

CUARTA SESIÓN.

Yo me cuido!!!....
Te invito a cuidarte conmigo.



Esta sesión pretende que los asistentes identifiquen y tomen conciencia de los hábitos saludables y no saludables de ellos y sus familias, estableciendo metas para mejorar o fortalecer los estilos de vida. Finalmente se comentarán las metas propuestas en cada sesión, estableciendo un compromiso entre los asistentes y el capacitador .





¿Qué debo saber antes de comenzar la cuarta sesión?

I. Los estilos de vida saludable

Los estilos de vida saludable retoman el concepto de Promoción de la Salud y de autocuidado, siendo considerados factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

En muchas ocasiones hemos dicho a nuestros usuarios “tenga un estilo de Vida saludable”, frase típica y familiar en nuestras labores diarias que generalmente la relacionamos con actividad física y alimentación, olvidándonos que también implica una serie de actividades como por ejemplo:

- ➔ Reír
- ➔ Sentirse querido
- ➔ Comer en familia
- ➔ Salir a caminar
- ➔ Compartir con los amigos
- ➔ Compartir con la familia
- ➔ Ser escuchado
- ➔ Leer un libro
- ➔ Escuchar música
- ➔ Dormir bien
- ➔ Bailar
- ➔ Otras



Actualmente mediante la educación para la salud se ha pretendido conseguir modificaciones en el estilo de vida de las personas. Sin embargo, esta estrategia se ha basado en mensajes de prohibición, y de imposición de consejos conductuales.

Es por lo anterior que la forma como se ha dirigido el cuidado, no sólo ha desdibujado el concepto de persona como un ser integral, al identificarlo con una enfermedad o un factor de riesgo, predominando el saber hacer con respecto a la enfermedad por sobre lo que se considera importante para seguir construyendo la vida.

Para lograr éxito en la efectividad en nuestras actividades para el fomento de un estilo de vida más saludable debemos considerar y entender los siguientes aspectos¹².





¿Qué es la Alimentación Saludable?

La Alimentación saludable es aquella que entrega todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona se mantenga saludable.

¿Cómo orientar a las personas sobre alimentación saludable?

El Ministerio de Salud elaboró un conjunto de mensajes educativos llamados Guías Alimentarias para orientar a la población, son las siguientes:

1. Consuma diferentes alimentos durante el día.
2. Aumente el consumo de frutas, verduras y legumbres.
3. Use de preferencias aceites vegetales y limite las grasas de origen animal.
4. Prefiera carnes blancas como pescado, pavo o pollo.
5. Aumente el consumo de leche de bajo contenido graso.
6. Reduzca el consumo de sal.
7. Reduzca el consumo de azúcar.

¿Qué significa cada una de las Guías Alimentarias?

1. Consuma diferentes alimentos durante el día.

Se refiere a que debemos comer variados tipos de alimentos todos los días para cubrir nuestras necesidades de nutrientes y de energía, que un solo alimento no puede cubrir.

2. Aumente el consumo de frutas, verduras y legumbres.

Estos alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y otros compuestos químicos con propiedades antioxidantes, que previenen de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Además las verduras y las frutas aportan pocas calorías por lo que se pueden consumir en grandes cantidades. Comer 2 platos de verduras y 3 frutas diariamente nos ayuda a proteger la salud.

3. Use de preferencias aceites vegetales y limite las grasas de origen animal.

Los aceites vegetales de canola, soya, maravilla, oliva, o maíz, contienen ácidos grasos esenciales para la salud, por lo que deben ser aportados por la alimentación para mantener las membranas de las células y producir prostaglandinas que regulan muchos procesos corporales como la inflamación y la coagulación de la sangre. Otras de las muchas funciones de los aceites vegetales es que participan en el transporte de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K).





Las grasas de origen animal como la mantequilla, las cremas, la mayonesa y la manteca aportan grasas saturadas, colesterol, y gran cantidad de calorías, que si se consumen en exceso son la principal causa de las enfermedades crónicas no transmisibles y la obesidad.

4. Preferentemente consuma carnes blancas como pescado, pavo y pollo.

Todas estas carnes, al igual que las carnes rojas, aportan proteínas, hierro y zinc, nutrientes y minerales esenciales para nuestro organismo. La diferencia radica en que el pescado contiene grasas que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares, y el pollo y el pavo sin piel contienen menos colesterol que las carnes de vacuno, cordero y cerdo. Se recomienda comer una presa de tamaño mediano tres veces por semana para cubrir las necesidades.

5. Aumente el consumo de leche de bajo contenido graso.

La leche y otros derivados de ella como el yogur, el queso y el queso aportan proteínas de buena calidad y calcio, esenciales para mantener huesos y dientes sanos.

Los menores de 25 años necesitan 3 a 4 tazas diarias para formar sus depósitos de calcio y prevenir la osteoporosis, mientras que los mayores de 25 años necesitan 3 tazas diarias para mantener los depósitos de calcio.

