

Centro Interactivo Móvil de Salud (CIMS)



**Una estrategia de
aprendizaje
experiencial para la
promoción de estilos
de vida en Santander**

Diana María Delgado Chinchilla, CS, Esp. Mg.
Coordinadora Unidad de Educación para la
Comunidad, Clínica FOSCAL

Paul Anthony Camacho López, MD, MSc.
Subdirector de Investigaciones y Educación, Clínica
FOSCAL

Álvaro José Lora Mantilla, MD, Médico Investigador,
División de Investigaciones, Clínica FOSCAL
Catalina Cáceres Ramírez, MD, Esp. Médico
Investigador, Clínica FOSCAL
Laura Alejandra Parra Gómez, MD, Médico





Introducción



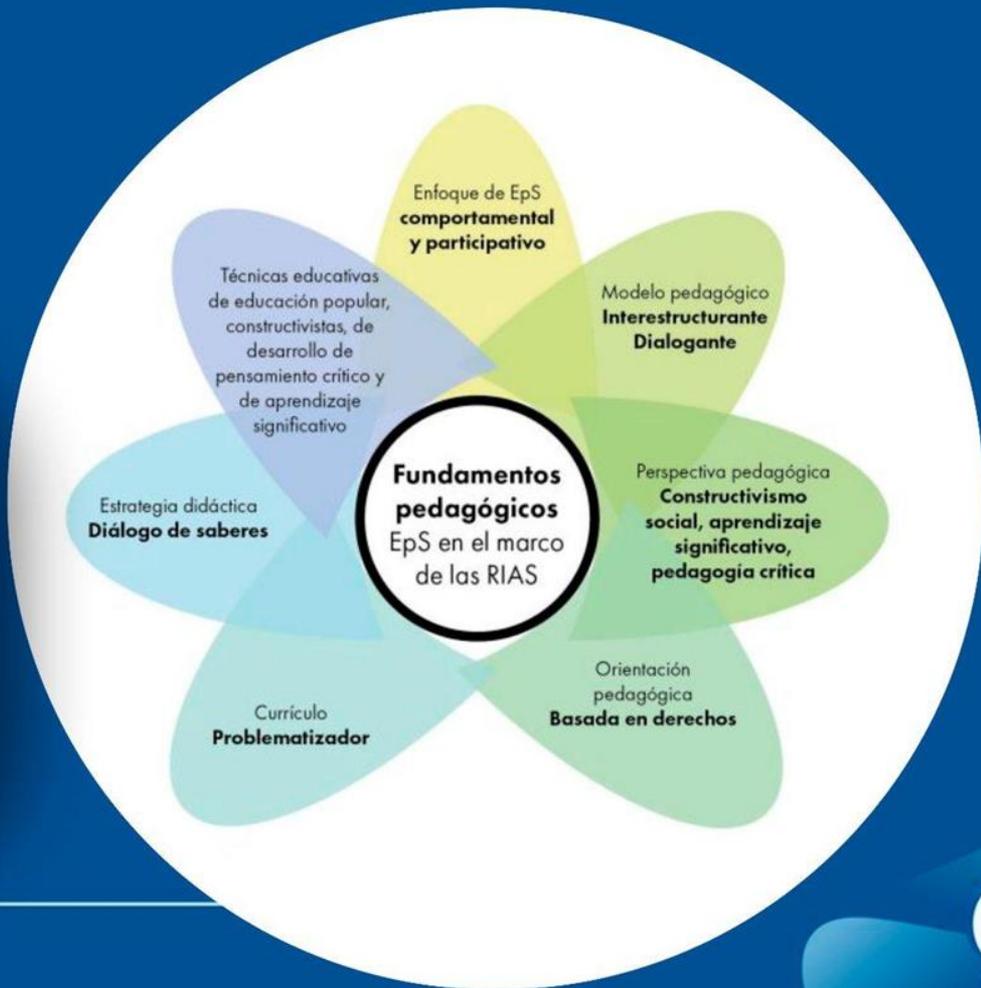
(OMS, 2022)

(Minsalud, 2018)





(Minsalud, 2018)



Antecedentes

PROYECTO COTRACO

(Conciencia, control y tratamiento de la hipertensión arterial)



Falta de esfuerzos sistemáticos para mejorar la adherencia y educar a los pacientes y familias

Objetivo general

Diseñar un espacio que permita implementar estrategias innovadoras y didácticas para aumentar el conocimiento de los pacientes sobre su enfermedad, y desarrollar herramientas para la construcción de hábitos y estilos de vida saludables.



