cardiovasculares, obesidad y diabetes y algunos tipos de cáncer.

En la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, OMS, Ginebra (1986), hace la siguiente referencia:

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla. La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud.



ANALISIS DE LA REALIDAD

La técnica utilizada para el estudio de la realidad social, para este proyecto, ha sido la revisión bibliográfica de diferentes estudios realizados a este respecto, guías, protocolos y estadísticas que evidencian la necesidad de avanzar en la promoción de la salud, para el mantenimiento de las actividades de la vida diaria en las personas mayores y así mantener su autonomía.

También se ha realizado un análisis de las actividades ofertadas en Almería sobre este tema. Ante los resultados, se detecta la falta de actividades dirigidas a la población mayor.

Teniendo en cuenta el proceso de envejecimiento y las circunstancias que acontecen en esta etapa del ciclo vital, y la importancia del conocimiento de

pautas correctoras para mejorar la calidad de vida evitando en lo posible la medicalización de los procesos que padecen, y que pueden ser mejorables con actuaciones preventivas, se tienen presentes para la elaboración de las ponencias del proyecto.

Otra técnica utilizada en esta fase del proyecto ha sido la elaboración de un cuestionario con preguntas cerradas y cortas, de fácil respuesta sobre hábitos en alimentación, ejercicio y el interés en realizar este tipo de taller, evidenciando los resultados la necesidad de implementar este tipo de actividades por el desconocimiento o poca responsabilidad que hay sobre la relación de determinados hábitos y sus consecuencias para la salud.

PLANIFICACIÓN

Objetivo general

“Promover comportamientos saludables en las personas mayores, tanto para mejorar su nivel de salud como para prevenir enfermedades a través de una alimentación saludable y ejercicio físico adecuado, aumentando así, su autonomía en las actividades de la vida diaria”.

Objetivos Específicos

- Comprobar el estado nutricional de la población asistente a los talleres.
- Adquirir hábitos saludables en alimentación.
- Identificar el tipo de actividad física que realiza la población asistente a los talleres.
- Practicar ejercicios físicos adaptados y adecuados a la edad para disminuir el sedentarismo.
- Realizar actividades que propicien la participación.

Ámbito de actuación

Se implantará como experiencia en Almería capital, en cuatro barrios, contando con la colaboración de las asociaciones de mayores.

Población diana y captación

Personas mayores.

La captación y derivación al Taller en principio, será realizada por la divulgación de la información a través de carteles y dípticos difundidos por asociaciones, comercios, centros de salud y farmacias de la zona donde se realiza el taller, debiendo cumplimentar solicitud de inscripción.

Recursos

- ✓ **Humanos:** se cuenta con la colaboración de los siguientes profesionales de forma voluntaria para el primer taller (3 sesiones) :
 - 1 Enfermera formada en Consejo dietético.
 - 1 Especialista en Nutrición Clínica y Dietética
 - 1 Técnico en Psicología experto en promoción de la salud.
 - 1 Trabajadora Social

- ✓ **Materiales:** algunos de los recursos materiales necesarios han sido cedidos por la Delegación de Salud de Almería y la Consejería de Salud de Andalucía ya que se utilizara material didáctico ya editado. Se apoyaran las ponencias con presentaciones en Power Point elaboradas por cada ponente con la materia que cada uno presentara.

- ✓ **Económicos:** Se realizará solicitud para subvención desde la Delegación de Salud para próximas ediciones de taller ya que el primero se realizará con material cedido y profesionales de forma altruista.

Desarrollo de actividades

- ❖ La Actividad se realizará en tres sesiones por taller de una hora y media cada sesión , un día a la semana.
- ❖ Esta previsto cuatro talleres en cuatro barrios de Almería.

- ❖ Las sesiones se iniciarán con una presentación de la temática del taller para pasar a una ponencia sobre alimentación y otra sobre ejercicio físico.
- ❖ Se realizara una sesión practica de ejercicio físico.