6. Reduzca el consumo de sal.

El excesivo consumo de sal es una de las causas de la hipertensión arterial, siendo este uno de los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

7. Reduzca el consumo de azúcar.

Se recomienda reducir el consumo de azúcar, ya que se asocia a un mayor riesgo de obesidad.



**LA SOLUCIÓN ESTÁ EN TUS MANOS...
COME SANO...VIVE SANO.**



II. Salud sin Tabaco.

El consumo de tabaco es el responsable de 4.000.000 de muertes cada año en todo el mundo y de más de 9.000 en Chile. Esto hace del tabaquismo un problema que trasciende al sector salud, por lo que su enfrentamiento debe ser global, requiriendo de un manejo intersectorial, abarcando todos los aspectos del problema, desde la producción hasta la comercialización, disminuyendo la incidencia del hábito, creando ambientes sin estímulos para fumar, fortaleciendo el apoyo para el adicto al tabaco, y que los no fumadores sean protegidos de los efectos perjudiciales del humo del tabaco ambiental.

Sin embargo, como responsables de nuestra salud podemos protegernos del humo del tabaco ambiental considerando las siguientes recomendaciones¹³.

- ➔ No fume en su casa, ni permita que otros lo hagan.
- ➔ No fume en presencia de los niños.
- ➔ Respete las áreas de no fumadores y fumadores.
- ➔ Considere el daño del tabaco para su salud.

¿Qué contiene el tabaco que hace tanto daño a nuestra salud?

Contiene más de 4.000 sustancias tóxicas, como:

- ➔ La nicotina, responsable de la dependencia al tabaco.
- ➔ Monóxido de carbono, tóxico que afecta el transporte de oxígeno y daña el aparato cardiovascular.
- ➔ Alquitranes, capaces de producir cáncer.
- ➔ Sustancias irritantes que producen daño a nivel del aparato respiratorio.

En un cuerpo...donde hubo cigarrillos...cenizas quedan...

Podríamos concluir que tener un estilo de vida saludable es una decisión personal, ya que cada uno de nosotros conoce los factores que potencian o debilitan en el día a día los estilos de vida .

Todo esto indica que tener un estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, las cosas que decide hacer, a la hora que nos levantamos, a la hora que descansamos, el tipo de alimentos que consumimos, la clase de actividad física que practicamos, la forma de relacionarnos con los demás y la actitud que asumimos frente a los problemas.

A continuación se dará a conocer la ultima sesión. Relacionada con los estilos de vida saludables



DESARROLLO DE LA SESIÓN

Esta sesión tiene como objetivo que los asistentes tomen conciencia de los estilos de vida poco saludables, reuniendo además las percepciones sobre el autocuidado, estrés y vida sana, estableciendo metas y compromisos personales que fomenten el autocuidado

Objetivos específicos	Identificar los estilos de vida saludables y poco saludables insertos en cada familia de los participantes (alimentación, actividad física, tabaco, recreación)	Tomar conciencia de la importancia de los estilos de vida saludables	Establecer desafíos personales fortaleciendo los estilos de vida saludables	Establecer metas concretas relacionadas con cada una de las sesiones anteriores
Actividad	Dibujar a tres personas Escribir los estilos de vida poco saludables de cada uno de ellos	Mesa redonda	Elaboración de desafíos en estilos de vida saludables	Completar hoja de compromiso de autocuidado, relajación y vida sana
Recursos humanos	Personal capacitado			
Recursos materiales	Sillas Mesas Hojas Lápices Papelógrafos Cinta adhesiva	Sillas Papelógrafos Plumones Cinta adhesiva	Triangulo de cartulina. Plumones.	Hoja de compromiso. Lápiz .
Tiempo	30 minutos	40 minutos	10 minutos	40 minutos
Evaluación	Dibujo realizado Estilos de vida poco saludables escritos	Mesa redonda realizada	Desafíos de estilos de vida saludables elaborados	Hoja de compromiso de autocuidado, relajación y vida sana completada



Antes de comenzar el taller

El capacitador pegará en un lugar visible todos los letreros expuestos en las sesiones anteriores.

1° El capacitador dará la bienvenida a los asistentes y hará una síntesis de los temas tratados en las sesiones anteriores. Luego les explicará en qué consiste la sesión.

2° A continuación el moderador explicará en qué consiste la siguiente actividad.

- ➔ A cada participante se le entregará un papelógrafo, en el que tendrá que dibujarse él y dos personas más que conozca, en una lista vertical. Al lado de cada persona escribirá los estilos de vida saludables y poco saludables más relevantes en cada uno, incluyéndose a sí mismo. Luego se le pedirá amablemente a cada uno de los asistentes que lea su papelógrafo, comentando en conjunto las causas de los hábitos poco saludables.

Ejemplo de papelógrafo.

Personas	Hábito Saludable	Hábito no saludable
Yo	No fumo	Soy sedentario
Esposo	No bebe alcohol	Fuma
Hijo	Hace deportes diariamente	Come papas fritas 4 veces por semana.

