# Presentación Proyecto promoción de estilos de Vida saludable en el marco de APOC

ÁREA DE ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD,
FACULTAD DE MEDICINA, DEPARTAMENTOS
DE DISEÑO Y PSICOLOGÍA UNIVERSIDAD DE
LOS ANDES - ASOCIACIÓN ALIANZA
EDUCATIVA





#### Orden de la presentación

- Introducción
- Presentación Institucional Asociación Alianza Educativa
- Programa Salud al Colegio, Secretaría Distrital de Salud y Educación, Bogotá
- Situación de salud Localidad de Bosa
- Actividad física y salud
- 6. Trabajo colaborativo para promover estilos de vida saludable en la comunidad escolar – Colegio Santiago de Las Atalayas
- 7. Preguntas



# PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL ASOCIACIÓN ALIANZA EDUCATIVA

### PROGRAMA SALUD AL COLEGIO Secretaria Distrital Salud y Educación

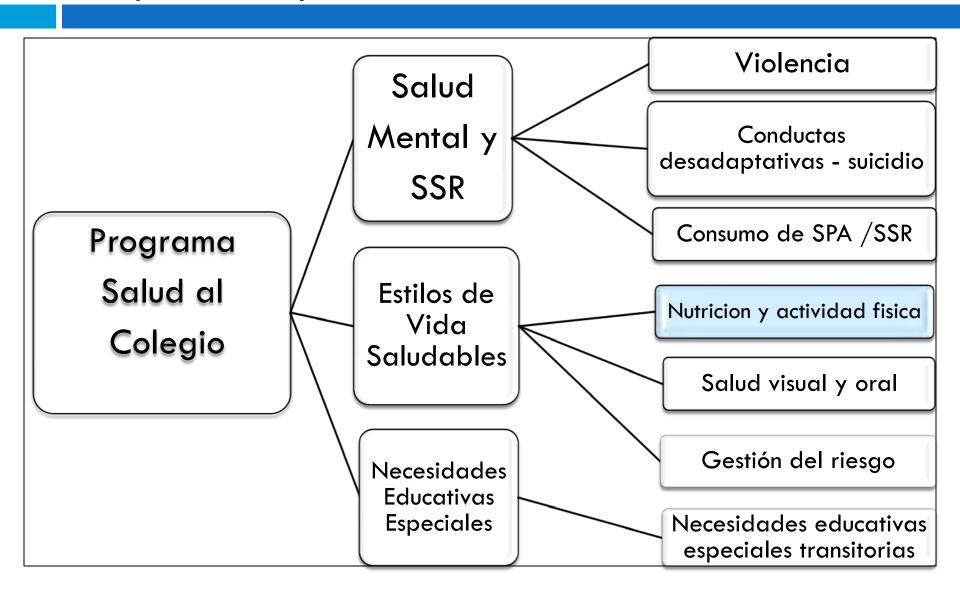




#### Programa Salud al Colegio

"Es un programa de articulación estratégica intersectorial entre las secretarías de Salud y Educación enfocado hacia el mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades educativas distritales mediante la garantía de la salud y la educación. Su objetivo es desarrollar acciones integrales e institucionales que respondan a las necesidades de estas comunidades teniendo en cuenta sus particularidades."

#### Programa Salud al Colegio Componentes y líneas de acción



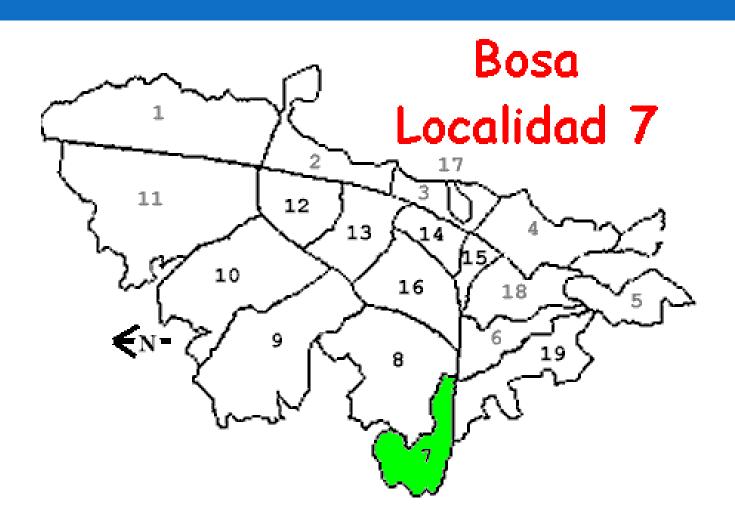
## Programa Salud al Colegio Frentes de Trabajo

