

Hábitos de Vida Saludable

Cartilla
Temática
#2



¿Cómo lograr que mi cuerpo y mi mente reciban todo lo que necesitan para estar bien y que las personas que cuidan también lo estén?

Te voy a enseñar algunos trucos para alcanzar un alto nivel de bienestar físico, mental y social, o sea para tener buena salud.



Hábitos de Vida Saludable

Arcángeles Fundación para la Rehabilitación Integral.
Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional USAID.
Arcángeles Fundación para la Rehabilitación Integral / Proyecto SportPower2.

Esta cartilla fue elaborada por:

■ Directora del Proyecto:	Adriana Natali Rincón González
■ Coordinadora Interinstitucional:	Angélica María Barrera Villanueva
■ Autoras:	Angie Katherin Cortés Rodríguez Cendy Camila Torres Camargo
■ Edición:	Leonardo Bello Muñoz
■ Diagramación:	Diego Alejandro Pardo Castro
■ Ilustraciones:	Omar Fernando Lara Bolívar Miguel Francisco Osorio Valderrama

2023

Este documento ha sido posible gracias al generoso apoyo del pueblo de Estados Unidos, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Su contenido es responsabilidad de la Fundación Arcángeles y no refleja necesariamente la opinión de USAID o el gobierno de los Estados Unidos.

Datos Personales

¿Quiénes han facilitado este taller sobre hábitos de vida saludable en tu territorio?

Como coautor(a) y gestor(a) de este proyecto en tu territorio, escribe tu nombre, tu email, tu teléfono, un agradecimiento y una recomendación para fortalecer los facilitadores de la inclusión social de las personas con discapacidad y eliminar las barreras que la impiden.

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Mi nombre:

Mi email:

Mi teléfono:

Mi agradecimiento:

Mi recomendación:

Temas de esta cartilla

PÁG. **6**

Concepto de salud

PÁG. **8**

Efectos saludables de la buena alimentación

PÁG. **26**

Efectos saludables de la higiene personal

PÁG. **35**

Efectos saludables de la actividad física

PÁG. **45**

Guía para organizar el taller de hábitos de vida saludable

PÁG. **58**

Siglas y palabras

PÁG. **59**

Encuentra información adicional

PÁG. **61**

Contactos para la inclusión

Marco conceptual

Esta cartilla de **Hábitos de vida saludable** hace parte de la caja de herramientas para la inclusión social de personas con discapacidad y víctimas del conflicto.

Fue creada y diseñada en el marco del proyecto SportPower2, desarrollado por la **Fundación Arcángeles** y auspiciado por la **Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional-USAID**.





Conocerás el concepto de salud de la Organización Mundial de la Salud.
Sabrás la diferencia entre vida sana y saludable.
Identificarás los principales hábitos y estilos de vida saludables y sus beneficios.

Una vida saludable se deriva de:



1.
Una alimentación
saludable.



2.
Una higiene
personal saludable.



3.
Una actividad
física saludable.

Concepto de salud

Descubre la diferencia entre tener una vida sana y tener un estilo de vida saludable

Salud

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como: “un estado de completo bienestar físico, mental y social”

Vida sana

Ausencia de enfermedad

Vida saludable

- Peso corporal adecuado.
- Buen estado físico.
- Buena salud física, mental y emocional.
- Esquemas laborales saludables para el cuerpo y la mente.
- Buenas relaciones laborales
- Buena relación con el medio ambiente.
- Buenas relaciones y actividades sociales

Hábitos y estilos de vida saludable



- Comer lo adecuado en la forma y el tiempo adecuados.
- Aprovechar los alimentos de temporada.
- Hacer la actividad física adecuada en la forma y el tiempo adecuados.
- Programar los descansos adecuados en la forma y el tiempo adecuados.
- Construir buenas relaciones familiares, sociales y laborales.
- Realizar actividades personales, familiares, sociales y laborales saludables.
- Cuidar el medio ambiente y la relación con él.
- Tener una muy buena higiene personal.
- Mantener el ambiente limpio
- Proteger el cuerpo de los agentes que causan enfermedades.



