



TEMA

OBESIDAD Y SOBREPESO

SOBREPESO Y OBESIDAD EN MUJERES DE 20 A 64 AÑOS

LT/Comuna/Región/SS

PSR SAN AGUSTÍN
Comuna Salamanca - Región Coquimbo - Servicio de Salud Coquimbo

Autor/a

ROMINA SAAVEDRA ÁLAMOS

Problema abordado

En la localidad de San Agustín, Huanque y Zapallar, hay una población de 578 personas, de las cuales más del 50% presenta problemas de sobrepeso y obesidad. El grupo etario predominante es el de mujeres de 20-64 años, con un total de **153 mujeres, de las cuales 34 tienen sobrepeso y 95 tienen obesidad, es decir el 84,3%.**

Tiempo de ejecución

6 meses

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

La localidad de San Agustín se encuentra a 18 km de la ciudad de Salamanca, el transporte es escaso (solo 3 veces por semana) y caro, lo que dificulta el poder acceder a alimentos más saludables, esto sumado a la escasa oferta local.

El poder adquisitivo de la población es bajo, ya que no tienen trabajos bien remunerados, esto debido a la baja escolaridad, la mayor parte de la población femenina realiza labores domésticas sin remuneración o tienen algunos oficios que le generan escasos recursos.

Esta zona, debido a sus características geográficas, se dedica principalmente a la ganadería (en menor escala) y ha ido abandonando el cultivo de verduras, en parte por problemas del recurso hídrico como también por falta de interés.

Causas del problema

Los estilos de vida poco saludables: **mala alimentación, bajo consumo de frutas y verduras, escasa práctica de actividad física, baja escolaridad y bajos ingresos económicos.**

Objetivo y actividades

Conocer los beneficios de la alimentación saludable a través de educación y talleres prácticos.

Metodologías

- Educación.

Actividades

- Talleres de alimentación saludable, que incluyan preparación de recetas saludables y que utilicen productos cultivados por ellas mismas.
- Talleres sobre la importancia de la actividad física.

Objetivo y actividades

Generar espacios comunitarios para la realización de actividad física y de participación comunitaria.

Metodologías

- Comunicación, intersectorialidad y participación.

Actividades

- Concurso “Recetas saludables”.
- Realización “Huerto comunitario”, PSR San Agustín.
- Caminatas grupales.
- Clases de baile entretenido y zumba.

Objetivo y actividades

Sensibilizar a la población beneficiaria sobre las consecuencias de prácticas poco saludables.

Metodologías

- Educación.

Actividades

- Talleres de sensibilización.

Organizaciones

- J.J.VV.
- Depto. Salud Municipal Salamanca.
- Consejo consultivo.
- Encargada vivero de Salamanca.

Contribución esperada

- Proporcionar profesionales kinesiólogo y nutricionista, para realizar talleres de actividad física y alimentación saludable.
- Colaboración con guías turísticos, para que muestren rutas arqueológicas de la localidad y así realizar caminatas grupales.
- Dar a conocer a la comunidad, instituciones locales, las actividades que se realizarán y sus fechas.
- Realizar pequeña educación en la preparación de almácigos y posterior siembra, además de facilitar algunas semillas de hortalizas.

Logros o resultados esperados



Creo que esta propuesta contribuye al Modelo de Atención Integral, porque busca que las mujeres beneficiarias puedan mejorar su calidad de vida y que, a través de la participación en las distintas actividades, puedan lograr ser más activas en el cuidado de su salud. Además, es un trabajo que se realiza con la comunidad, en donde participan además de las beneficiarias directas, sus familias. Se logra además realizar un trabajo intersectorial en donde intervienen Municipio, Departamento de Salud, instituciones locales, para poder cumplir con los objetivos propuestos y mejorar la calidad de vida, disminuir los factores de riesgo y empoderar en el autocuidado de su salud a las mujeres beneficiarias y que ellas puedan replicar sus conocimientos y experiencias en su grupo familiar.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

LT/Comuna/Región/SS

Autor/a

Problema abordado

Tiempo de ejecución

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

Causas del problema

Objetivo y actividades

Objetivo y actividades

Objetivo y actividades

Organizaciones

Logros o resultados esperados

PSR RERE

Comuna Yumbel - Región Biobío - Servicio de Salud Biobío

MIZRAIM ALARCÓN QUINTUL

Obesidad. Afecta mayormente a 8 niños y 57 adultos mayores aproximadamente, siendo estos, dos grupos etarios de riesgo, especialmente el grupo infantil, siendo este uno de los grupos donde podemos moldear los hábitos.

6 meses

En cuanto a la geografía, puedo mencionar que nos encontramos en un territorio alejado a 21 km de la ciudad, sin cobertura de señales telefónicas, con población rural distante entre sí. Sector en donde la ocupación es la agricultura, la ganadería y la fabricación de vinos y aguardiente. Cabe mencionar que la gran mayoría de la población no presenta estudios básicos ni medios completos e incluso existen usuarios que son analfabetos. Además, hoy en día, al no haber fuente laboral como en las grandes ciudades, se está viendo mucho como comunidad dormitorio, es decir, salen a trabajar fuera y regresan a descansar y muchas veces solo los días libres.

Baja escolaridad en adultos mayores y elevado índice de analfabetismo, por lo que no se puede concretar la educación de manera escrita.

Aislamiento geográfico

 que gatilla obesidad, ya que por la distancia que existe entre usuarios, cuesta reunir la población para inculcar estilos de vida saludables.

El hábito e incredibilidad

 de las personas son un rol fundamental para la incorporación a la educación que se quiere entregar, además de la falta de redes de apoyo.

Educar a niños (as) y adultos mayores en estilos de vida saludables.

Metodologías

Educación.

Actividades

Realizar intervención educativa directamente en colegio, generando un impacto en los niños para poder tener un cambio y generar hábitos.

Educar en sala de espera de la posta, a adultos mayores, reforzando estilos de vida saludables.

Reunión con club de adulto mayor, realizando monitoreo y educación de reforzamiento de estilos de vida saludables.

Sensibilizar a la población en riesgos y consecuencias en relación a la obesidad.

Metodologías

Comunicación y participación.

Actividades

Elaboración de recetas en grupos, con elementos saludables que se encuentran de manera fácil.

Reunir insumos por parte de los usuarios que serán necesarios para la preparación de recetas y refrescos saludables.

Preparación de jugos y comidas saludables elaboradas por gente de la misma población con materia prima que se encuentra en el mismo sector.

Generar espacios de recreación y actividad física para la comunidad y las familias en riesgo.

Metodologías

Comunicación y participación.

Actividades

Realizar bailes entretenidos con adultos mayores y niños, creando hábitos de actividad física.

Realizar intervención matutina en sala de espera a los usuarios en día de ronda médica, tomando como factor sorpresa el educar mediante la expresión corporal.

Organizar caminatas, creando hábitos de perseverancia en mantener estilos de vida saludables, así ayudando a niños y especialmente a adultos mayores a tener actividad física.

Contribución esperada

Entrega masiva y colectiva de información en las reuniones, o bien aprovechando las mismas para entregar educación masiva.

Gestión y coordinación a través de las directrices educacionales, para entregar información y realizar actividades relevantes y pertinentes a estilos de vida saludables en relación a la obesidad.