- □ Gestión y administración
- □ Prevención y protección
- □ Pedagogía y formación
- □ Epidemiología e investigación

#### Orden de la presentación

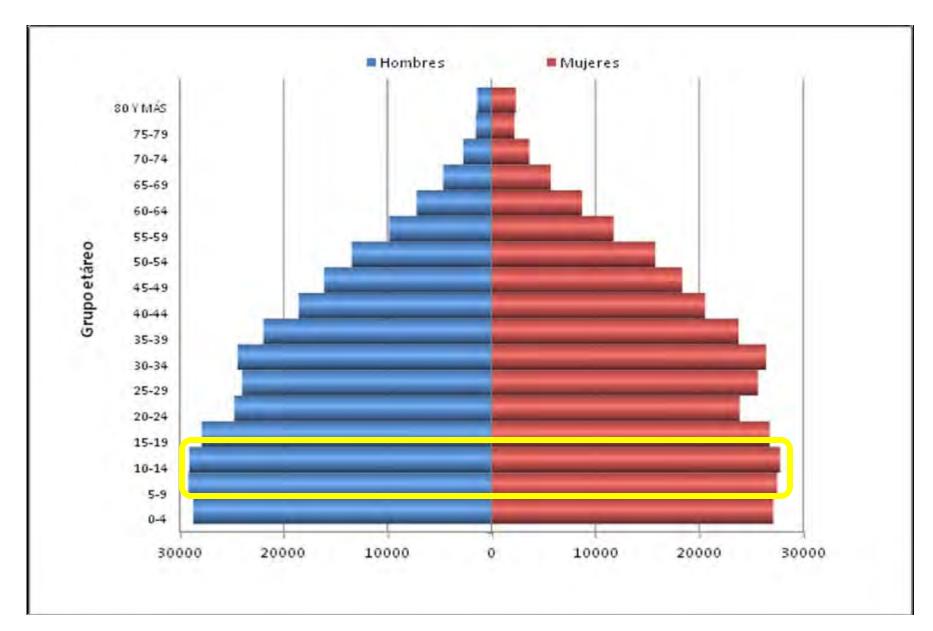
- □ Introducción
- Presentación Institucional Asociación Alianza
   Educativa
- Programa Salud al Colegio, Secretaría Distrital de Salud y Educación, Bogotá
- Situación de salud Localidad de Bosa
- Actividad física y salud
- Trabajo colaborativo para promover estilos de vida saludable en la comunidad escolar – Colegio Santiago de Las Atalayas
- Preguntas

#### Localidad de Bosa



#### Condiciones Socieconómicas

- 586.056 habitantes
- Estratos socioeconómicos
  - 86.7% bajo
  - 10.4 % bajo-bajo
  - 2.3% medio-bajo
- Aloja el 20% de la población desplazada de Bogotá
- 53.861 personas con y NBI
- 2759 personas con dos o más NBI



Situación de Salud de Bosa, 2009

#### Perfil Epidemiológico

- Mortalidad infantil
  - -12.2/1000 nacidos vivos
  - 1.8/100.000 muertes por desnutrición en niños menores de 5 años
  - 5.28/100.000 muertes por Enfermedad Diarreica
     Aguda en niños menores de 5 años
- Afiliación al SGSSS
  - 85.5% de la población está afiliada
  - 37.4% régimen subsidiado

#### Vivienda

- 4902 viviendas impropias para el alojamiento humano
- 2291 viviendas con servicios públicos inadecuados o que no cuentan con acceso a condiciones vitales y sanitarias mínimas.





#### **ENSIN 2010**

- Prevalencias de cumplir recomendaciones de actividad física (150 minutos a la semana) de la población de adultos entre 18 y 64 años de edad
  - Actividad física en tiempo libre
    - Hombres 28.2%
    - Mujeres 13.8%
  - Caminar como medio de transporte
    - Hombres 37.4%
    - Mujeres 31.2%
  - Bicicleta como medio de transporte
    - Hombres 11%
    - Mujeres 1.6%

#### **ENSIN 2010**

- Tiempo dedicado a ver televisión o jugar videojuegos en niños de 5 a 12 años
  - Menos de 2 hr/día: 42.1%
  - Entre 2 y 4 hr/día: 38.8%
  - Más de 4 hr/día: 19%
- Prevalencia del tiempo dedicado a ver televisión o jugar videojuegos en niños de 5 a 12 años (más de dos horas diarias)
  - Colombia 60%
  - Bogotá D.C. 70%