- ❖ Durante la primera sesión se presentara la temática y objetivos del taller así como a los ponentes que lo realizarán y se pedirá a los asistentes que se presenten.
- ❖ Las tres sesiones del taller de alimentación y actividad física, serán dirigidas por los tres profesionales, formados en el tema y contando con el apoyo de una trabajadora social.
- ❖ Con todo ello iniciamos así, un modelo de formación continuada a lo largo de las tres sesiones que comprenden el taller.
- ❖ El último día se realizará una “merienda saludable” por lo que se pedirá la colaboración de todos los asistentes y ponentes para la aportación de los alimentos que se consumirán durante la merienda con las recomendaciones ya realizadas durante las sesiones anteriores.

- ❖ En la última sesión se entregará la ficha de cada usuario con sus datos y recomendaciones así como un diploma de asistencia, tras realizar el postest para valoración de aprendizaje sobre la materia que se ha tratado en el taller y encuesta de evaluación del mismo.

El día que se realiza la inscripción se entregara una hoja de registro sobre hábitos de alimentación individuales, donde se anotara las comidas ingeridas a lo largo del día durante una semana y se entregara en la primera sesión,

servirá para tomar conciencia de nuestros hábitos alimenticios y al realizar las explicaciones sobre corrección hábitos se entregara una hoja con los objetivos propuestos para la siguiente semana y otra hoja de registro post –taller para anotar nuevamente los hábitos alimenticios tras los consejos recibidos y valorar si se ha producido cambios, cada persona valora sus hojas de registros y podrá formular preguntas a los profesionales.

Se entregara a cada asistente una carpeta donde guardar la documentación entregada:

- Tabla de ejercicios físicos
- Tabla calorías
- Recomendaciones nutricionales
- Menús saludables
- Hoja de objetivos
- Pirámide de la Alimentación Saludable

Esquema de las sesiones que componen el Taller

SESION	ACTIVIDAD/PONENCIAS	GRUPO	HORARIO	PONENTE
1ª Sesión	Presentación de la actividad	Grupo completo	17:00	Trabajadora Social
17:00	Información Educativa Mínima (motivacional)		17:10	Psicóloga
A	- Información básica nutricional		17:30	Nutricionista
18:30	- Recogida de datos, peso, talla etc.		18:00	Enfermera/Social/ Nutricionista
	- Recogida cuestionarios		18:20	Trabajadora Social

SESION	ACTIIVAD/ PONENCIAS	GRUPO	HORARIO	PONENTE
2ª Sesión 17:00 A 18:30	Alimentación saludable incidencia en la salud	Grupo completo	17:00	Nutricionista
	Mejorando la autoestima		17.30	Psicóloga
	Información básica sobre ejercicio físico		18:00	Enfermera
	Entrega de documentos sobre ejercicio físico y recomendaciones alimentación saludable		18.20	T.Social
SESION	ACTIVIDAD/ PONENCIAS	GRUPO	HORARIO	PONENTE
3ª Sesión 17:00 A 18:30	Alimentación saludable recomendaciones	Grupo completo	17:00	Nutricionista
	Realización de tabla de Ejercicios Físicos		17:30	Enfermera
	Merienda saludable		18:00	Actividad participativa
	Clausura taller entrega de diplomas y encuesta de evaluación a cada participante		18:20	T.Social

Actividades a realizar

Psicóloga: Establecerá una intervención educativa mínima motivacional para incrementar la adherencia a los hábitos saludables. El objetivo es aumentar la conciencia de los asistentes sobre los riesgos de salud y su capacidad para modificar hábitos no saludables. Ayudara a elaborar los proyectos de superación personal, planteando metas claras y concretas: sincera, personal, realista, medible.

Trabajadora Social: Se encargara de la presentación y clausura del taller, tramitación en la recogida y entrega de documentación a los usuarios, y registro de asistentes organización de los eventos, reserva de salas, entregará a cada usuario una carpeta para la documentación que se aporte en cada sesión, así como entrega y recogida de un pre.test sobre hábitos de alimentación, ejercicio físico y sobre conocimientos nutricionales, en la primera sesión del taller y un post- test con las mismas cuestiones al finalizar el taller, en el cual se podrá valorar la evolución de los conocimientos adquiridos, así como la entrega de diplomas en la sesión final y encuesta de evaluación.

Nutricionista: Realizará las ponencias a través de presentaciones power point de contenido sobre consejos de hábitos alimenticios saludables.