Metodología

Centro Interactivo
Móvil de Salud
(CIMS) FOSCAL

METODOLOGÍAS DE EDUCACIÓN POPULAR

Diálogo de saberes, reflexión crítica,
aprendizaje experiencial

MANEJO INTERPROFESIONAL

Enfermería, medicina y psicología

RUTA DE APRENDIZAJE MODULAR

Compuesta por 5 zonas de
experimentación
dotadas con diversos materiales

SISTEMATIZACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Mediante la aplicación de
instrumentos (Cuestionarios,
entrevistas y relatos de salud)



Metodología

Ruta de autocuidado en salud

LABORATORIO PEDAGÓGICO

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

APRENDIZAJE EXPERIENCIAL



ZONA CERO
Mediciones



ZONA UNO
Alimentación
saludable



ZONA DOS
Actividad física



ZONA TRES
Control de riesgo
ECNT



ZONA CUATRO
Salud mental

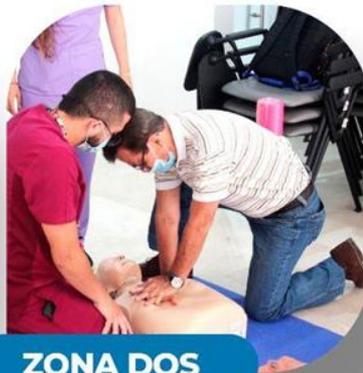




ZONA CERO



ZONA UNO



ZONA DOS



ZONA TRES



ZONA CUATRO



- Simuladores RCP
- Réplicas de alimentos
- Pesas, balones, aros
- Réplicas de mamas, botiquines
- Cintas métricas, entre otros

Resultados

41,5% (Vejez)
31,0% (Adulthood)

80,5%
de satisfacción

99% destacan
nuevos
aprendizajes y
motivación de
cambio



PERSONAS
CAPACITADAS



LABORATORIOS
PEDAGÓGICOS



MUNICIPIOS
IMPACTADOS





Foscals principal

Foscals Magisterio

Foscals Delacuesta

Foscals Sur





Entorno educativo



Entorno institucional



Entorno comunitario





Educación interprofesional

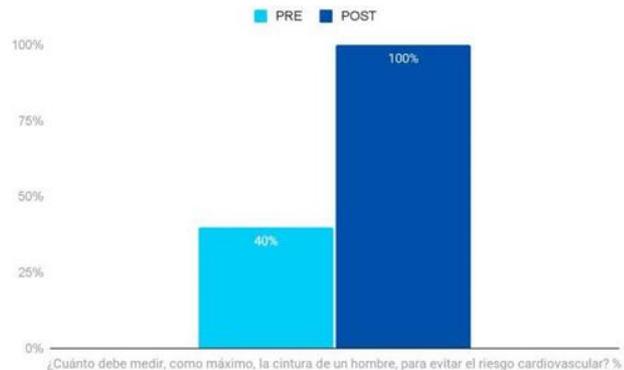
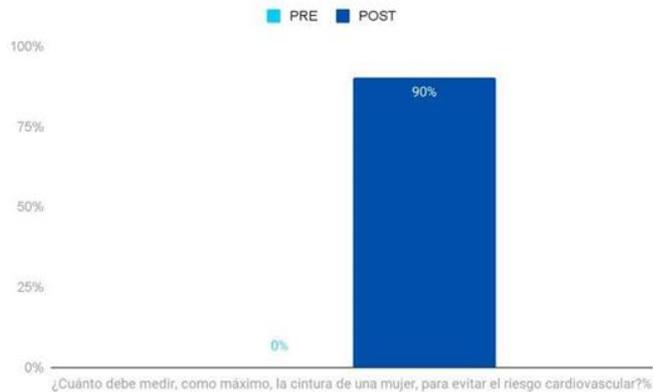
Estudiantes de medicina, enfermería,
psicología y profesionales de salud
como facilitadores educativos de
la estrategia