Efectos saludables de la buena alimentación

a La buena alimentación

La buena alimentación consiste en aportar:

- Lo que el cerebro y el cuerpo necesitan para funcionar muy bien.
- Los nutrientes que el organismo necesita para construir y reparar los tejidos.
- La energía que los músculos y el cerebro necesitan para las actividades físicas y de aprendizaje.
- Las sustancias que regulan los procesos metabólicos.
- Las defensas básicas contra enfermedades.

b Los buenos alimentos que tu cuerpo necesita





Formas de **alimentación**

¿Cuáles son los diferentes modos de llevar los alimentos al cuerpo?

Vía oral

A través de la boca.

Vía enteral

A través de una sonda conectada al aparato digestivo.

Vía parenteral

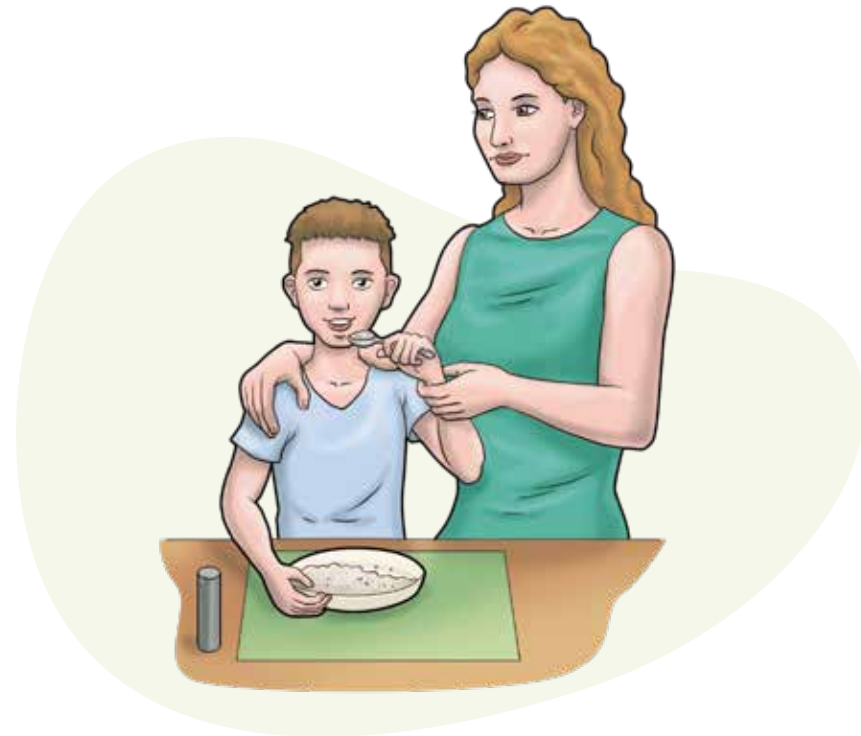
A través de vena.

Alimentación por vía oral

Es la forma de alimentación empleada por la mayoría de las personas en condiciones normales de funcionamiento.

¿Por dónde se suministra el alimento?

La persona toma el alimento a través de su boca y los demás órganos de su aparato digestivo.





Alimentación por vía enteral

¿Por dónde se suministra el alimento?

La persona recibe el alimento a través de una sonda conectada a su aparato digestivo.

¿Cuándo es indicado recurrir a esta vía?

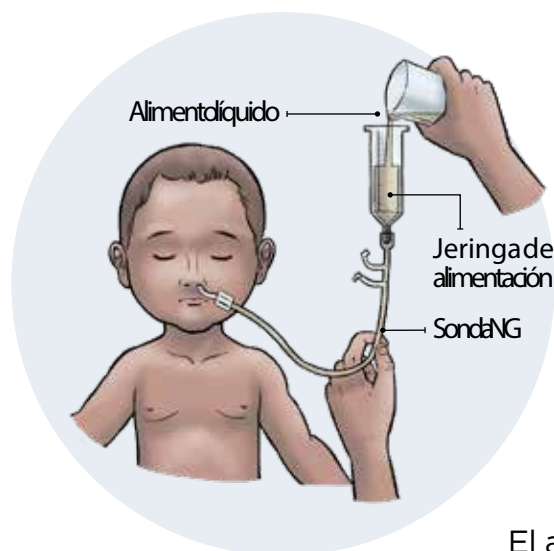
Cuando no es posible para la persona usar la vía oral.