Realizara la valoración de las hojas entregadas por los asistentes en la primera sesión para adaptar sus consejos a la realidad que se le presenta en cada taller teniendo en cuenta:

- Hábitos nutricionales.
- Actividad física diaria.
- Limitaciones para hacer ejercicio.
- Conocimientos en hábitos de vida saludables.
- Disposición a querer aprender...

La población conocerá los beneficios de la alimentación equilibrada, así como aquellas recomendaciones concretas para conseguirlas (composición de los alimentos, frecuencia de consumo, conservación de alimentos, interpretación de etiquetas, etc.....)

Enfermera: Se encargara de recoger datos de los asistentes al taller, abrirá una ficha a cada usuario con sus datos personales, peso, talla, IMC, así como peso recomendado que al final del taller se entregara a cada asistente.

Realizará una charla en presentación power point sobre recomendaciones de ejercicio físico, y entregara una tabla de ejercicios de mantenimiento para dentro de casa que se ejecutara en la 3ª sesión. Los asistentes conocerán las ventajas derivadas de la realización de actividad física, así como aquellas actividades más recomendadas para los mayores.

EJECUCIÓN

Con los cambios acontecidos en los últimos días, tras los recortes realizados por el Gobierno, vemos peligrar las subvenciones que se puedan conceder para este tipo de proyectos a través de la Delegación de Salud u otras administraciones, por lo que se está pendiente de que salgan convocatorias para solicitar a través de la Federación Almeriense de Asociaciones de Mayores de Almería, y hacer extensivo el Taller a los barrios planificados y con el Cronograma establecido.

Alternativas se pueden buscar en caso de no conceder las subvenciones, para lo cual se puede establecer, contando con la FOAM, contactos con empresas locales interesadas en esta temática, para financiación de pequeño material a cambio de publicidad inserta en las carpetas etc.

Tras la divulgación a través de los dípticos y carteles, se registrarán las solicitudes a través de la FOAM, que confirmara a los solicitantes su admisión, horarios etc.

Se prevé realizar las actividades de este taller en los salones que gestiona la Diputación de Almería y la Subdelegación de Gobierno, de los cuales ya se ha visitado, concretamente el ubicado en la zona cercana al puerto de Almería, Club de actividades náuticas, que se ha encontrado muy acondicionado para la ubicación del material que se necesita para el taller y prestaciones como acceso y servicios para personas con discapacidad.

Este local queda muy accesible a las personas que residen en el barrio de Ciudad Jardín, que es uno de los seleccionados para impartir este taller.

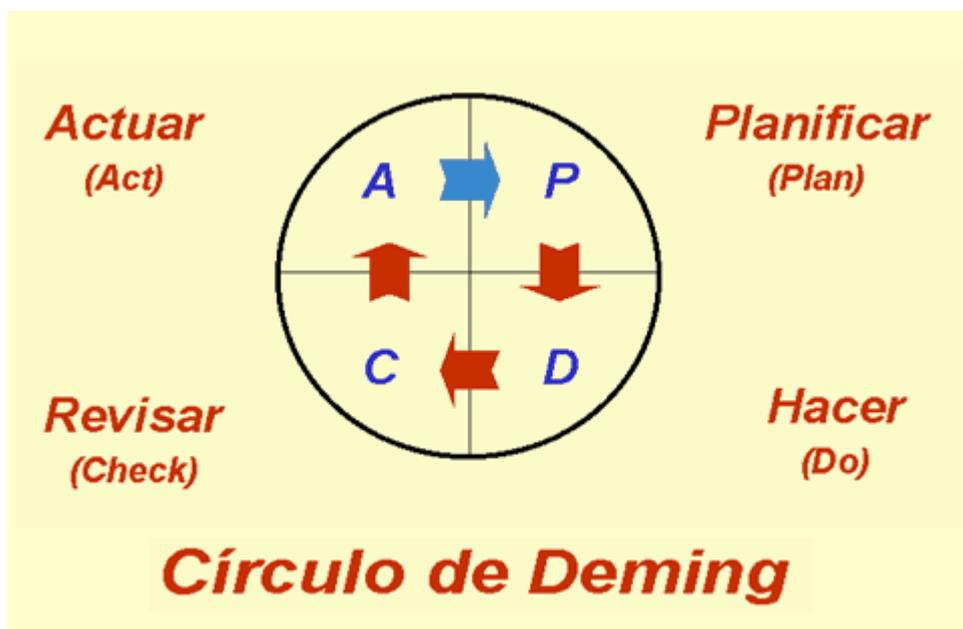
También se ha visitado el salón de la Sede de CAJAMAR, en Puerta Purchena, con una ubicación muy céntrica e instalaciones muy modernas y adecuadas a las necesidades del taller.