#### Beneficios de la Actividad Física

- Diminución del riesgo de muerte prematura
- Diminución del riesgo de:
  - Enfermedad coronaria y cerebrovascular
  - Hipertensión arterial
  - Dislipidemia
  - Diabetes tipo II
  - Cáncer de seno y de colon
  - Depresión y aislamiento
- Prevención de sobrepeso y de caídas
- Aumenta la densidad mineral de los huesos
- Mejora la calidad del sueño, aprendizaje y bienestar



# Clase de Educación Física – Colegio Santiago de Las Atalayas (CSA)

- 2 o 3 veces por semana
- Alrededor de 3 hrs y media
- Programa para el grado quinto:
  - Capacidades físicas (fuerza, velocidad y resistencia)
  - Juegos predeprotivos y juegos tradicionales
  - Habilidades manipulativas
- En 2011 las niñas podían tomar clases de gimnasia después de la jornada escolar, para este año se quiere implementar volleyball para incluir a los niños también. La participación en estas actividades está condicionada al rendimiento académico.

### Cursos del grado Quinto (CSA)

#### Quinto A

- Llevan un cuaderno de educación física conceptos fisiológicos, cambios fisiológicos, corporalidad.
- Se trabaja prevención de accidentes en clase
- Profesora realiza una evaluación de la alimentación de los estudiantes al inicio del año escolar.

### Cursos del grado Quinto (CSA)

#### Quinto B y C

- Trabajan principalmente desarrollo de la condición física.
- No llevan cuaderno, realizan consultas sobre teoría deportiva.
- El profesor identifica estudiantes con mala nutrición sólo para la primera hora de clases.
- Incentiva la hidratación en los estudiantes, así como el consumo del refrigerio.
- Le preocupa que los estudiantes tienen conocimientos escasos en relación con la nutrición y la higiene.
- Realiza el ejercicio junto con sus estudiantes.

### Dificultades (CSA)

- Colegio pequeño, el espacio para hacer deporte es escaso.
- Tres cursos tienen clase de educación física simultáneamente, por lo que se han debido adoptar espacios como el parqueadero y las zonas verdes para poder desarrollar las clases.
- Los estudiantes presentan niveles muy distintos de estado físico y estado nutricional.
- Las condiciones sociales y familiares impactan significativamente en la nutrición de los estudiantes (trastornos alimentarios vs recursos económicos insuficientes).



PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE DOS COLEGIOS PERTENECIENTES A LA ASOCIACIÓN ALIANZA EDUCATIVA. (2012 – 2013)



Elena María Trujillo, MD Carolyn Finck (Psicología) Annelie Frank (Diseño)





#### Justificación

Autoconocimiento
Autoconcepto



Autocuidado



Estilos de vida saludables







#### Propósito





#### Proponer estrategias que:

- Permitan concientizar a la comunidad educativa acerca de la importancia de los estilos de vida saludables
  - Desarrollar estilos de vida saludables en la comunidad

Incidir efectivamente sobre el programa "Un Navegar Seguro"

#### Metodología

Investigación mixta que explore los hábitos de la comunidad educativa y permita determinar las fortalezas, debilidades y necesidades.

## Estudiantes Medicina V semestres

 Propuestas para la realización de estrategias de educación para la salud

#### Estudiantes Diseño VI semestre

 Comunicación visual y diseño de material complementario.

#### Estudiantes Psicología Maestría

 Asesoría en el trabajo con niños, profesores y padres de familia con relación al cambio comportamental

#### Resultados y Productos Esperados

Estrategias efectivas que puedan contribuir en el programa "Un Navegar Seguro".

Proponer estrategias que favorezcan estilos de vida saludables en la comunidad escolar.

Divulgación de resultados y experiencias en los colegios participantes.