Logros o resultados esperados

Como principal resultado se espera generar hábitos en estilos de vida saludables y concientizar a la población en la disminución de enfermedades cardiovasculares, con esto poder tener una población infantil y adulta sana y con una mejor calidad de vida.

TÉCNICOS | SALUD RURAL EN CHILE

137

CAMINANDO POR UNA MEJOR SALUD

LT/Comuna/Región/SS

PSR LA GLORIA
Comuna Ñiquén - Región Ñuble - Servicio de Salud Ñuble

Autor/a

PEDRO LLAULÉN GALLINA

Problema abordado

Mal nutrición por exceso. Afecta diferentes grupos etarios que se controlan en nuestro establecimiento de salud y sobre todo a la **población adolescentes y adulta**. La población adulta mayor no se ve tan afectada, debido a que mantienen un estado nutricional relativamente normal.

Tiempo de ejecución

10 meses

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

Hay un aumento significativo de esta problemática en mi comunidad de La Gloria, San Jorge y Tiuquilemu. Son sectores rurales de escasos recursos y poco Desarrollo Local. Sus habitantes poseen en su mayoría baja escolaridad y los jóvenes se ven obligados abandonar el sector en busca de mejores oportunidades educacionales y laborales.

La principal actividad económica es la agricultura y ganadería, siendo esta la principal fuente de ingreso familiar, la cual se ha visto afectada este último tiempo, ya que no es estable y las familias solo se ven beneficiadas de esta actividad de manera temporal en los meses de diciembre a marzo.

Causas del problema

Las personas mantienen un estilo de vida inadecuado, tanto en su alimentación como en la actividad que realizan en su vida cotidiana, lo que repercute en la salud del grupo familiar.

Escaso proceso participativo, los usuarios no se hacen responsables de sus problemas de salud.

Objetivo y actividades

Sensibilizar a la comunidad con respecto a un mejor estilo de vida saludable, poniendo énfasis en la población en control y sana de la posta de La Gloria.

Metodologías

- Comunicación.

Actividades

- Convocar a la comunidad a través de diferentes tipos de informaciones como: diagnósticos participativos, reuniones, afiches, informaciones radiales, etc.

Objetivo y actividades

Fomentar una alimentación más saludable para prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Metodologías

- Educación, comunicación y abogacía.

Actividades

- Realizar talleres educativos a las familias y comunidad en general, por medio de materiales audiovisuales, afiches, kioscos saludables, muestras gastronómicas, utilizando los recursos existentes a nivel local.
- Involucrar en la participación a las diferentes autoridades y líderes comunitarios.

Objetivo y actividades

Difundir la importancia de la actividad física como factor protector de una buena salud.

Metodologías

- Comunicación y participación.

Actividades

- Organizar actividades físicas, recreativas y talleres deportivos programados, como: caminatas saludables, cicletadas, olimpiadas saludables. Donde haya participación de las familias, personal de salud y otras entidades por medio de un trabajo programado y evaluado.

Organizaciones

- J.J.VV.
- Equipo de salud.
- Colegio de La Gloria, San Jorge.
- Liceo de Tiuquilemu.

Contribución esperada

- Ser nexo de coordinación, participación y motivadores en sus instituciones para el desarrollo de las actividades.
- Realizar un diagnóstico participativo y elaborar un programa para abordarlo durante el año.
- Que los docentes contribuyan con el empoderamiento entre los niños, apoderados y la comunidad, colaborando en el desarrollo de actividades físicas, recreativas y talleres educativos.

Logros o resultados esperados



Sensibilizar a las personas para que ellos sean los responsables del cuidado de su salud, tanto a nivel personal, familiar y comunitario, respetando sus condiciones económicas, culturales y sociales.

Incentivar a las autoridades y al personal de salud para que adquieran mayor compromiso y participación con las comunidades y las familias en el trabajo de promoción y prevención de la salud y de las ECNT.

Tratar de crear o insertar un programa de promoción y prevención a nivel local con las autoridades comunales, salud y educación de una forma permanente y sostenible en el tiempo, de esta manera lograr disminuir los índices de ingresos al programa de salud cardiovascular o a otros programas existentes, y, de esta manera, tratar de tener una población más saludable y principalmente disminuir el sobrepeso y la obesidad.

LT/Comuna/Región/SS

Autor/a

Problema abordado

Tiempo de ejecución

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

Causas del problema

AUMENTAR FACTORES PROTECTORES ASOCIADOS A ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA DISMINUCIÓN DE ÍNDICES DE OBESIDAD

PSR CAYURRUCA
Comuna Río Bueno - Región Los Ríos - Servicio de Salud Valdivia

YESENIA CIFUENTES GONZÁLEZ

Altos índices de obesidad y sedentarismo en la población sin patologías crónicas. La obesidad es un factor de riesgo que influye enormemente para llegar a la condición de desarrollar patologías cardiovasculares, con mayor prevalencia entre las edades de 20 a 45 años, donde se repite la tendencia de malos hábitos alimentarios y muy poca actividad física.

8 meses

En el sector donde nos encontramos, hay bajo ingreso económico familiar y poca información para adoptar hábitos de cocina saludable, también pocos espacios de áreas verdes donde realizar actividades al aire libre. Dado el alto índice de obesidad, en nuestra población de pacientes que no poseen alguna patología crónica, es necesario poder disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio, con el fin de poder prevenir que lleguen a adquirir esta condición crónica debido a la mala calidad de vida que llevan a diario.

Bajo ingreso económico familiar, donde uno o dos integrantes aportan para los gastos.

Malos hábitos alimentarios, dada la poca información sobre cómo preparar estos de manera saludable y en las porciones adecuadas.

Sedentarismo, falta de talleres de actividad física, recreación y áreas verdes donde poder llevar a cabo clases y muestras de ejercicios que ayuden a mejorar la calidad de vida.

Objetivo y actividades

Realizar un Trabajo Comunitario para generar una amplia participación ciudadana.
Metodologías

- Comunicación y participación.

Actividades

- Distribuir afiches de promoción de actividades.
- Realizar diagnósticos participativos con la comunidad.
- Dar a conocer a cada usuario/a los logros obtenidos.

Objetivo y actividades

Educar y enseñar a la población mejoras de los hábitos alimentarios.
Metodologías

- Educación y participación.

Actividades

- Talleres educativos con enfoque nutricional.
- Talleres educativos sobre posibles riesgos de mantener una vida con obesidad.
- Realizar actividades recreativas en familia con la comunidad.

Objetivo y actividades

Fortalecer las necesidades mentales o sentimentales.
Metodologías

- Educación.

Actividades

- Talleres grupales dirigidos a núcleos familiares.
- Talleres de apoyo psicológico.
- Realizar charlas educativas y participativas, sobre el valor de la vida y la importancia del apoyo de la familia, amigos o vecinos.

Organizaciones

- Municipalidad.
- JJ.VV.
- Escuela.

Contribución esperada

- Contribuir con aporte monetario para talleres de actividad física, alimentación saludable, mejoramiento de áreas verdes y dar a conocer estos talleres a la comunidad.
- Difundir actividades a través de afiches, redes sociales, crear conciencia de lo favorable que es mejorar hábitos de salud.
- Desarrollar intervención que involucre a estudiantes, padres y apoderados, relacionada con la comunicación, educación y actividad física, para mejorar la calidad de vida.

