



TEMA

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

MINIMIZAR LA HIDATIDOSIS

LT/Comuna/Región/SS

PSR PRIMER AGUA
Comuna Tirúa - Región Biobío - Servicio de Salud Arauco

Autor/a

MIREYA HUENUPIL MARIHUEN

Problema abordado

Alto número de casos de hidatidosis en el sector de Primer Agua, es necesario educar a la población de la zona en el cuidado y desparasitación de las mascotas domésticas, vacas y ovejas, para disminuir los casos de esta enfermedad.

Tiempo de ejecución

18 meses

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

Actividades principales: agricultura, ganadería, recolección del borde costero y la explotación de madera, con una geografía dispersa. No hay agua potable, alcantarillado ni recolección de basura. En algunos casos hay agua a través de comités o agua de vertientes. También, existen pozos negros y fosas sépticas. Por lo anterior, se requiere que las personas logren incrementar el control sobre su salud.

Causas del problema

No desparasitación de los animales domésticos, entre ellos perros, gatos, ovinos y bovinos.
Escasa higiene de manos, al no contar con agua potable y tomar o manipular alimentos contaminados.
Bajo nivel socioeconómico de las familias, lo que dificulta el acceso a desparasitar y esterilizar a los animales domésticos del hogar, sobre todo las perras y la crianza de ellos.
También, es importante señalar que las familias tienen **huertos de autoconsumo de verduras**, que, **generalmente, carecen de cierre perimetral en buenas condiciones**.

Objetivo y actividades

Dar a conocer a la población ¿qué es la hidatidosis?

Metodologías

- Educación y comunicación.

Actividades

- Taller a las comunidades, escuelas, iglesias y grupo de mujeres.
- Concurso de dibujo en el colegio.
- Publicidad para subirla a redes sociales.

Objetivo y actividades

Fortalecer la participación de la comunidad en su dimensión solidaria, para ir en ayuda de sus propias necesidades y mantener un hogar limpio y adecuado.

Metodologías

- Comunicación, participación e intersectorialidad.

Actividades

- Hacer fosa séptica más grande.
- Cierre perimetral de huertos familiares.
- Crear mesones para dejar las basuras en altura (el camión pasa una vez por semana).

Objetivo y actividades

Concientizar en la tenencia responsable de animales domésticos.

Metodologías

- Educación, participación e intersectorialidad.

Actividades

- Programar con PDTI la esterilización de perros/as.
- Demostrar la mejor forma de desparasitar animales.
- Gestionar la apertura de un centro veterinario en la comuna.

Organizaciones

- SEREMI.
- Departamento de Salud.
- Departamento de Educación.
- PDTI: Programa de Desarrollo Territorial Indígena.

Contribución esperada

- Educación sobre la enfermedad.
- Esterilización y desparasitación de animales domésticos.
- Apoyo para cierre perimetral de huertos.
- Facilitar rápida atención de radiografías y escáner.
- Talleres educativos a jóvenes y comunidad.

Logros o resultados esperados



Minimizar esta enfermedad que afecta silenciosamente al usuario, sin darse cuenta de la existencia de los quistes hasta sentirse con alguna dificultad de salud, ya que en muchos de los hogares no existe un ingreso familiar suficiente para que pueda realizar radiografía o escáner para saber a tiempo lo que le está sucediendo.

A la vez, educar a la población en mantener una crianza responsable de animales, me he dado cuenta también de la poca información que tiene la población de esta enfermedad en esta zona.

También, trabajar con el intersector, sobre todo con PDTI, que ayuda a los usuarios en la producción de su autoconsumo, a la crianza de animales y en la responsabilidad de mantener en buenas condiciones las mascotas en el hogar.