# MODULO DE ATENCIÓN PRIMARIA ORIENTADA A LA COMUNIDAD I

- ESTUDIANTES DE MEDICINA V SEM -

#### Metodología

Fase 1 – **Preparación:** Tema A (Grupos 1-6) Tema B (Grupos 7-12) – 29 febrero

Fase 2 – Intervención de educación para la salud (Colegio Santiago de Las Atalayas) + Estudiantes diseño

- Tema A (14 marzo) - Tema B (28 marzo)

Fase 3 – Proceso de evaluación Colegio Santiago de Las Atalayas

- Tema A (14 Marzo) - Tema B (28 de marzo)

Presentación de estrategias de educación para la salud V sem – Medicina (Abril 2 /Mayo 2) / VI sem Diseño (Mayo 20)

# Temas de intervención para promover actividad física en escolares

#### TEMA A

- Conceptos básicos (Ejercicio, actividad física,..)
- Componentes básicos de la AF(Actividad Cardiovasc, fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación)
- Influencias del contexto en actividad física (Social, ambiente,..)

#### TEMA B

- Beneficios y riesgos de realizar AF
- Relación entre AF y salud
- Pirámide actividad física y recomendaciones de AF para el niño/a y su familia.

#### Estrategia de educación para la salud en AF – Colegio Santiago de Las Atalayas, Bosa

5 A **4 5** Grupo (20 n)Grupo 2 (20 n)

5 B Grupo 3 (20 n)

Grupo 4 (20 n)

5 C MA MA Grupo 5 (20n) Grupo 6 (20 n)

**Tutores:** Carolina Ramirez

Andres Felipe Cadena

Elena María Trujillo

Estrategia de educación para la salud en AF – Colegio Santiago de Las Atalayas, Bosa

5 B 5 A 5 C ₹ **∑** Grupo 7 Grupo 9 Grupo (20 n)(20 n)11 (20n) Grupo 8 Grupo Grupo 10 (20 n) 12 (20 n) (20 n)

**Tutores:** Carolina Ramirez

Andres Felipe Cadena

Elena María Trujillo

# MODELO DE ATENCIÓN PRIMARIA ORIENTADA A LA COMUNIDAD

Modelo a través del cual los estudiantes de medicina realizara la intervención de educación para la salud en los niños y niñas de 5 grado del colegio Santiago de las Atalayas en la localidad de Bosa, Bogotá

## Modelo de Atención Primaria orientada en la comunidad (Community Oriented Primary care)

Descrito por Sidney Kark y Joseph Abramson 1940/1988, es un enfoque basado en las necesidades de la comunidad y la intervención de las mismas a través de estrategias de atención que integran los aspectos curativos, preventivos y de promoción de la salud, de los individuos y de sus familias, por lo tanto trabaja en coordinación con la Salud Pública.

Atención Primaria Orientada a la Comunidad: Un modelo de Salud Pública en Atención Primaria. Jaime Gofin y Rosa Gofin. Rev Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 21(2/3), 2007

#### Proceso de Desarrollo APOC

- Definición Comunidad
- Decisión de prioridades
- Diagnóstico comunitario
- Implementación de un programa/



Rosa Gofin

#### Intervención en salud (Educación para la salud)

- Evaluación y vigilancia del programa
- Análisis de la situación

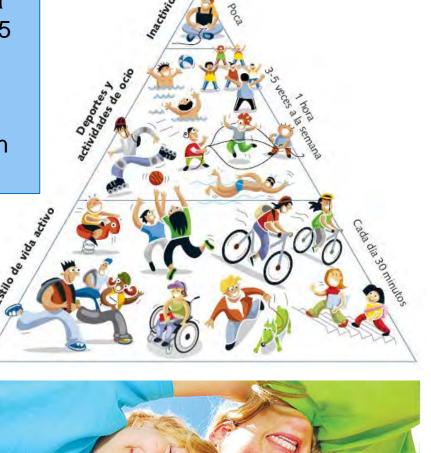


### Educación para la salud (EpS)

La Organización Mundial de la Salud define la EpS como "una actividad educativa diseñada para ampliar el conocimiento de la población en relación <u>con la salud y desarrollar los valores y</u> habilidades personales que promuevan salud".

Metodología de la Educación para la Salud individual y grupal Instituto de Salud Pública – Gobierno de Navarra (2008) Realizar una estrategia de Educación para la salud en actividad física a los estudiantes de 5 grado del Colegio Santiago de Las Atalayas, localidad de Bosa. Estas estrategias se articularan al programa de Promoción de la salud que tiene la Asociación Alianza Educativa: "Un navegar seguro"









# Presentación Proyecto promoción de estilos de vida saludable en el marco de APOC

ÁREA DE ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD,
FACULTAD DE MEDICINA, DEPARTAMENTOS
DE DISEÑO Y PSICOLOGÍA UNIVERSIDAD DE
LOS ANDES - ASOCIACIÓN ALIANZA
EDUCATIVA