Logros o resultados esperados

Proporcionar herramientas de información y educación, además de acciones estructurales estables en el tiempo. Mejorar estilos de vida saludables tanto en los núcleos familiares elegidos como en la comunidad en general. Disminuir el consumo de alimentos procesados con alto contenido de calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio. Sensibilizar sobre la importancia de la alimentación saludable en la familia. Aumentar acceso a la práctica de actividad física en la comunidad rural. Fomentar la participación de padres, apoderados y estudiantes en actividades asociadas a mejorar la calidad de salud, comunicación y salud mental de cada individuo. Aumentar factores protectores asociados a estilos de vida saludables en la comunidad, para disminuir la probabilidad de adquirir patologías cardiovasculares. Disminución en índices de obesidad o sobrepeso en los integrantes de los núcleos familiares elegidos.

TÉCNICOS | SALUD RURAL EN CHILE

139

AYUDANDO
A CRECER SANO

LT/Comuna/Región/SS

PSR PICHIDAMAS
Comuna Osorno - Región Los Lagos - Servicio de Salud Osorno

Autor/a

CRISTIAN RADATT ALVARADO

Problema abordado

Obesidad. En Posta Pichidamas, tenemos un total de 500 personas inscritas, de las cuales un gran porcentaje presenta obesidad, siendo mayormente afectados adultos mayores y niños. **Los niños de 0 a 10 años presentan un 25% de obesidad**, siendo muy común que sus padres o hermanos también presenten algún grado de sobrepeso u obesidad.

Tiempo de ejecución

10 meses

Antecedentes del
entorno geográfico,
social o económico

El sector de Pichidamas también se le conoce como Ñadi Pichidamas, que significa “suelos pocos profundos”, es decir, suelos inundados la mayoría del año. La Posta cuenta con un pequeño lugar para realizar ejercicios, pero no en gran número. Existe escasa locomoción para trasladarse a la Posta y las familias no poseen movilización propia, ya que son de escasos recursos. El sector que es netamente rural (con inviernos lluviosos), no cuenta con lugares habilitados para realizar deporte (gimnasios o espacios techados), incluso los colegios tampoco tienen grandes patios.

Causas del problema

Mala alimentación. La mayoría de los pacientes comenta en sus controles su forma de vivir y alimentarse, dándonos cuenta que su alimentación está basada en grandes consumos de grasas y azúcares. También podemos darnos cuenta que en su mayoría, han cambiado los alimentos que se producen en el campo por alimentos traídos de la ciudad.

Sedentarismo. La gran población rural, al no producir su alimentación y comprarla en la ciudad, está dejando de realizar labores cotidianas, como trabajar la tierra y producir sus alimentos.

Factor socioeconómico. La mayoría de nuestras familias no poseen muchos recursos, en su mayoría viven de pensiones de gracia o básicas y sueldos mínimos.

Objetivo y actividades

Limitar la ingesta energética, procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares.

Metodologías

- Educación y participación.

Actividades

- Evaluación nutricional por profesional.
- Charla de alimentación por nutricionista y Técnicos.
- Proyecto de huerto, realizado por un agrónomo y charla con psicóloga.
- Taller de cocina saludable con chef contratado.

Objetivo y actividades

Aumentar el consumo de frutas y verduras, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.

Metodologías

- Educación y participación.

Actividades

- Evaluación nutricional por profesional médico.
- Charla psicóloga.
- Charla de alimentación por nutricionista y Técnicos.
- Taller de cocina saludable con chef contratado.
- Feria saludable organizada por Técnicos.

Objetivo y actividades

Realizar actividad física periódica.

Metodologías

- Educación y participación.

Actividades

- Evaluación por profesionales médico, kinesiólogo.
- Talleres de actividad física, profesor de educación física, kinesiólogo.
- Charlas educativas con profesionales.
- Caminata familiar organizada por Técnicos.

Organizaciones

- J.J.V.V.
- Comunidades indígenas.
- Comité de salud.
- Municipalidad.
- Carabineros.
- Empresa privada Nestlé-CMPC.

Contribución esperada

- Aportes en incentivar a sus miembros a participar.
- Facilitar la sede para los talleres de cocina y en la contratación de profesionales: chef, monitor de educación física y agrónomo para confección de huerto.
- Además de colaborar con insumos para la actividad de cocina y huertos.
- Seguridad para realizar las actividades por parte de Carabineros.

Logros o resultados esperados



En esta propuesta se espera lograr que el grupo familiar del niño o niña con obesidad, logre entender la importancia de erradicar la obesidad en sus integrantes, en especial de los niños. Crear conciencia del daño que provoca una mala alimentación y hábitos de sedentarismo en un niño/a. Esperamos lograr una pérdida de peso en menores de edad, bajar los índices de colesterol y azúcares en cada uno de los integrantes del grupo familiar. Esperamos fomentar buenos hábitos de alimentación y una actividad física familiar constante.

LT/Comuna/Región/SS

Autor/a

Problema abordado

Tiempo de ejecución

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

Causas del problema

PSR INCA DE ORO

Comuna Diego de Almagro - Región Atacama - Servicio de Salud Atacama

LUISA SANTANDER VILLAGRA

Obesidad. Debido a la mala alimentación de la población de Inca de Oro.

6 meses

La localidad Inca de Oro está ubicada en el desierto de Atacama y las condiciones geográficas no son las óptimas para el cultivo de hortalizas, porque la tierra contiene muchos minerales. La principal actividad económica es la minería, que, lamentablemente, contamina el ambiente, tanto las pocas napas de agua que existen como también el suelo. En la localidad contamos con una escuela de enseñanza básica, un jardín infantil, una Delegación Municipal, un Cuerpo de Bomberos, un Retén y la Posta, en donde yo trabajo. También contamos con un gimnasio techado, administrado por la Junta de Vecinos y la plaza del pueblo, en donde se realizan los desfiles, que cuenta con una zona de juegos infantiles y otra para ejercicios.

La comodidad y el tiempo. Hoy en día las familias no se dan el tiempo necesario para realizar labores como cocinar o cultivar un minihuerto en sus hogares.

Las frutas y verduras que llegan no son del todo frescas y, en esta parte del país, es muy cara. Por este motivo las familias recurren al consumo de comida preparada y no opta por comer sano.

El desierto es muy árido y la tierra está llena de minerales. Pero eso se puede modificar, reciclando la propia basura orgánica que sirve de fertilizante y así arreglar un poco el suelo para que sea apto para el cultivo.

Objetivo y actividades

Concientizar sobre consecuencias de la mala alimentación.

Metodologías

Educación.

Actividades

- Participación de nutricionista en charla sobre los beneficios de una alimentación saludable.
- Participación de enfermera en charla sobre enfermedades que pueden derivar de una mala alimentación.
- Kinesiólogo realiza charla sobre los daños que produce en nuestro cuerpo una mala alimentación.

Objetivo y actividades

Crear huerto comunitario.

Metodologías

Comunicación y participación.

Actividades

- Fabricar un invernadero para poder cultivar hortalizas todo el año.
- Construir sitio de almacenamiento de basura orgánica, para crear nuestro propio fertilizante y así mejorar la tierra para cultivar.
- Sembrar semillas, armar almácigos y responsabilizar a las familias participantes en el mantenimiento de estos.

Objetivo y actividades

Capacitar a familias en preparación de comidas saludables.

Metodologías

Comunicación y participación.