¿Qué tipo de sondas se usan para este modo de alimentación?

Hay dos tipos de sondas:

Sonda nasogástrica:

Esta sonda va de la nariz al estómago.

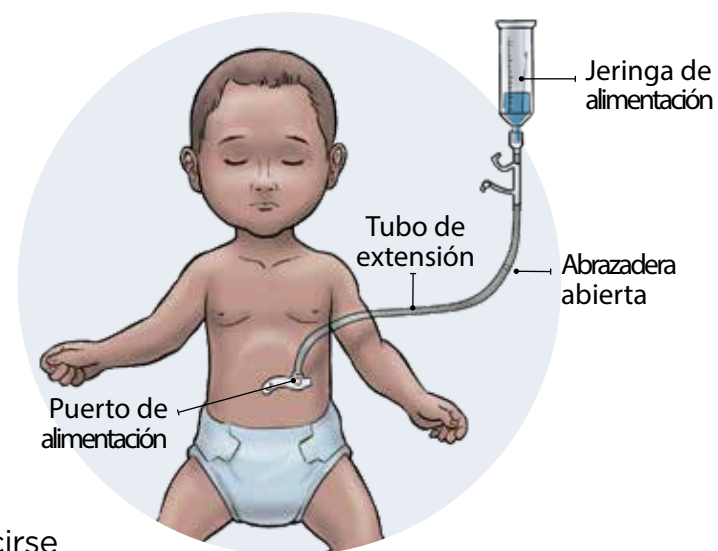


El alimento puede introducirse por la sonda de dos maneras

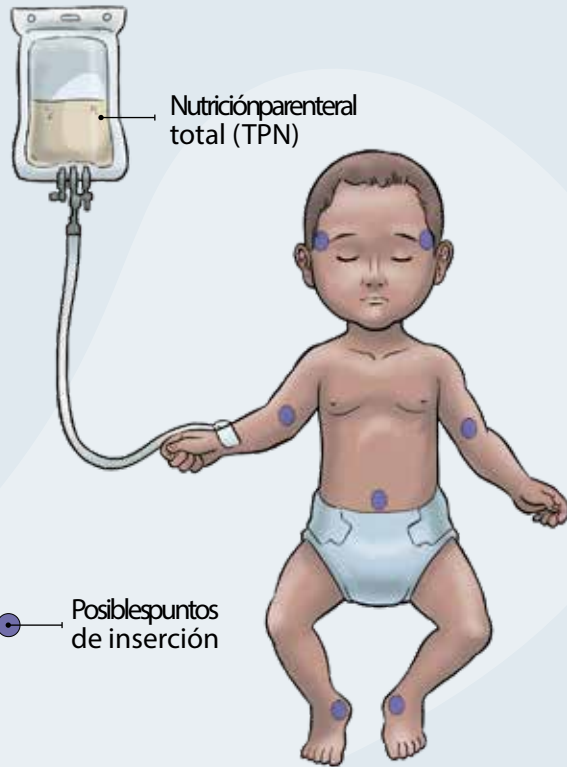
Mediante jeringa de alimentación ←

Sonda de gastrostomía:

Esta sonda va directamente al estómago.



→ Por goteo continuo o intermitente con una bomba de infusión enteral



Alimentación por vía parenteral

¿En qué consiste la alimentación por vía parenteral?

Consiste en usar una vía diferente a la digestiva.

¿De qué modos puede hacerse y de qué depende?

Vía endovenosa

Los nutrientes van directamente a la sangre de la persona a través de una de sus venas.

Se usa para alimentar a la persona.

¿Cuándo es indicado recurrir a esta vía?

Cuando no es posible para la persona usar el aparato digestivo o necesita un complemento nutricional por razones de desnutrición. Este tipo de alimentación solo puede aplicarse en medio hospitalario y el procedimiento está sujeto a un control analítico durante la administración.

Vía subcutánea

Los líquidos se administran en la capa más baja de la piel, la hipodermis.