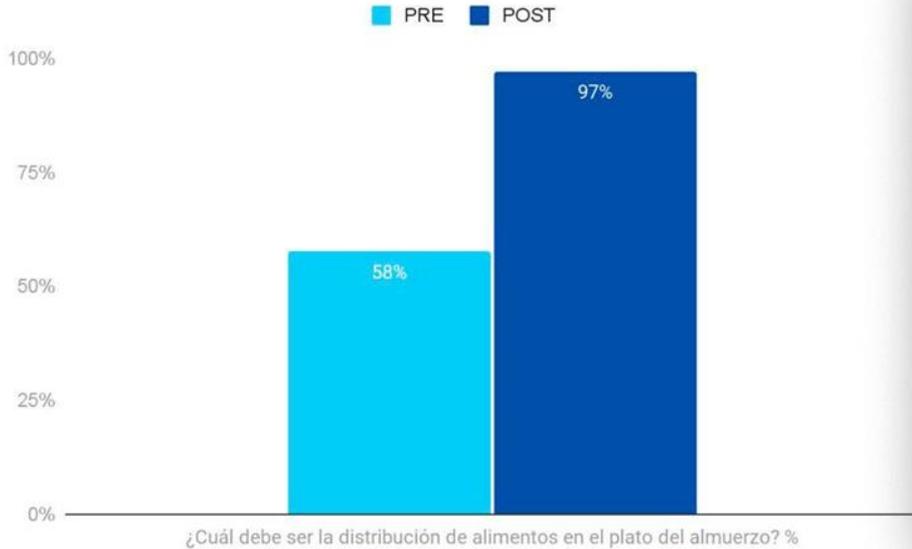
Resultados

Pre y post respecto
a **perímetro abdominal**



Resultados

Pre y post respecto a distribución de alimentos en el plato



Tips para vivir mejor

Conoce las medidas de tus porciones

Frutas
Selecciona varias
Melón, limón, mandarina o
papaya
Naranja, manzana, pera,
plátano, fresa o mango
(Banano, Zapote, Uvas o
Mamonos)

Vegetales
Selecciona varios
Yote, coliflor, brócoli,
tomate, berenjena, lechuga,
espinacas, aceitunas
Ahuayana, arveja fresca,
calabacín
Remolacha o zanahoria

Proteínas
Selecciona uno
De origen animal:
Huevos, leche y sus
derivados (queso, yogurt o
humo), carnes (pollo,
pescado, res o cerdo)

De origen vegetal:
Leguminosas (frijol,
lenteja, garbanzo, habas,
arveja seca o soya)

Carbohidratos
Selecciona uno
Cereales: Arroz, trigo
(pasta y sus derivados),
avena, quinua o maíz
Raíces, tubérculos y
plátanos: papa blanca o
amarilla, yuca, apio o
arracacha, plátano
hatón verde o quínoa.

50% Vegetales y frutas

25% Proteínas

25% Carbohidratos

Frutas y verduras
(3 al día)

Sueño adecuado
(5 a 8 horas)

Consumo de agua
(8 vasos al día)