Actividades

- Buscar, junto con las familias participantes, recetas que sean de su agrado para preparar.
- Realizar taller de cocina, utilizando vegetales que se cosecharán del huerto.
- Degustar las preparaciones con el resto de la comunidad, para que se animen a participar del proyecto.

Organizaciones

- JJ.VV.
- Municipalidad.
- Empresas privadas.

Contribución esperada

- Contribuir con recintos, tanto para realizar talleres como para realizar huerto comunitario.
- Contribuir en implementación y recursos para realizar huerto comunitario.
- Cooperar económicamente para la compra de materiales requeridos para la realización de proyecto.

Logros o resultados esperados

Disminuir el consumo de comida no saludable en la localidad de Inca de Oro. Ayudar e incentivar el cultivo de hortalizas en familias de la localidad. Disminuir el alto gasto económico que demanda alimentarse sanamente. Generar lazos y red de apoyo entre los vecinos de la comunidad. Acercar a las personas al Centro de Salud Posta Inca de Oro. Generar la participación e integrar a más familias al proyecto.

TÉCNICOS | SALUD RURAL EN CHILE

141

MUJERES EMPODERADAS EN SALUD

LT/Comuna/Región/SS

PSR MAITENCILLO
Comuna Puchuncaví - Región Valparaíso - Servicio de Salud Viña del Mar-Quillota

Autor/a

EVELYN BARRIENTOS YÁÑEZ

Problema abordado

Problema de salud a nivel comunal y sectorial de **obesidad y sobrepeso**, con una propuesta de prevención y Promoción de Salud dirigida a la población adulta femenina.

Tiempo de ejecución

6 meses

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

La Posta de Salud Rural se encuentra ubicada en la comuna de Puchuncaví. La situación socioeconómica de los usuarios/as es baja y media. Sus ingresos son por labores de trabajo doméstico, puestos de artesanía, restoranes, caleta de pescadores, grandes cadenas de supermercados y cadena de ferretería. Se observa que este condicionante de la salud influye significativamente en el incremento de personas y familias con sobrepeso y obesidad. En cuanto al ámbito social, es importante señalar que la cultura también es determinante de la existencia de este problema de salud. En general, este problema afecta directamente a quienes lo presentan, así como indirectamente a los familiares, vecinos y comunidad del sector.

Causas del problema

Las mujeres trabajan fuera de su casa y, con ello, pueden aumentar su estabilidad económica, pero muchas veces descuidan su salud, **aumentando el sedentarismo** por el poco tiempo que tienen libre y que dedican a sus casas y familias. Lo anterior se genera principalmente, por una mala educación de generación en generación, escasez de tiempo y dedicación al trabajo. Otra razón relevante de mencionar es que, si no se interviene desde un enfoque preventivo y promocional, este problema puede llevar a la aparición de **enfermedades crónicas no transmisibles** u otras, incluso manifestándose de forma transgeneracional.

Objetivo y actividades

Capacitar a mujeres en hábitos alimenticios saludables.

Metodologías

- Comunicación y participación.

Actividades

- Campaña por redes sociales sobre alimentación saludable, Técnico residente.
- Entrega de Recetario Saludable a participantes, Técnico residente.
- Taller de cocina en sede de Junta de Vecinos, alimentos saludables, a cargo de la nutricionista y Técnicos del equipo de salud de la PSR Maitencillo.

Objetivo y actividades

Realizar clases y ejercicios en gimnasio de establecimiento educacional y otros sectores.

Metodologías

- Comunicación y participación.

Actividades

- Control de peso, talla e IMC al inicio de la primera clase, luego evaluar peso semana por medio y al finalizar la intervención.
- Se creará una carpeta con la información de cada participante.
- Clases con profesor de baile entretenido en gimnasio de Escuela Maitencillo.
- Caminatas guiadas por Técnicos.

Objetivo y actividades

Incentivar la práctica de actividad física en espacios públicos.

Metodologías

- Comunicación.

Actividades

- Práctica de ejercicios en nuestra playa y promover el autocuidado con profesor de educación física y apoyado por Técnicos.
- Ejercicios de estiramiento y elongación con kinesiólogo del equipo del CESFAM de Puchuncaví apoyado por Técnicos.

Organizaciones

- J.J.VV.
- Educación.
- Municipalidad.

Contribución esperada

- Colaborar con infraestructura del gimnasio y profesor de educación física.
- Aportar con sedes y sus dependencias, para los talleres de cocina saludable.
- Solicitar recursos económicos para costear

sueldo de profesional que imparte clases de actividad física y baile entretenido, y los insumos de cocina para el taller.

- Locomoción para los profesores y equipo de salud que participará en el proyecto.

Logros o resultados esperados



Disminuir la obesidad y el sobrepeso en el grupo a intervenir, y contribuir a que se den cuenta que tenemos lugares donde podemos practicar actividad física, sin necesidad de un gimnasio o dinero. Se pueden organizar los tiempos para ello, las mujeres son muy activas y pueden ordenar muy bien sus actividades.

Realmente, se necesita sumar el ejercicio a la rutina de ellas y, por supuesto, a sus familias, junto con una alimentación más saludable, para así cambiar el sedentarismo y las prácticas poco saludables, que no ayudan en su salud y la de los suyos.

Con esta propuesta se espera lograr los cambios deseados, al educar a las mujeres que son el núcleo de las familias y empoderarlas a hacer el cambio en sus hogares.

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN: COMO UNA DE LAS RESPUESTAS CENTRALES A LAS NECESIDADES DE LA POBLACIÓN

LT/Comuna/Región/SS	EMR MALVILLA Comuna San Antonio - Región Valparaíso - Servicio de Salud Valparaíso-San Antonio		
Autor/a	NICOLE LÓPEZ ARAYA		
Problema abordado	El problema más generalizado y latente que se detectó es el sobrepeso y obesidad . Este porcentaje ha aumentado considerablemente en los últimos años, presentando una prevalencia alta y creciente desde los primeros años de vida.		
Tiempo de ejecución	6 meses		
Antecedentes del entorno geográfico, social o económico	Malvilla es un pueblo a las afueras del puerto de San Antonio, a 3 km al interior de la carretera Autopista del Sol. Su población es de 200 habitantes, mayormente adulta mayor, de los cuales 150 se atienden en la Estación Médico Rural de forma periódica. Muchos de ellos viven solos, alejados de la ciudad, del comercio y de cualquier actividad saludable o centros de recreación. Es una población unida, donde sus miembros se ayudan mutuamente, es económicamente estable, sin embargo, hay un porcentaje importante de familias vulnerables tanto en lo económico como en su escasa red de apoyo.		
Causas del problema	El pueblo no cuenta con un espacio al aire libre para realizar actividad física, con áreas verdes, juegos infantiles para niños y máquinas de ejercicios para adultos y adultos mayores adaptadas a sus necesidades. Debido a la lejanía con la ciudad, no hay fácil y rápido acceso a adquirir productos saludables para llevar una buena y balanceada alimentación. La población mayor no cuenta con actividades de recreación o talleres donde realizar algún tipo de actividad física, favoreciendo, a su vez, la salud mental.		
Objetivo y actividades	Objetivo y actividades	Objetivo y actividades	Objetivo y actividades
Estimular actividad física al aire libre. Metodologías - Comunicación y participación. Actividades - Caminatas familiares al aire libre por los alrededores del pueblo. - Realización de diferentes tipos de deportes y campeonatos para niños menores de 8 años. - Utilización de plazas y juegos infantiles en la población infantil. - Talleres para combatir el sedentarismo y favorecer la actividad músculo-esquelética.	Educar de forma didáctica, reforzando el autocuidado y disminuyendo los factores de riesgo. Metodologías - Comunicación y educación. Actividades - Taller educativo para padres con sus hijos, impartido por nutricionista de posta. - Imprimir y repartir afiches, trípticos y guías anticipatorias, informando sobre los factores de riesgo que influyen en nuestra salud. - Crear un espacio en redes sociales, donde constantemente se suba información actualizada de salud y de interés para la población.	Entregar conocimientos de alimentación saludable a los padres y madres con hijos menores a 8 años. Metodologías - Educación y participación. Actividades - Taller de cocina, adaptado al estilo de vida actual, donde se enseñe a cocinar de forma rápida, segura y saludable. - Capacitación teórica sobre calorías y contenido nutricional, y talleres didácticos para el desarrollo óptimo de niñas y niños. - Cocina básica, con el fin de aprender haciendo, y así conocer frutas, verduras y diferentes productos que aportan nutrientes a una balanceada alimentación.	
Organizaciones	Contribución esperada - Organizar distintas actividades físicas y de entretenimiento para la población. - Contar con instalaciones y dependencias para realizar talleres o charlas educativas. - Colaboración del municipio en la realización y mantención de áreas verdes, plazas y juegos infantiles. - Aporte de premios para los niños y niñas participantes en actividades deportivas y campeonatos.		