- ➔ Luego a cada participante se le entregará una tarjeta en la que tendrá que escribir su desafío personal para modificar los estilos de vida poco saludables.
- ➔ El moderador recogerá los círculos de cartulina y los guardará para exponerlos al final del taller



- 3° Todos los participantes deben sentarse formando un círculo, luego el capacitador deberá ser capaz de dar a conocer la importancia de los estilos de vida saludables para alcanzar el autocuidado, relacionando las opiniones de los participantes con el concepto de vida saludable.
- 4° Todos los participantes comentarán los temas tratados en el taller, e intercambiarán opiniones sobre lo que aprendieron y sintieron en cada una de las sesiones.
- 5° El capacitador reunirá todos los mensajes elaborados por los participantes del taller en las sesiones anteriores y los repartirá para ser leídos por cada uno de ellos. Luego propondrá que completen la Hoja de compromiso (anexo N° 1) de Autocuidado Relajación y Vida Sana con los desafíos planteados.
- 6° Aplicar el cuestionario de evaluación.
Solicite a los participantes que contesten las siguientes preguntas:

1) ¿Qué le parecen los temas tratados? (marque con un signo x)

CONOCIDOS

IMPORTANTES

NOVEDOSOS

IRREALES

FOMES

OTRO

¿Desea comentar?

2) El facilitador le pareció:

Amable

Poco claro

Entendible

Flexible

¿Desea comentar?

3) Póngase nota por su participación. (encierre en un círculo)

1 2 3 4 5

- 7° Se dará término al taller con un cóctel saludable.

Observaciones:

Cuando se termine la última sesión del taller, el capacitador reunirá todas las figuras de cartulina con las metas propuestas y las expondrá en un panel dentro del centro de salud, para educar y motivar la participación de otras personas.



Anexo 1. Compromisos de Autocuidado, Relajación y Vida Sana.

Fecha: ___/___/___/

N° Ficha: _____

Yo.....

1. Para fortalecer el autocuidado voy a:

.....
.....
.....
.....

2. Para relajarme voy a:

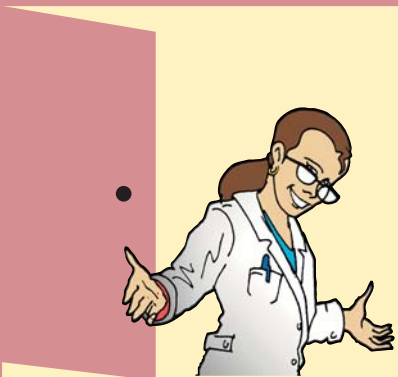
.....
.....
.....
.....

3. Para tener una mejor comunicación voy a:

.....
.....
.....
.....

4. Para tener una vida más saludable voy a:

.....
.....
.....
.....



FIRMA



Referencias

- 1 Diplomado en Promoción de la Salud. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile .Editores Albala C, Vio F, Crovetto M, García C. Santiago de Chile año 2002.
- 2 Salinas J, Vio F. Promoción de la Salud en Chile. Rev Chil Nutr 2002;29(1):164-170.
- 3 Técnicas de comunicación oral.
http://www.ice.go.cr/esp/temas/desarrollo/tecnicas_comunicacion.pdf
- 4 Uribe T. El Autocuidado y su Papel en la Promoción de la Salud.
<http://tone.udea.edu.co/revista/sep99/autocuidado.htm>
- 5 EPP, J. Lograr la Salud para Todos en un marco para la Promoción de la salud. Promoción de Salud una Antología.OPS, 1996(557).
- 6 Alba E. La Universidad Saludable. Rev Ciencias humanas.2001;(26):1-7.
<http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev26/machado.htm>.
- 7 MINSAL, MINEDUC, IND, UMCE, INTA U de CHILE, con apoyo técnico de Bahamondes C, Zacañas I, Olivares S. Guía de Vida Activa. Santiago, 2004
- 8 Protocolo de Estilos de Vida Saludables y educación física en la escuela.
<http://www.col.ops-oms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSaludables.htm>
- 9 Técnicas de Relajación y autoestima. <http://andarrat.free.fr/cap15b.htm>
- 10 Baquero B, Martínez F, Liort M. La Relajación como hábito de salud en niños y jóvenes. Universidad de Alcalá.
<http://www.pntic.mec.es/recursos/infantil/salud/relajacion.htm>
- 11 La Comunicación en Organizaciones Sociales.
http://www.fundacionpobreza.cl/publicaciones/Archivadores/Cart.../body_comunicacion.htm
- 12 Promoción de la Salud y Prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. Material educativo en nutrición para los profesionales de atención primaria de salud. Santiago: Ministerio de Salud, OPS/OMS; 2003.
- 13 Bello S, Soto M, Salinas J. Salud sin Tabaco Guía Técnica Metodologica Programa Ambientes Libres del Humo del Tabaco. Depto Promoción de la Salud. División de Atención Primaria Ministerio de Salud 2001.