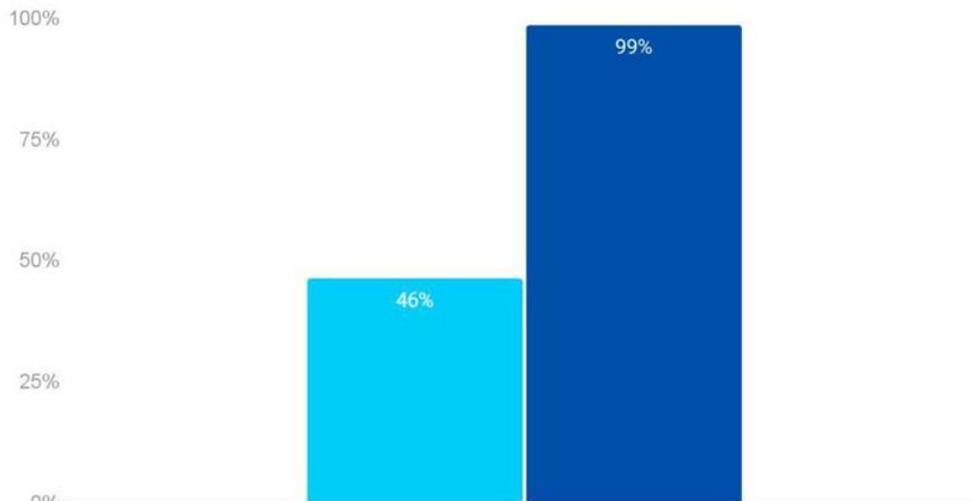
Actividad física
(Al menos 30 min. al día)

Lo que debes evitar: cigarro, tabaco y de uso, grasas y bebidas azucaradas, papeteros, cereales duros, margaritas y fritos.

Resultados

Pre y post respecto a tiempo mínimo de práctica diaria de **actividad física**

■ PRE ■ POST



¿Cuántos vasos de agua como mínimo, debe consumir cada día? %



Resultados

- 10 entrevistas semiestructuradas
- Hombres y mujeres (48 a 79 años)
- Reconstrucción de percepciones de participantes
- Categorización de la información recolectada





“Siento que he bajado, no me he pesado pero si siento que ahora la ropa me esta quedando mas floja, por lo que he estado juiciosa con caminar”
(Mujer, 60 años)

Nos mostraron que nuestra alimentación es mayoritariamente carbohidratos, por lo que a partir de ahí he intentado disminuirlos e incluir más vegetales.
(Mujer, 57 años)

Si intento hacer ejercicio 4 veces por semana, por lo menos 30 minutos, salgo a caminar en mi barrio y voy a una cancha donde hacen clases de aerobicos.
(Mujer, 60 años)

Me quedó mucho la parte de primeros auxilios, de cómo ayudar a alguien si tiene un infarto o un derrame
(Mujer, 57 años)

Estoy tomando agua, no jugos, ya no le pongo azúcar a el tinto, si como arroz no como yuca o papa
(Hombre, 74 años)

Estoy haciendo ejercicio con videos de youtube por lo menos media hora llevo ya como un mes, intento que sea todos los días o por lo menos de lunes a viernes
(Mujer, 55 años)

Relatos de pacientes



Resultados

Análisis de relatos de salud

- 10 relatos de salud
- Hombres y mujeres (21 a 82 años)
- Análisis de aprendizajes de participantes para mejorar estilos de vida



Entendimos que todo en exceso es malo y que solo con una porción de carbohidratos basta...gracias porque es algo que nunca le dicen a uno y es bueno saberlo
(Mujer, 74 años)

Me gustó mucho eso de los 30 minutos de ejercicio al día, porque uno piensa que para que sirva el ejercicio debe ser un montón de tiempo y no, todo es empezar y avanzar poco a poco
(Hombre, 59 años)

Mi mamá toda la vida nos ha hecho jugos naturales para acompañar las comidas porque dice que son muy nutritivos y necesarios...ahora ya sé que lo mejor es tomar agua para acompañar las comidas y mejor esa fruta picada para de verdad aprovechar sus propiedades
(Mujer, 23 años)