Logros o resultados esperados

Después de las 8 semanas de un arduo programa, donde nos enfocaremos especialmente en la población infantil, su desarrollo, su estado nutricional y los posibles factores de riesgos a los que están expuestos, esperamos tener una población infantil sana, eutrófica, bajando los índices de sobrepeso y obesidad en nuestra comunidad. Aportando de igual manera una educación completa a los padres y madres, para que posean las herramientas para velar por la salud física y mental de sus hijos. Son los padres y madres los que día a día tendrán que mantener y mejorar, con sus hijos, los hábitos que aprendan en este programa.

OBESIDAD EN ADOLESCENTES

LT/Comuna/Región/SS

PSR EL TAMBO
Comuna San Vicente de Tagua Tagua - Región O'Higgins - Servicio de Salud O'Higgins

Autor/a

CLAUDIA NAVARRO CAMILO

Problema abordado

A nivel mundial, se ha incrementando la obesidad, especialmente la infantil. Esto no solo se debe a los malos hábitos de alimentación o al estilo de vida que caracteriza a la población, sino que se ha agudizado a raíz del contexto sanitario siendo la limitación de libertades individuales un factor predisponente.

Tiempo de ejecución

6 meses

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

El sector de El Tambo cuenta con Cuerpo de Bomberos, Retén de Carabineros, Cruz Roja, 2 parroquias católicas y variadas organizaciones comunitarias, como dos agrupaciones de adultos mayores, centros de madres (trabajan mayoritariamente manualidades), clubes deportivos y club de tejos.

La población inscrita en la PSR El Tambo es de 5.000 pacientes aproximadamente, el 10% de los cuales equivale al grupo etario en estudio. De los 74 niños y niñas inscritas en la unidad de salud, el 70% padece obesidad, lo cual vuelve las cifras más preocupantes aún.

Causas del problema

La obesidad es una enfermedad muy relacionada con bullying escolar, donde gran parte del grupo en estudio lo sufre y es el factor de mayor incidencia, porque pueden ocasionar trastornos en la conducta alimentaria en los adolescentes y esto gatilla, a su vez, en trastornos del ánimo, como la depresión. En cuanto a lo cultural, se refiere a las costumbres arraigadas de generación en generación, algunas de estas son la **ingesta excesiva de carbohidratos y grasas saturadas**, como es el pan, las bebidas gasificadas, el alcohol a temprana edad y gran variedad de golosinas.

Objetivo y actividades

Promover estilos de vida saludables.

Metodologías

- Comunicación y educación.

Actividades

- Talleres o ferias informativas abiertas a la comunidad para recibir información de diferentes áreas de la salud sobre el tema. También, se puede sumar diagnósticos rápidos, como medidas de insulina, etc.
- Charlas de educación alimenticia con profesionales afines.
- Entrega de folletería con información de alimentos saludables y recetas.

Objetivo y actividades

Fomento de la actividad física.

Metodologías

- Participación e intersectorialidad.

Actividades

- Actividad física gratuita promovida por el Centro de Salud y la Municipalidad, en lugares como multicanchas o gimnasios públicos.
- Caminatas o senderismo, aprovechando los recursos naturales de la zona.
- Incorporar a colegios de la comunidad para realizar talleres deportivos e incentivar a que cada uno elija la actividad en la cual se sientan cómodos.

Objetivo y actividades

Brindar apoyo psicoemocional.

Metodologías

- Prestación de salud y educación.

Actividades

- Incorporar psicólogos a las evaluaciones de los individuos, para que reciban atención inmediata.
- Charlas de profesionales en colegios e instituciones para fomentar la normalización de los cuerpos, el amor propio y así intentar erradicar el bullying.
- Enseñar la importancia de la contención emocional por parte de la familia en este tipo de enfermedades, para lograr una mejora de los pacientes.

Organizaciones

- Colegios de básica y media.
- Municipalidad.
- Dirigentes vecinales.

Contribución esperada

- Facilitando espacios físicos.
- Colaborando en la masificación de información en su población cautiva.
- Facilitando medios como: radio, TV, prensa, folletería.
- Aporte del Depto. de Deporte Municipal.
- Los dirigentes vecinales aportan con espacios para llevar a cabo nuestras actividades: canchas, parques, plazas, centros de madres, sedes, entre otros.

Logros o resultados esperados



Las ideas planteadas tienen como objetivo abordar la problemática de la obesidad, desde su raíz y, también, entenderla como un conjunto de aristas. Por ello, se considera fundamental el apoyo psicológico en conjunto con el físico y el nutricional. Es importante entender que la obesidad es una enfermedad, como otras que están presentes en dentro de nuestra comunidad y que una de las principales falencias es la familia y las costumbres arraigadas en cada una de ellas, al igual que el colegio como institución, donde el bullying es un punto dominante en la depresión que sufren las personas con esta enfermedad.

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN POBLACIÓN INFANTIL

LT/Comuna/Región/SS

PSR VILLA QUILQUÉN

Comuna Traiguén - Región Araucanía - Servicio de Salud Araucanía Norte

Autor/a

ÁNGELA MUÑOZ SAAVEDRA

Problema abordado

Sobrepeso y obesidad infantil. Afecta al 50% del grupo etario de 0 a 9 años.

Tiempo de ejecución

2 años

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

Estos niños pertenecen a familias mayoritariamente de escasos recursos, con baja escolaridad y con factores de riesgo propios del contexto rural regional, que destaca, lamentablemente, por poseer el mayor índice de pobreza del país, con dificultades de acceso a los servicios básicos y a la recreación, dispersión geográfica, caminos en mal estado, escasez y mala calidad de agua potable, poca conectividad, entre los determinantes más frecuentes.

Causas del problema

Malos hábitos alimenticios que se transmiten generacionalmente.
Sedentarismo.
Estilos de crianza que no fomentan estilos de vida saludables.