Se usa para hidratar a la persona.

d La leche materna **al comienzo de la vida**

El alimento más completo que toda persona necesita recibir durante sus primeros meses de vida es la leche materna.

La leche materna es el mejor alimento en las primeras etapas de la vida por tres tipos de razones:

1. **Nutricionales.**
2. **Físicas.**
3. **Psicológicas.**

Algunas de las características y beneficios de la leche materna son:

- Tiene un alto contenido en proteínas.
- Proporciona gran cantidad de defensas inmunológicas.
- Se digiere y asimila con gran facilidad.
- Reduce la predisposición a enfermedades respiratorias.
- Previene las alergias.
- Favorece el correcto desarrollo de la mandíbula.
- Crea un fuerte vínculo entre madre-hijo.





Posturas madre-hijo(a) adecuadas para lactancia

A continuación, te presentaremos algunas posiciones saludables para ambos:

Correcto



Asegúrate de que tu bebé abra bien la boca, lleve los labios hacia delante, ponga la lengua debajo del pezón y mantenga la nariz y el mentón pegados a tu pecho, para que el agarre y la succión sean los adecuados.

Evita que agarre solo la punta del pezón sin abrir bien la boca, para que tu leche pueda pasar sin lastimarte.

No permitas que su nariz y su mentón se alejen de tu pecho.

Incorrecto



Sostén su cabeza sobre el antebrazo con que lo vas a alimentar. Pasa la mano del mismo lado por detrás de su espalda.

Con la otra mano sostén la cadera del bebé, de manera que su cuerpo quede en posición horizontal con la cara ligeramente inclinada hacia arriba.



Posiciones adecuadas para madre e hijo

Tú sentada y tu bebé hacia tu pecho

- Siéntate sobre una silla.
- Eleva la pierna que está bajo el pecho con que vas a alimentarlo.
- Inclínalo hacia tu pecho.
- Sostenlo de su cadera con la mano del mismo lado.
- Reposa su cabeza y su espalda sobre tu antebrazo.
- Acarícialo con la mano que te queda libre.
- Con esa misma mano guía su cara y sus labios.



Tú de lado y tu bebé frente a tu pecho sobre la cama. Esta posición es cómoda y segura para ambos.



Posiciones adecuadas para alimentar al bebé de ocho meses

Recuerda que a los ocho meses el bebé necesita:

(1) Comer lo que come toda la familia. (2) Recibir esa comida molida o en jugo.

Asegúrate de crear las condiciones para que el niño pueda comer sentado de frente.

De frente es lo correcto

Efectos saludables de esta posición:

- La cabeza estará libre de tensiones.
- El cuerpo se relajará sin perder firmeza.
- Las piernas descansarán sobre el suelo.
- Ingerir los alimentos por la boca será muy fácil.



Desde arriba es incorrecto

Efectos perjudiciales de esta posición:

- La cabeza se irá para atrás.
- El cuerpo se pondrá rígido.
- Las piernas se levantarán del suelo.
- Pasar los alimentos será más difícil.



h

La alimentación con **tetero o cuchara**

Lo incorrecto

Acostarlo para darle el tetero.



Lo correcto

- Sentarlo frente a ti.
- Apoyar su espalda sobre un cojín
- Arrodillarte delante de él para verlo, trancarlo y acariciarlo.
- Dejarle sostener el tetero.
- Sentarlo de lado con su cabeza apoyada sobre tu brazo y hombro.
- Sostén su espalda con tu antebrazo.
- Coloca su cadera entre tus piernas.
- Eleva tu muslo para elevar sus piernas.





Ejercicios para estimular el control de la quijada del niño

Antes de alimentar al niño con pecho, biberón, cuchara o taza, hazle ejercicios para empujar el mentón con suavidad y firmeza hacia arriba.



Opción 1: siéntate junto al niño

- Ubica el dedo gordo sobre la coyuntura de la quijada.
- Pon tu dedo índice debajo de su labio inferior.
- Pon el dedo del medio bajo su mentón.
- Sostenlo con firmeza.