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

LT/Comuna/Región/SS

PSR SANTA OLGA

Comuna Constitución - Región Maule - Servicio de Salud Maule

Autor/a

VIVIAN ARAVENA ALCAPIO

Problema abordado

Falta de educación dentro de la población de Santa Olga en relación a la prevención y/o promoción de enfermedades respiratorias. Las consultas por problemas respiratorios aumentan en prevalencia entre los meses de mayo a septiembre, ocupando aproximadamente el 75% de las consultas en cupos de morbilidad y/o servicio de urgencia rural del sector. Los grupos en los que se evidencia mayor consulta son los niños menores de 9 años, 11 meses y 29 días, y adultos mayores (sobre 65 años).

Tiempo de ejecución

12 meses

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

Santa Olga se ubica a 25 km de Constitución, inserta en la Cordillera de la Costa. Su actividad laboral predominante se concentra en el área forestal, sin embargo, el incendio del 25 de enero de 2017, deja importantes transformaciones en lo geográfico, social y económico.

Causas del problema

Falta de difusión en relación al tema de enfermedades respiratorias, en juntas de adultos mayores y reuniones de padres y apoderados, sala cuna y jardín infantil.

Falta de talleres preventivos para usuarios, en general, que se atienden en Posta Santa Olga.

Falta de conciencia, ya sea por baja escolaridad, creencias etc. sobre los cuidados a tener en cuenta para prevenir enfermedades respiratorias, principalmente en temporada otoño-invierno.

Equipo de salud continúa aferrado al modelo biomédico, siendo necesario desarrollar actividades fuera de los boxes.

Objetivo y actividades

Motivar al equipo para que aborde la problemática con enfoque biopsicosocial.

Metodologías

- Comunicación y educación.

Actividades

- Afiches, trípticos y videos educativos, que puedan ser replicados hacia la población que consulta en el centro de salud.
- Educación breve en sala de espera, en donde se traten los principales signos y síntomas de gravedad respiratoria, así como medidas para prevenir dichas enfermedades.
- Diálogo participativo con jardín infantil y Club de Adulto Mayor, para aclarar dudas, mitos etc. que se tengan sobre las enfermedades respiratorias.

Objetivo y actividades

Formar monitores y/o líderes en la prevención y promoción de enfermedades respiratorias con integrantes de la misma comunidad.

Metodologías

- Participación.

Actividades

- Mesa de trabajo y diálogo con distintos representantes de la comunidad (Consejo de Salud), para que por medio de material impreso y audiovisual se trabaje en la prevención y promoción de enfermedades respiratorias. Transformando a estas personas en vectores para transmitir la información a sus pares.
- Participación en reuniones de apoderados de jardín y sala cuna, para realizar un trabajo en conjunto.

Objetivo y actividades

Generar mayores instancias educativas entre el equipo de salud y la comunidad, en donde se aborden estrategias de prevención y promoción en enfermedades respiratorias.

Metodologías

- Participación.

Actividades

- Plan de trabajo mancomunado con apoderados de jardín infantil y sala cuna.
- Diálogo participativo con jardín infantil y Club de Adulto Mayor, para aclarar dudas, mitos etc. que se tengan sobre las enfermedades respiratorias.

Organizaciones

- Equipo de Salud Posta Santa Olga.
- Jardín Infantil.

Contribución esperada

- Coordinar reunión con apoderados.
- Difundir aprendizaje entre la comunidad educativa.
- Participar activamente en discusión.
- Facilitar y apoyar taller con niños.

Logros o resultados esperados

Resulta fundamental realizar prácticas promocionales y preventivas con los equipos de salud de atención primaria, sin embargo, una de las grandes problemáticas para llevar a cabo dichas intervenciones, radican en que aún está presente el modelo biomédico, tanto en los funcionarios como en los usuarios, quienes buscan una atención en los distintos centros de salud cuando la enfermedad y/o problema de salud ya se encuentra instalado, no valorando las instancias preventivas y muchas veces catalogándolas como “pérdida de tiempo”.