Objetivo y actividades

Fomentar la alimentación saludable en la vida diaria de las familias del sector.

Metodologías

- Comunicación, educación, participación e intersectorialidad.

Actividades

- Diálogos ciudadanos en las escuelas y jardines infantiles sobre la ley 20.606 de etiquetado de alimentos.
- Implementación de huertos en las escuelas.
- Realización de charlas educativas y capacitaciones sobre el tema de alimentación saludable con el Centro de Padres de la escuela y jardín infantil.

Objetivo y actividades

Promover la participación de las familias en los distintos espacios que se ofrecen en la comunidad para la actividad física y el deporte.

Metodologías

- Intersectorialidad, abogacía y comunicación.

Actividades

- Coordinar y gestionar con la Municipalidad, la implementación de circuitos de máquinas y juegos infantiles, en lugares estratégicos y con entorno grato y atractivo.
- Crear un programa de actividad física para toda la familia, dirigido por un monitor o profesor de educación física, que promueva el uso de las plazas activas.
- Promover el juego al aire libre y el deporte, a través de talleres extracurriculares en las escuelas, además de las horas de educación física.

Objetivo y actividades

Concientizar a los padres y cuidadores la importancia de incorporar en la crianza los estilos de vida saludables, como un valor fundamental en el desarrollo integral de sus hijos e hijas.

Metodologías

- Educación y comunicación.

Actividades

- Educaciones grupales en escuela, jardín y Posta, dirigidas a los padres y cuidadores sobre estilos de vida saludables.
- Visitas domiciliarias integrales, por el equipo de salud, a familias con hijos con sobrepeso y obesidad para realizar trabajo conjunto en pro de aumentar la actividad física y cambiar hábitos alimenticios.
- Incorporar en los talleres del Chile Crece Contigo (ChCC), la educación a padres en estilos de vida saludables y la importancia de enseñarlos a los propios hijos.

Organizaciones

- Escuela.
- Comité de Salud.
- Posta de Salud Rural.

Contribución esperada

- Fomentar la actividad física y el deporte, y concientizar sobre el valor de ambos en la salud.
- Generación de proyectos con la comunidad, para la implementación de plazas activas

y otras acciones relacionadas con la actividad física y el deporte.

- Educación individual y grupal, que contribuya a la instauración de estilos de vida más saludables en las personas.

Logros o resultados esperados

Con esta propuesta de intervención, se espera que las familias focalizadas incorporen en su diario vivir estilos de vida más saludables, que conlleven a disminuir los índices de sobrepeso y obesidad infantil en un plazo de 2 años, implicando disminuir también los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares y de salud mental al largo plazo. Esto significa, además, que las familias reflexionen y tomen conciencia sobre el estado actual de salud integral de cada uno de sus integrantes, sobre todo de los más pequeños, para que así instauren un cambio significativo en la forma de vivir y de relacionarse con su entorno y comunidad, modificando los hábitos alimenticios gradualmente y dedicando mayor tiempo a la actividad física y el deporte, pero no solo como una mera indicación para mejorar la salud, sino como una forma válida y placentera de compartir y pasar el tiempo con la familia, vecinos y amigos, mejorando la calidad de vida de toda la población en cuestión.

TÉCNICOS | SALUD RURAL EN CHILE

145

OBESIDAD

LT/Comuna/Región/SS

PSR ISLA CAILIN
Comuna Quellón - Región Chiloé - Servicio de Salud Chiloé

Autor/a

INGRID COLIVORO CUMIN

Problema abordado

El problema detectado en la comunidad de Isla Cailin es la **obesidad**. Afecta principalmente a niños de 1 a 6 años y adultos de 20 a 64 años, con mayor prevalencia en mujeres de 20 a 60 años.

Tiempo de ejecución

6 meses

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

Sector de difícil acceso geográfico, territorio isleño, las casas se encuentran muy alejadas unas de otras, debiendo transitar en algunos sectores solo por vía marítima. No existen instituciones públicas en el medio inmediato (no hay Cuerpo de Bomberos, Carabineros, un supermercado o negocio cerca). Se puede salir de la isla tres veces a la semana, en transporte marítimo público. En el sector isleño no se cuenta con agua potable, cada vecino tiene agua por medio de pozos o vertientes. El año 2017, se instalaron conexiones eléctricas y hoy toda la isla cuenta con luz durante el día y la noche. La mayoría de las familias solo dependen económicamente del jefe de hogar, muchos de ellos tienen trabajos esporádicos y dependen del mar, las mujeres no tienen un ingreso, son por lo general dueñas de casa y están al cuidado de los hijos. Un bajo porcentaje vive, además, de la agricultura.

Causas del problema

Bajo índice de escolaridad. Escolaridad básica incompleta, también analfabetismo, lo que dificulta el acceso a la información de estilos de vida saludables.
Pobreza. Familias que no tienen ingreso fijo, trabajos esporádicos.
Alimentación inadecuada. Mucha comida chatarra, rápida y contundente (ej.: papas), y no en función de mejorar la salud de sus hijos. Culturalmente consumen porciones abundantes de alimentos, está asociado a que mayor es el “cariño” que se da y se recibe. Creencias de la cultura chilota ancestral, actualmente prevalece el sedentarismo en las familias.
Falta de espacios para actividad física. El factor climático es determinante para realizar ejercicios, no hay gimnasios techados para realizar actividades al aire libre, cuando el clima no lo permite.

Objetivo y actividades

Disminuir hábitos de alimentación no saludable.

Metodologías

- Educación y participación.

Actividades

- Talleres de cocina con productos saludables de la isla.
- Talleres sobre los efectos positivos de una buena alimentación y de los efectos negativos de una mala alimentación, con invitados que comentarán sus experiencias buenas y malas respecto a su alimentación y sus consecuencias.

Objetivo y actividades

Contribuir en favorecer espacios para la realización de actividad física y así disminuir el sedentarismo.

Metodologías

- Participación.

Actividades

- Bailes entretenidos en la Posta.

Objetivo y actividades

Integrar a la comunidad en espacios comunitarios disponibles en el sector (Posta de Salud).

Metodologías

- Participación.

Actividades

- Corrida familiar.

Organizaciones

- J.J.VV.
- Equipo de salud.

Contribución esperada

- Colaboración en la educación de una alimentación saludable.
- Motivar e informar a la población de la isla, para que participe en las diferentes actividades.

Logros o resultados esperados



Esta propuesta es una gran estrategia para el Desarrollo Local, ya que a través de los talleres de cocina pueden surgir ideas de emprendimiento para las mujeres de la isla y se instala un nuevo medio de entretenimiento. De esta manera, logran pensar en otras cosas que no sean solo estar en la casa. También, será beneficioso para la participación, la unión y el trabajo en conjunto de la comunidad, para así lograr cosas que benefician a la isla. Unido al desarrollo como comunidad, está el desarrollo personal, ya que, a través de la alimentación saludable y actividad física podemos prevenir muchas enfermedades a futuro.

ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES POR MAL NUTRICIÓN Y OBESIDAD EN MENORES DE PUERTO BERTRAND

LT/Comuna/Región/SS	PSR PUERTO BERTRAND Comuna Chile Chico - Región Aysén - Servicio de Salud Aysén		
Autor/a	ALEJANDRO MANZO MOLINA		
Problema abordado	Aumento latente, y más aún por pandemia COVID-19, del sobrepeso , acompañado del sedentarismo que perjudica el desarrollo motor; problemáticas en la salud mental, que baja el rendimiento académico, aumentado la frustración en niños, niñas y su ambiente familiar.		
Tiempo de ejecución	6 meses		
Antecedentes del entorno geográfico, social o económico	Aumentar el sobrepeso genera problemas personales en la actividad física de los menores, esto influye en que no puedan realizar o terminar algunas acciones, generando baja autoestima y provocando que disminuyan sus calificaciones por frustración. Las familias no cuentan con la educación suficiente para optar a una mejor fuente laboral, entendiendo, además, las dificultades con que contamos para acceder a alimentos saludables a un valor razonable y el hecho de no cumplir a cabalidad las políticas públicas presentadas al gobierno, provocan una permanente problemática en la comunidad, afectando socialmente a la población juvenil.		
Causas del problema	Falta de espacios públicos para la libre actividad física y recreativa. La baja cantidad de horas a la semana destinada a la actividad física en los establecimientos educacionales. La falta de compromiso del intersector para fomentar el deporte de manera competitiva, recreativa y de esparcimiento familiar, generando mayores oportunidades en sectores rurales.		
Objetivo y actividades	Objetivo y actividades	Objetivo y actividades	Objetivo y actividades
Realizar talleres en jornada de clases de Elige Vivir Sano. Metodologías - Educación. Actividades - Trabajo investigativo de los distintos productos alimenticios a disposición en el comercio y sus componentes descritos en etiquetado, según ley de alimentos. - Clases visuales y teóricas de manejo y conocimiento nutricional de un individuo en sus distintas etapas de desarrollo. - Evaluación final al grupo familiar con temas proporcionados en el semestre.	Realizar un diagnóstico participativo con Centro de Padres y Apoderados y el equipo interdisciplinario escolar. Metodologías - Comunicación y participación. Actividades - Recabar información de padres y apoderados, complementando el trabajo realizado por el equipo interdisciplinario escolar en conjunto con PSR, para organizar un enfoque personal en los escolares. - Planificación de los distintos talleres, en un trabajo colaborativo entre padres, madres y equipo interdisciplinario escolar. - Demostración a la comunidad de los cambios y avances logrados en los escolares, la importancia de mejorar la calidad de vida del grupo familiar.	Trabajar entre escuela y PSR, en control escolar, joven sano. Metodologías - Procedimientos de APS y participación. Actividades - Controles en el inicio de clases en espacio físico estudiantil, como Espacio Amigable. - Control según ciclo vital, para realizar examen completo en Posta, con el apoyo del equipo multidisciplinario en la APS. - Trabajo físico según necesidad de cada estudiante, previo a evaluación mediante test de resistencia.	
Organizaciones	Contribución esperada - Realización de talleres con padres y apoderados. - Colaboración en espacios físicos y artículos deportivos. - Postulación a proyecto en representatividad legal a mejoras urbanas.		



Logros o resultados esperados

Cambios en la salud y estilos de vida apoyados por el mejoramiento de espacios específicos para niños y habitantes de la localidad. También la participación de la comunidad mediante los diagnósticos para identificar los problemas y debilidades de nuestra localidad, de esta manera mejorar la coordinación con abastecimiento de mercadería saludable y tener mejores opciones en la alimentación, el trabajo en comunidad para seguir fortaleciendo los espacios públicos y del intersector.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA: MAYORES CON MEJOR SALUD

LT/Comuna/Región/SS

PSR PUERTO IBÁÑEZ

Comuna Río Ibáñez - Región Aysén - Servicio de Salud Aysén

Autor/a

MARÍA CLAUDIA FUENTES CATALÁN

Problema abordado

La **obesidad y sobrepeso** son situaciones que marcan un precedente muy importante en el ámbito de la salud en nuestra comunidad.

Tiempo de ejecución

7 meses

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

De la población total, alrededor del 25% corresponde a adultos mayores, cuya situación socioeconómica se encuentra, en su mayoría, bajo el quintil de ingresos, siendo el 87,9% proveniente del sistema de subsidios estatales. El 3,3% de ellos están bajo la línea de la pobreza, y el 22,2% catalogados en pobreza multidimensional.

Según CASEN 2017, el 12,9% son analfabetos y el resto con baja escolaridad. Gran parte de las personas mayores, son de avanzada edad (sobre los 80 años), muchos de ellos viven solos y son portadores de ECNT.

Causas del problema

Malas prácticas alimenticias, la alimentación se basa en productos como carnes rojas, carbohidratos, pan, fideos, arroz y tomar mate, hábito muy arraigado culturalmente.

Muchas de las personas mayores, **no realizan actividad física en forma regular**, ya que consideran que los quehaceres propios del hogar, como barrer, cortar leña, sembrar, son suficientes. Por otro lado, muchos de ellos sufren problemas osteoarticulares, como artrosis de caderas, rodillas, etc., lo que les impide realizar caminatas o ejercicios y prefieren quedarse quietos para evitar dolencias.

Escasa sociabilidad entre pares, la situación de no saber leer o no poder hacerlo por problemas visuales, afecta en que puedan leer indicaciones escritas u otras lecturas, y al estar solos no tienen la motivación.

Objetivo y actividades

Realizar reuniones informativas y de coordinación con distintas entidades.

Metodologías

- Intersectorialidad y comunicación.

Actividades

- Reunión informativa con el Club Adulto Mayor y otros adultos mayores de la localidad.
- Presentación de iniciativa al Equipo de Salud, incluyendo a nutricionista y kinesióloga.
- Reunión con DIDECO y la Oficina del Adulto Mayor, para solicitar colaboración en el desarrollo de las actividades.
- Plantear proyecto a empresa privada, para solicitar apoyo económico.

Objetivo y actividades

Difundir proyecto en distintas instancias.

Metodologías

- Comunicación y participación.

Actividades

- Difusión de la actividad en Radio FM local.
- Compartir recetas saludables en programa radial, dirigido a adultos mayores.
- Video con imágenes recopiladas de la actividad y compartir en redes sociales.
- Spot publicitario, realizado por los adultos mayores participantes, acerca de alimentación saludable y actividad física.

Objetivo y actividades

Realizar talleres con el Club AM y otros adultos mayores de la localidad.

Metodologías

- Educación, comunicación y participación.

Actividades

- Taller mensual de preparación de platos saludables, incluyendo PACAM, frutas y verduras.
- Talleres semanales de actividad física para adultos mayores.
- Feria local de preparaciones saludables y actividad física.
- Recetario local.

Organizaciones

- DIDECO Río Ibáñez.
- Club de Adultos Mayores.
- PSR Puerto Ibáñez.
- Empresa privada.

Contribución esperada

- Financiamiento de Profesor Educación Física.
- Cooperación en difusión, impresión y logística.
- Participación de los socios y cuidadores.
- Proveer de sede para realizar los talleres nutricionales (nutricionista).
- Talleres preparación de platos saludables con PACAM, frutas, verduras (Técnicos).
- Financiamiento de ingredientes para los talleres de alimentación.

Logros o resultados esperados



Se espera que los adultos mayores y cuidadores, logren incorporar en su dieta diaria productos PACAM, frutas y verduras, mediante la preparación de distintas recetas culinarias. Plasmarán estos conocimientos en un recetario realizado por ellos, y terminarán con una Feria Saludable para mostrar sus nuevas preparaciones y los beneficios para su salud.