Relatos de pacientes

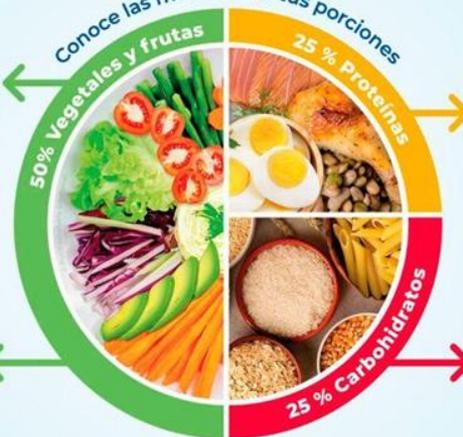


- Plato saludable
- Recetas saludables

Plato saludable




Conoce las medidas de tus porciones



Vegetales

<input type="radio"/> Yota	<input type="radio"/> Espinacas
<input type="radio"/> Coliflor	<input type="radio"/> Acelgas
<input type="radio"/> Brócoli	<input type="radio"/> Arveja fresca
<input type="radio"/> Tomate	<input type="radio"/> Ahuyama
<input type="radio"/> Berenjena	<input type="radio"/> Calabacín
<input type="radio"/> Lechuga	<input type="radio"/> Remolacha
	<input type="radio"/> Zanahoria

Selección 2 o más

Proteínas

<input type="radio"/> Huevos	<input type="radio"/> Arveja seca
<input type="radio"/> Leche	<input type="radio"/> Frijol
<input type="radio"/> Queso	<input type="radio"/> Lenteja
<input type="radio"/> Yogurt	<input type="radio"/> Garbanzo
<input type="radio"/> Kumis	<input type="radio"/> Habas
<input type="radio"/> Pescado	<input type="radio"/> Soya
<input type="radio"/> Pollo	
<input type="radio"/> Cerdo	
<input type="radio"/> Res	

Selección 1

Carbohidratos

<input type="radio"/> Arroz	<input type="radio"/> Arracacha
<input type="radio"/> Trigo	<input type="radio"/> Plátano
<input type="radio"/> Pasta	<input type="radio"/> Guineo
<input type="radio"/> Avena	<input type="radio"/> Papa
<input type="radio"/> Quinua	<input type="radio"/> Yuca
<input type="radio"/> Maíz	<input type="radio"/> Apio

Selección 1

Frutas

<input type="radio"/> Melón	<input type="radio"/> Papaya
<input type="radio"/> Limón	<input type="radio"/> Fresa
<input type="radio"/> Mandarina	<input type="radio"/> Mango
<input type="radio"/> Patilla	<input type="radio"/> Banano
<input type="radio"/> Manzana	<input type="radio"/> Uvas
<input type="radio"/> Pera	<input type="radio"/> Zapote

Selección 2 o más

*Adaptado de programa UNAB Saludable "Circulación 2016" 133187-225

Co-creación y validación de materiales educativos

Ruedas Blancas

(1 persona)



Ingredientes:
Calabacín
Harina de maíz o integral

Preparación:
Mezcla en un recipiente 4 cucharadas de calabacín rallado (sin cáscara). Añade 2 cucharadas de harina y agrega agua y sal al gusto. Luego, forma una rueda o arepa y dora en un tuesto caliente con un poquito de aceite. Para servir, si lo deseas, coloca sobre la arepa hogao, queso, pollo o carne desmechada.

¡Ten en cuenta estas medidas en tus preparaciones!

- Cucharadita (5 ml)
- Cucharadas (10 ml)
- Pocillo tintero (90 ml)
- Pocillo grande (220 ml)

Explosión Roja Verde

(5 personas)



Ingredientes:
Tomate - Lechuga - Atún
Tallo de apio - Albahaca fresca
Vinagreta*

Preparación:
A 2 pocillos de tomate picado en trozos agrega 1 pocillo de lechuga picada con la mano, 1 lata de atún en agua o aceite, 1/2 pocillo de tallo de apio finamente picado, 5 hojas de albahaca fresca picada y 5 cucharadas de vinagreta. ¡Ahora tendrás una deliciosa ensalada!

*Preparación vinagreta: 4 cucharadas de limón o vinagre, 1 cucharada de mostaza y 1 ajo pequeño o cilantro finamente picado, y sal.

¡Ten en cuenta estas medidas en tus preparaciones!

- Cucharadita (5 o 3 ml)
- Cucharadas (6 ml)
- Pocillo tintero (90 ml)
- Pocillo grande (210 ml)



Co-creación y validación de materiales educativos (OPS, 1984)



Conclusiones



Gracias



www.edufoscal.com/comunidad