La propuesta de acción sobre enfermedades respiratorias, permitiría no solo disminuir las consultas en los cupos de morbilidad, sino que también que nuestra población ocupe de mejor forma los servicios de urgencia, que conozca las consecuencias de malas prácticas y, por sobre todo, que se transformen en líderes en el cuidado de su propia salud.

TÉCNICOS | SALUD RURAL EN CHILE

171

PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD BUCAL

LT/Comuna/Región/SS	PSR EL PLUMERO Comuna Rauco - Región Maule - Servicio de Salud Maule
Autor/a	JOSÉ BECERRA MONTECINOS
Problema abordado	En la Posta, existen 39 niños que no se encuentran cubiertos por el Programa Dental . Son aquellos de 7 a 9 años, que son atendidos cuando concurren a la atención de los 12 años, edad en que solo queda generar acciones curativas y/o de rehabilitación bucal.
Tiempo de ejecución	8 meses
Antecedentes del entorno geográfico, social o económico	Rauco es una comuna ubicada en la Región del Maule, pertenece a una de las 9 comunas de la provincia de Curicó. En mapudungun significa “tierra de agua gredosa”. En su parte norte se encuentra la Posta El Plumero, que atiende a una población de casi 800 usuarios. Las familias del sector, en su mayor parte, se dedican a labores de temporada, por lo que los adultos se encuentran la mayor parte del día en sus trabajos. En ocasiones cuando los niños llegan de la escuela, se quedan solos en sus casas mientras llegan sus padres, en estos horarios también persiste una mala alimentación, comida chatarra, bebidas y dulces. Hay poca o nula existencia de verdulerías donde se encuentre frutas y/o verduras frescas. También, se observa pérdida del hábito del cepillado dental en los niños, lo que dificulta su salud mental, con una baja autoestima y discriminación desde sus compañeros.
Causas del problema	Mal cepillado dental o pérdida del hábito del cepillado y malos hábitos alimenticios. A nivel familiar, hay falta de pautas de crianza y alimentación saludable . Crianza centrada en lo comprable , más que en lo valórico y/o ancestral

Objetivo y actividades	Objetivo y actividades	Objetivo y actividades
Mejorar la técnica de cepillado dental, y así lograr una disminución de caries. Metodologías - Participación. Actividades - Diagnóstico Participativo y Mesa Intersectorial. Invitar a director de escuela, presidente de Centro de Estudiantes, de apoderados, Junta de Vecinos y Equipo de Salud para diagnosticar el problema, factores de riesgo en la comunidad y dar a conocer metodología de intervención. Reuniones bimensuales con ellos.	Conocer los alimentos que favorecen la salud oral. Metodologías - Educación. Actividades - Talleres a comunidad escolar sobre salud oral, técnica de cepillado dental y alimentación saludable.	Desarrollar preparaciones sencillas de alimentación saludable. Metodologías - Educación y participación. Actividades - Feria de Alimentación Saludable.

Organizaciones - Equipo Dental Posta. - Nutricionista. - Comunidad escolar.	Contribución esperada - Educación en salud oral. - Coordinar mesa de trabajo intersectorial. - Propiciar los espacios adecuados para la Educación en Salud.
--	--



Logros o resultados esperados
Esta propuesta permitiría mejorar la salud oral y autoestima de los niños y niñas, estilos de vida y alimentación saludable. El Modelo de Salud Familiar se ve potenciado con el trabajo intersectorial, generando mesas de trabajo con enfoque promocional y preventivo.

CON DIENTES SANOS,
SONRÍE MEJOR

LT/Comuna/Región/SS

Autor/a

Problema abordado

Tiempo de ejecución

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

Causas del problema

PSR PEDREGOSO

Comuna Lonquimay - Región Araucanía - Servicio de Salud Araucanía Norte

CECILIA RIQUELME FONSECA

Pérdida prematura de piezas dentales.

De 141 niños, entre 4 a 8 años, 52,81% presenta al menos pérdida prematura de uno de sus molares.