En actividad física, se espera que los participantes adquieran habilidades para realizar actividades 3 veces a la semana, con movimiento articular, caminatas y otras, para mejorar su estado nutricional y compensar enfermedades crónicas.

Es importante socializar con sus pares a través de los distintos talleres y ser parte activa de la promoción a través de sus spot, recetarios y Feria Saludable, otorgándole un espacio de participación en la comunidad.

LT/Comuna/Región/SS

Autor/a

Problema abordado

Tiempo de ejecución

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

Causas del problema

MALNUTRICIÓN POR EXCESO

PSR ISLA DE YÁQUIL
Comuna Santa Cruz - Región O'Higgins - Servicio de Salud O'Higgins

CRISTINA LIZAMA ALARCÓN

Uno de los problemas que más aqueja en mi sector Isla de Yáquil es la **malnutrición por exceso**.

10 meses

La malnutrición por exceso afecta en todas las edades tanto a niños como adultos, tenemos un aumento en los índices de obesidad infantil en menores de 6 años de un 14,8% (en el año 2018) a un 15,1% (en el año 2019), en la adolescencia tenemos 20,7% con obesidad.

Tal como lo demuestran los valores indicados anteriormente, a la población que más afecta la obesidad es a jóvenes y adultos. Las personas con un nivel socioeconómico más bajo, son las más afectadas por el problema, ya que tienen menos acceso a una alimentación saludable.

El sedentarismo es una causa por la cual se ve el aumento de malnutrición por exceso, ya que las personas ahora prefieren movilizarse más en transporte motorizado que en bicicleta o simplemente caminar. A esto se agrega la tecnología, ya que ahora las personas prefieren entretenerse con celulares, videos juegos, etc. que salir a realizar actividad física.

Malos hábitos alimenticios de las familias aquí en el sector, porque tienden a comer alimentación con grasas como los chicharrones, cocinar con grasa del animal, etc. Además, se come mucha comida rápida por la falta de tiempo y es lo más accesible que, hoy en día, tienen las familias, porque la comida saludable es de más alto costo.

Objetivo y actividades

Realizar actividad física masiva para la comunidad.

Metodologías

Comunicación y participación.

Actividades

Caminatas a cada cerro del sector, en distintos días.

Corrida familiar en la plaza del sector.

Clases de actividad física con un profesor en distintos horarios, para que todos puedan participar.

Objetivo y actividades

Educar a las familias de la escuela y comunidad en alimentación saludable.

Metodologías

Educación, comunicación y participación.

Actividades

Educación en la escuela a los estudiantes, apoderados y profesores sobre alimentación saludable.

Preparación de platos saludables, por parte de la comunidad, con la asesoría de un chef.

Taller de alimentación saludable organizado con a la Junta de Vecinos.

Objetivo y actividades

Ejecutar campaña de difusión a través de medios audiovisuales.

Metodologías

Comunicación y participación.

Actividades

Trípticos sobre alimentación y actividad física para ser repartidos.

Video sobre alimentación saludable y actividad física.

Intervención en radios para hablar sobre los riesgos de la malnutrición por exceso, los beneficios de los estilos de vida adecuados y alimentación saludable.

Organizaciones

Escuela de Isla Yáquil.

Municipalidad Santa Cruz.

JJ.VV.

Contribución esperada

Que la escuela nos facilite un salón para realizar las reuniones y actividades educativas.

Colaborar con máquinas de ejercicios para poder realizar las clases de actividad física de mejor manera.

Facilitarnos el gimnasio techado del sector, para poder realizar las clases de actividad física en distintos horarios.

Logros o resultados esperados

Esperamos lograr con esta propuesta de acción, que los niños, apoderados y profesores de la escuela del sector Isla de Yáquil puedan mejorar su estilo de vida, alimentación y su malnutrición por exceso, ya que este problema trae muchas consecuencias en su vida cotidiana, tanto el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles que puede afectar a niños y adultos, como también puede afectar la autoestima de cada uno.

Por eso es importante que las personas puedan mejorar el estilo de vida y que puedan poner en práctica todo lo aprendido en la propuesta de acción con el chef, los talleres educativos y las clases de actividad física, para ir disminuyendo la prevalencia de las personas con malnutrición por exceso.

TÉCNICOS | SALUD RURAL EN CHILE | 149

INVERNADERO SUSTENTABLE

LT/Comuna/Región/SS

PSR PUERTO GALA
Comuna Puerto Cisnes - Región Aysén - Servicio de Salud Aysén

Autor/a

EDGAR BUSTAMANTE AVENDAÑO

Problema abordado

Escasez de alimentos saludables como verduras y frutas. Esto dada la poca conectividad con el continente, hace que estos productos tan necesarios para la comunidad y su salud sean realmente un problema para la calidad de vida y de salud.

Tiempo de ejecución

12 meses

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

Esta problemática lamentablemente afecta a toda la localidad, estamos hablando de una población de aproximadamente 300 personas, donde la geografía es un problema constante, ya que es una isla con muy escasa conectividad y se agrega el factor climático, impidiendo que la barcaza pase o se retrase. Estamos hablando de retrasos que pueden llegar a una semana, en la cual no hay abastecimiento de productos esenciales para esta localidad.

La economía de la isla se basa mayormente en la pesca artesanal, principalmente de merluza austral, que se extrae durante todo el año, excepto en agosto en donde rige la veda de este producto. En invierno, se complica la actividad pesquera debido al mal tiempo. El 90% de la población se dedica exclusivamente a la pesca, ya que las fuentes laborales son escasas.

Causas del problema

Mala alimentación.
Bajo alcance de los alimentos.
Baja conectividad de recurso.

Objetivo y actividades

Reunir a la comunidad con un mismo objetivo en común.

Metodologías

- Educación y comunicación.

Actividades

- Charlas informativas.
- Conformación de equipos de trabajos.
- Captación de recursos.

Objetivo y actividades

Capacitar a las personas para crear y contribuir en la construcción del invernadero.

Metodologías

- Comunicación y participación.

Actividades

- Se traza la búsqueda del terreno, junto a la J.J.VV.
- Cursos de cultivos y construcción de invernadero.
- Prácticas en comunidad.

Objetivo y actividades

Ejecutar proyecto de construcción y usos de invernadero.

Metodologías

- Comunicación y participación.

Actividades

- Ejecución y construcción.
- Sembrar.
- Evaluación y cuidado del invernadero.

Organizaciones

- Municipalidad Puerto Cisnes.
- J.J.VV.
- Escuela.
- Salmonera Aqua Chile.

Contribución esperada

- Capacitaciones, ayuda técnica en invernaderos y lograr un aporte financiero.
- Ceder terreno para la construcción de invernadero.
- Involucrar a los estudiantes en este proyecto.
- Aporte financiero.

Logros o resultados esperados



El propósito de este proyecto es mitigar la escasez de alimentos esenciales dentro de nuestra nutrición, con este proyecto daríamos solución a la problemática planteada al principio, ya que le otorgaríamos las herramientas necesarias a la comunidad, para cultivar sus propios alimentos sin necesidad de esperar el abastecimiento, que a veces es escaso.

Los resultados esperables serían el autosustento de la población y, a la vez, un cambio alimenticio que favorezca su vida a largo plazo, en salud y calidad de vida.