Opción 2: siéntate frente al niño

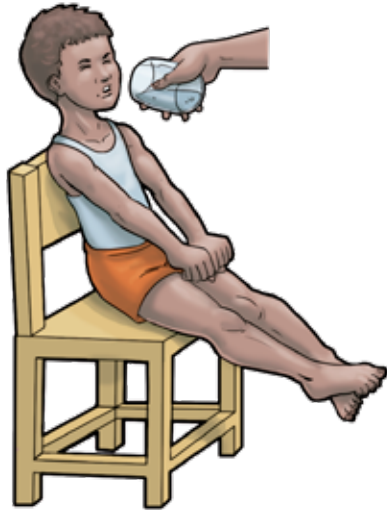
- Ubica el dedo índice sobre la coyuntura de la quijada.
- Pon tu dedo gordo entre su labio inferior y su mentón.





Ayudas sencillas para que el niño pueda comer y beber

Un niño con parálisis cerebral necesita beber de un vaso o una taza modificada que le eviten inclinar la cabeza hacia atrás.



Sin ayuda

Bebe de un vaso común.



- Llevará su cabeza hacia atrás.
- Su cuerpo se pondrá rígido.
- Podrá atragantarse.
- Beberá sin control.

Con ayuda

Bebe de un vaso modificado.



- Conservará la cabeza erguida.
- Se apoyará sobre sus rodillas.
- Pondrá sus pies en el suelo.
- Beberá con control.



Opciones para modificar el vaso



Consigue un vaso plástico con el borde salido.



Corta un pedazo para que quepa la nariz del niño.



Consigue una botella de plástico.



Córtala como se muestra en la gráfica.



Calienta el borde con cuidado y dóblalo hacia fuera con un palo redondo y liso.



Disfruta del nuevo vaso.

Opción 1

Opción 2

k Alimentación **con cuchara**

Cuando el bebé lactante no tiene los reflejos de mamar y tragar hay que alimentarlo con cuchara.

La forma correcta es

Cuchara por delante y de frente.



Las formas incorrectas son

Cuchara de lado.



Cuchara desde arriba.



¿Qué tipo de cuchara es la más adecuada?



La cuchara adecuada debe ser:

- Redonda.
- Poco honda.



La cuchara muy honda no es adecuada porque:

- Resulta difícil para los labios llegar hasta el fondo y extraer la comida de allí.



La cuchara puntiaguda y larga no es adecuada porque:

- Puede causar atragantamiento en el bebé.



Ayudas sencillas para que **el niño coma solo**

**El niño para
poder comer
solo, necesita**

Lo primero, **poder**:

- ✓ Sentarse.
- ✓ Mantener la cabeza levantada.
- ✓ Agarrar cosas.
- ✓ Llevarse a la boca.

Lo segundo, **controlar**:

- ✓ La boca.
 - ✓ Los labios.
 - ✓ La lengua.
-
- ✓ Aprender a llevarse las manos y los juguetes a la boca.
 - ✓ Balancearse y usar las dos manos, mientras está sentado.





Ejercicio para que el niño coma solo

Este ejercicio es recomendable para los niños que se han demorado en aprender a agarrar las cosas o llevárselas a la boca.

Con la ayuda de su cuidador, ellos descubrirán cómo usar sus manos para comer solos o con mínima ayuda.



- Sírvale la comida en un plato pando.
- Siéntalo en el suelo con las piernas abiertas.
- Ubica el plato de comida en medio de sus piernas.
- Arrodíllate detrás de él.
- Guía su mano hasta el plato.
- Haz que introduzca el dedo en la comida.



- Guíale el dedo hasta la boca.
- Luego déjalo solo.
- Espera a que repita el movimiento.
- Si lo hace, felicítalo.
- Si no, repite la secuencia.