6 meses

Son 1.000 usuarios aproximadamente, de los cuales el 99% es de origen mapuche pehuenche. Esta zona se caracteriza por presentar precarias condiciones de saneamiento básico. En el año 2017, se comenzó a instalar un sistema de agua potable, en el cual aún se están realizando trabajos para darle término.

Esta población desarrolla actividades económicas predominantes en ganadería menor, principalmente ovina y caprina. Por otra parte, la comunidad muy vulnerable y factores como el bajo nivel socioeconómico, baja escolaridad, hacinamiento, hábitos alimentarios e higiénicos inadecuados, condicionan la susceptibilidad para desarrollar enfermedades orales.

Costumbres y creencias que subvaloran la pérdida de la dentadura.

El embarazo, la caries, la falta de aseo por desconocimiento o carencia de recursos, no son vistos como factores causantes de enfermedad, sino de dolor dental, es por eso que las personas prefieren la pérdida de una pieza dental para evitar el dolor y no prevenir la enfermedad.

Objetivo y actividades

Lograr que los preescolares y escolares aprendan correctamente la técnica de cepillado dental adecuado para su edad.

Metodologías

Educación y comunicación.

Actividades

Capacitación a los preescolares y escolares para que aprendan correctamente la técnica de cepillado dental adecuado para su edad.

Capacitación y orientación de los docentes, padres y apoderados para que controlen los hábitos de higiene bucal de estudiantes.

Formación de un estudiante líder por aula, para que mantenga un grado de interés e incentivo entre sus compañeros.

Objetivo y actividades

Lograr que los preescolares y escolares conozcan la influencia de la alimentación en la formación de caries.

Metodologías

Educación y comunicación.

Actividades

Actividad educativa “Talleres de alimentación y formación de caries”.

Visitas domiciliarias a los padres, con el fin de educar en hábitos, costumbres alimentarias y normas de higiene.

Entrega de trípticos, pegado de carteles en puntos estratégicos, etc. para sensibilización comunitaria.

Objetivo y actividades

Lograr que los preescolares y escolares conozcan la importancia de la salud oral durante los primeros años de vida.

Metodologías

Educación y comunicación.

Actividades

Charla expositiva “Tipos de dentición”.

Proyección de videos educativos en salas de clases.

Realización de Feria Salud Bucal.

Organizaciones

Escuela y Jardín Infantil.

JJ.VV.

Centro de Padres.

PSR.

Contribución esperada

Compromiso con los procesos de atención médica odontológica y educación en salud.

Reforzamiento hábitos de higiene.

Adultos tomen conciencia y favorezcan la educación.

Promoción y prevención en forma permanente.

Logros o resultados esperados

Lograr que el 90% de los preescolares y escolares, aprendan correctamente la técnica de cepillado dental adecuado para su edad. Lograr capacitar a un 80% de docentes y padres para que controlen los hábitos de higiene bucal de los estudiantes. Lograr la formación de un estudiante líder por curso que mantenga el interés e incentivo entre sus compañeros. Que el 100% de los preescolares y escolares participen en los talleres de educación. Realizar el 100% de las visitas domiciliarias a los padres de los preescolares y escolares, que participan en el proyecto. Participación de al menos un 50% de la comunidad en la Feria de Salud Bucal.

TÉCNICOS | SALUD RURAL EN CHILE

173

COMUNIDAD EMPODERADA EN PREVENCIÓN DEL VIRUS HANTA

LT/Comuna/Región/SS

PSR HUITRANLEBU
Comuna Purén - Región Araucanía - Servicio de Salud Araucanía Norte

Autor/a

JOSELYN HUAQUIL BELTRÁN

Problema abordado

El hantavirus es una enfermedad viral aguda grave. Los ratones de campo, principalmente los “colilargas”, lo transmiten a las personas, eliminando el virus en la saliva, heces y orina. En la ciudad de Purén, esta infección ha cobrado varias vidas.