EVALUACIÓN

Los principales instrumentos de evaluación previstos serán la encuesta pre- y post taller donde se incorporan preguntas cerradas y abiertas para los discentes, que nos aportara los datos sobre hábitos de alimentación y ejercicio físico antes del taller y las modificaciones de estos hábitos que hayan podido producirse tras la realización del mismo así como el nivel de satisfacción, con los docentes e incorporando sus sugerencias para su mejora.

También se utilizaras una hoja de control de asistencia en cada sesión del taller.

Para la mejora del proyecto se utilizara la herramienta, el ciclo **PDCA**, "Círculo de Deming " es una estrategia de mejora continua de la **calidad** en cuatro pasos, basada en un concepto ideado por **Walter A. Shewhart**.



CONCLUSIONES

El proceso de envejecimiento deteriora una serie de funciones e implica un proceso de involución de órganos y sistemas en las personas. Pero hay diferencias en función de la historia vital de cada sujeto, debido a diferentes factores como: el sexo o los hábitos de vida.

Las intervenciones en la mejora de los hábitos de vida saludable suponen un espacio en el que es necesario investigar y reflexionar para realizar actuaciones que mejoren la calidad de vida y mantener la autonomía en la realización de las actividades de la vida diaria el mayor tiempo posible a pesar de los años cumplidos.

Este trabajo pretende ser un punto más en este sentido, con el fin de poder ofrecer y conseguir en la población mayor cambios que aporten bienestar y comodidad en su vida cotidiana.

Mediante este proyecto se pueden propiciar el cambio sobre el estado físico de la población mayor estabilizando la condición física o mejorándola, haciéndoles comprender la importancia que estos factores tienen en la prevención de enfermedades crónicas y en la mejora de su autonomía personal.

Es importante que para que la persona cambie de actitud ante una acción no recomendable y con costes en salud, se le ofrezca información y alternativas para que reflexione sobre la situación objetivo de cambio y este capacitado para hacerlo de forma responsable.

Como dice Freire (1997), las personas podemos transformar la realidad y no meramente adaptarnos a ella.

BIBLIOGRAFÍA

- Ⓢ Actividad física y ejercicio en los mayores (2007) Hacia un envejecimiento activo. Madrid: *Dirección General de Salud Pública y Alimentación*. Consejería de Sanidad.
- Ⓢ Asamblea Mundial de la Salud (22 de mayo de 2004) *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario. Actividad Física y Salud*. Ginebra: OMS
- Ⓢ Carbonell A. (2010) Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Sevilla. Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Salud.
- Ⓢ De la Riva M. (2005): *Manual sobre pautas de nutrición en las personas mayores*. Consejo General de Farmacéuticos.
- Ⓢ Dirección General de Salud Pública y Alimentación (2004): *Guía de orientación nutricional para personas mayores*. En Colaboración con la Fundación Española de la Nutrición (FEN)
- Ⓢ Guía para personas mayores activas. (2006). Madrid: Comunidad de Madrid.
- Ⓢ Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud (2002) *Sociedad Española de Nutrición Comunitaria*.
- Ⓢ Informe sobre la salud en el mundo (2002). Reducir los riesgos y promover una vida sana. OMS
- Ⓢ Plan promoción de la actividad física y alimentación equilibrada (2004-2008) Sevilla: Edita. *Junta de Andalucía. Consejería de Salud*
- Ⓢ Pérez, G. (2004) *¿Cómo intervenir en personas mayores?* Madrid: Dykinson.
- Ⓢ Pérez, G. (2004): *Elaboración de proyectos sociales. Casos prácticos*. Madrid: Narcea, S.A
- Ⓢ Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.(2010) OMS
- Ⓢ Sarrate, M. (2006): *Atención a las personas mayores. Intervención práctica*. Madrid: Universitas S.A.