Tiempo de ejecución

6 meses

Antecedentes del entorno geográfico, social o económico

La comunidad rural de Huitranlebu se encuentra a 19 km de la ciudad de Purén, limitando con las comunidades de Lumaco y Los Sauces, dividida por un río que aporta agua a animales, personas y vectores, siendo estos últimos encontrados frecuentemente alrededor del río. La población desconoce los factores de por qué existe un aumento de roedores, pero como equipo de salud nos percatamos del deficiente saneamiento básico en algunos hogares y alrededores (casas abandonadas por largos meses, bodegas mal cerradas y poca ventilación). Un problema que está afectando fuertemente nuestra comuna son los microbasurales, atrayendo principalmente ratones y moscas. Los usuarios de esta comunidad se emplean mayormente en trabajos agrícolas, ganaderos, forestales y recolección de frutos, todos factores de riesgo para contraer este virus. Debido a todo lo relatado anteriormente, el virus Hanta se presenta como un problema abordable en lo preventivo y promocional, para así lograr una comunidad empoderada en su salud.

Causas del problema

Mala disposición de basura, microbasurales en los caminos, trabajos y costumbre ancestrales de alto riesgo a la exposición del virus. Poca o nula importancia sobre los métodos de prevención de esta patología. La población cree que las medidas de autocuidado son irrelevantes o que no ayudan a protegerse de la exposición.

Objetivo y actividades

Realizar talleres educativos sobre virus Hanta, enfocándose principalmente en la prevención del contacto del usuario con el roedor y sus excreciones.

Metodologías

- Educación.

Actividades

- Sesiones educativas a grupos vulnerables con actividades lúdicas y de autoaprendizaje, apoyadas con videos, dípticos o afiches acordes al tema y necesidades de los educandos.

Objetivo y actividades

Contribuir y reforzar con trabajo en terreno, donde los usuarios reconozcan factores de riesgo en su domicilio y alrededores, fomentando el autocuidado.

Metodologías

- Educación.

Actividades

- Visitas a los hogares con agentes municipales, realizando unidades educativas teóricas-prácticas, donde el usuario reconozca sus falencias en la prevención de esta infección.

Objetivo y actividades

Realizar capacitaciones a agentes relevantes de la comunidad para formar promotores en salud.

Metodologías

- Educación.

Actividades

- Capacitación a dirigentes de la comunidad, los cuales visitan los hogares recurrentemente y, a la vez, realizan reuniones en la comunidad, reforzando la promoción y prevención de esta patología en cada una de sus actividades.

Organizaciones

- Escuela y Jardín Comunitario.
- Entidades municipales.
- Equipo de Salud.
- J.J.VV.
- Dirigentes comunidad indígena.

Contribución esperada

- Talleres educativos en reuniones de apoderados y talleres audiovisuales, para preescolares y escolares.
- Trabajo educativo teórico-práctico en terreno, llegando a los hogares para poder demostrar in situ las deficiencias en cuanto a saneamiento básico, enfocándose en los grupos de riesgo.
- Invitar agentes relevantes de la comunidad a abordar el tema en sus reuniones, y que, a su vez, nos apoyen en la educación desde otra perspectiva, respetando y siguiendo así la cultura mapuche.

Logros o resultados esperados



Que la comunidad de Huitranlebu reconozca los factores de riesgo a los cuales se encuentran expuestos. Que las familias adquieran hábitos saludables para combatir esta infección, que es totalmente prevenible. Que se concienticen que con medidas simples y sencillas podemos evitar el contagio. Que mejoren el saneamiento básico, contribuyendo así al alejamiento de estos vectores. Que sean agentes informados sobre zoonosis y que, a la vez, ellos puedan retroalimentar a otras comunidades con los conocimientos adquiridos. Y que con el trabajo en conjunto, podamos mantener una comunidad empoderada acerca de nuestra salud y, a la vez, lograr contribuir a mejorar nuestra calidad de vida. Sabemos que no eliminaremos el virus, pero se espera disminuir los riesgos y minimizar los daños causados por estos vectores.

Recibir una atención oportuna y extremar las medidas de precaución, puede hacer la diferencia en el tratamiento de la enfermedad.

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE ECNT			
LT/Comuna/Región/SS	PSR POCOIHUÉN Comuna Cochamó - Región Los Lagos - Servicio de Salud Reloncaví		
Autor/a	PERLA TOBAR ARJEL		
Problema abordado	Aumento significativo durante el 2018, de usuarios con ECNT, especialmente colesterol elevado, DLP (Colesterolemia, Trigliceridemia) y DBM.		
Tiempo de ejecución	6 meses		
Antecedentes del entorno geográfico, social o económico	Pocoihuén está ubicado a 140 km de Puerto Montt, a 32 km de Cochamó y a 67 km de Río Puelo. Actualmente, cuenta con una población de 350 habitantes, con un total de 135 familias, más una población flotante de las empresas salmoneras, Carabineros, Empresa COLBÚN, etc. La mayor parte de la población adulta joven, no terminó su enseñanza básica y media, y la población adulta, en general, no cursaron más que 4 años de estudios. Los alimentos que más consume la gente de mi comunidad son carnes rojas (para ellos mientras más grasa tiene más sabrosa), papas y pan. Existe solo 3 veces a la semana bus de recorrido.		
Causas del problema	Mala alimentación y malos hábitos alimentarios. Conductas NO saludables e inadecuadas, acompañadas de sedentarismo y técnicas culinarias incorrectas. Poca o nula actividad física. Mal uso de la tecnología (muchas horas de TV, celular, etc.). Condiciones climáticas adversas para realizar actividad física. Bajo nivel de escolaridad. Una población geográficamente muy dispersa.		
Objetivo y actividades		Objetivo y actividades	Objetivo y actividades
Promover prácticas de autocuidado que proteja la salud de las personas. Metodologías - Comunicación y educación. Actividades - Diálogo con los niños y niñas en la escuela, respecto de sus conductas de salud y sus conocimientos sanitarios sobre alimentación. - Convivencias escolares, con alimentos libres de sellos. - Charlas educativas sobre alimentación saludable y buenos hábitos alimentarios a niños, madres y padres. - Encuentros con usuarios crónicos, para intercambiar sus conductas en salud y sus conocimientos sanitarios sobre alimentación.		Trabajar con profesoras, personal educativo, educadoras y Centro de Padres y Apoderados. Metodologías - Educación y participación. Actividades - Actividad física, como: zumba, maratón, partidos de fútbol. - Feria con platos saludables. - Talleres de cocina saludable, con las madres de los estudiantes, utilizando recetas creadas por ellas, que pongan en práctica lo aprendido.	Trabajar con líderes comunitarios y dirigentes de organizaciones. Metodologías - Participación e intersectorialidad. Actividades - Reuniones con líderes comunitarios y dirigentes de organizaciones y con quien libremente guste de asistir, que los actores sociales intervengan en la identificación de soluciones o acciones a seguir y ponerlas en práctica, tomando conciencia de la problemática de salud presente en la comunidad. - Reuniones con encargado municipal y gerentes de salmoneras para solicitar recursos y presentar proyecto.
Organizaciones - JJ.VV. N°7. - Dirigentes sociales. - Municipalidad. - Empresas Privadas.		Contribución esperada - Informar a la comunidad en general y promover las actividades planificadas. - Que las empresas privadas puedan facilitar y/o aportar con movilización, fletes, lugar físico donde reunirse, etc.	
Logros o resultados esperados Es fundamental, a través de la educación, lograr que las personas cambien conductas NO saludables e inadecuadas. No es suficiente la consejería individual en cada atención, aunque también es muy importante. Solo podremos acercarnos al Modelo Integral de Salud, en la medida que nuestra comunidad comprenda la importancia del autocuidado, realizando actividad física y viendo sus resultados. La importancia de una alimentación saludable, comiendo o preparando platos saludables, es decir aprender haciendo más que escuchando. Que ellos mismos tomen conciencia de qué los enfermó y por qué, y sean ellos mismos quienes descubran qué hacer para recuperar la salud y no continuar enfermando. Es un tremendo desafío realizar un proyecto de Promoción de Salud, pensando en las causas, pero depende en gran parte cómo nos empoderemos de nuestro rol de promotor, coordinador y de guía. Puedo concluir que, después de 6 meses de ejecución, evaluaré los resultados a través de exámenes a mi población crónica y a mi comunidad, a través del EMPA, ver reducidos los valores y los ingresos al programa CV.			

AYUDANDO A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

LT/Comuna/Región/SS	PSR ISLA DEL REY Comuna Corral - Región Los Ríos - Servicio de Salud Valdivia		
Autor/a	CLAUDIA OSSES VILLARROEL		
Problema abordado	Alta prevalencia de enfermedades cardiovasculares. Afecta mayormente a la población adulta, y es de mayor prevalencia en usuarios sobre 30 años en adelante. Exactamente en control tenemos 53 usuarios en patologías Hipertensión Arterial y Diabetes Mellitus II, entre los rangos de edades 35 a 86 años,		
Tiempo de ejecución	6 meses		
Antecedentes del entorno geográfico, social o económico	Única conexión de las/los usuarias/os de la Posta con la comuna es a través de vía marítima, con acotados viajes por parte de barcaza y extensas esperas. Las fuentes laborales son escasas, por lo que el sustento de la mayor parte de las familias es fuera del sector, aumentando los costos de traslado.		
Causas del problema	Hábitos como sedentarismo, consumo excesivo de sal, consumo de tabaco, consumo alcohol, mala alimentación . Sumado a falta de actividad física, vulnerabilidad económica y deficiente corresponsabilidad por autocuidado .		
Objetivo y actividades	Objetivo y actividades	Objetivo y actividades	
Promover alimentación saludable y concientizar sobre ello. Metodologías • Educación y participación. Actividades • Talleres de alimentación saludable basado en aprender haciendo en escuelas, organizaciones, comunidad en general y familias usuarias de PSR. • Aumento de profesional nutricionista a ronda médica en PSR • Entrega de pautas alimentarias basadas en alimentos de fácil preparación y acceso.	Promover actividad física. Metodologías • Participación. Actividades • Talleres de actividad física guiada por tutor: zumba y baile entretenido. • Caminatas en torno a lugares propicios, de 30 minutos al día. • Propiciar la creación de espacios participativos (plazas saludables) y uso de tiempo libre o actividad física en el hogar.	Promover los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares. Metodologías • Educación y participación. Actividades • Educación programada y difundida a la comunidad en general sobre: estrés, tabaquismo, intolerancia a la glucosa, diabetes mellitus tipo II, dislipidemia, hipertensión arterial, alcoholismo y sedentarismo. • Se convocará a la comunidad para conocer su visión y poder elegir alternativas metodológicas de las sesiones educativas.	
Organizaciones • PSR. • Organizaciones comunitarias. • Escuelas.	Contribución esperada • Coordinar las reuniones con las comunidades y establecimientos. • Realizar talleres y difusión de las actividades. • Convocar a actores de la comunidad que sean relevantes para realizar las actividades. • Promover la participación en las actividades planificadas. • Facilitar espacios para las actividades y apoyo en la realización.		

Logros o resultados esperados



Concientizar a usuarios sobre malos hábitos, factores de riesgo, consecuencias, autocuidado, aumentar actividad física y la normalización de realizar caminatas a diario, por 30 minutos. Que las personas mayores puedan tener una vida más activa, gracias a los talleres de baile entretenido. Aportar nuevas formas de preparar alimentos, que les permita mantener un control adecuado. Mantener un peso adecuado, según seguimiento por profesional nutricionista y sus indicaciones.