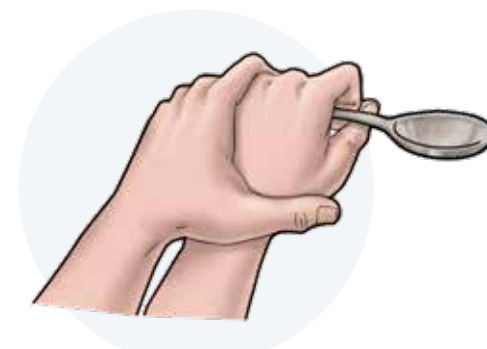
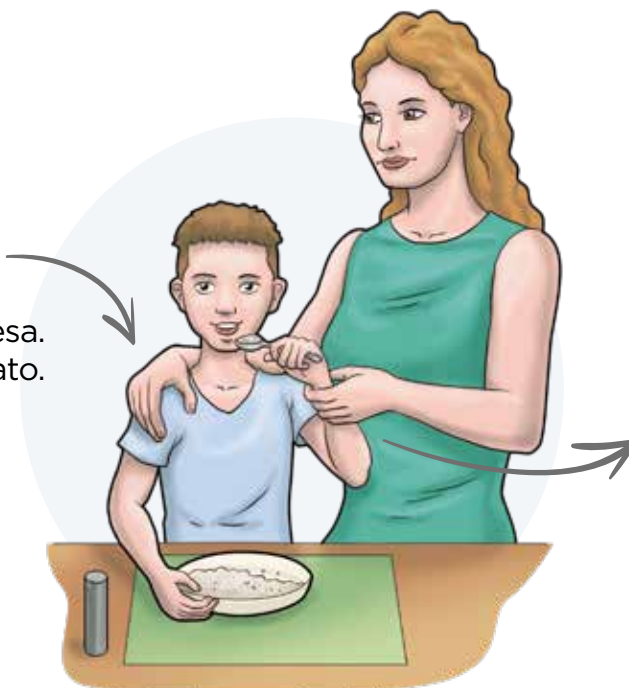


- El niño lo hará mejor después de cada repetición.



Ayudas para niños que no controlan el brazo ni el hombro

- Sostenle el hombro para ayudarle a controlar el brazo.
- Pega un palo redondo grueso en la mesa.
- Haz que agarre el palo y después el plato.



- Sujétale la mano desde la base del dedo gordo.
- Alinéasela, primero.
- Después, voltéasela suavemente.

Ayúdale a que aprenda a agarrar la cuchara firmemente

Si el niño no puede controlar una taza con una sola mano, consíguele una taza con 2 agarraderas.



Forma inadecuada



Forma adecuada





Adaptación de asientos para **la alimentación del niño**

Si arquea la espalda, ponle un apoyo en la cintura para hacer que se enderece.



Ayúdale a sentarse sobre una banca o un tronco como si estuviera montado a caballo.



El niño que no puede balancearse ni controlar sus movimientos necesita un asiento adaptado a sus necesidades.

Ejemplos de asientos adaptados a las condiciones y necesidades de los niños.

Silla alta con correas de fijación



Asiento de caja de cartón



Correa o banda en las piernas

El niño con parálisis cerebral no tensiona las piernas hacia delante y mantiene una buena posición sólo con la ayuda de la correa.





Efectos saludables de la higiene personal



Propósitos, beneficios y acciones de higiene personal

Propósito: Cultivar buenos hábitos de cuidado corporal para:

Beneficios: Incidir positivamente en la salud. • Prevenir posibles enfermedades.

Lo que necesitas saber sobre tu higiene personal, la de tu familia y las personas que cuidas

Higiene de las cosas

- Tu cuerpo, uñas y cabello.
- Los alimentos que consumes o preparas.
- Las mascotas que viven contigo.
- La ropa y el calzado que usas.
- Las ollas donde preparas los alimentos.
- Las tablas donde los cortas.
- Los implementos para cortar, pelar y rallar.
- Los platos donde los sirves.
- Los pisos y paredes de tu casa.
- La ducha, el lavamanos y el inodoro.

Hábitos higiénicos

- Lavar tu cuerpo y cabello.
- Cortar y limar las uñas de tus manos y pies.
- Lavar tus dientes después de cada comida.
- Lavar tus manos y uñas con agua y jabón.
- Lavar tu ropa, cobijas y calzado.
- Afeitarte con aparatos y productos adecuados.
- Depilarte con aparatos y productos adecuados.



Higiene personal **con apoyo**

Las personas que no pueden realizar las técnicas de higiene personal por sus propios medios requieren del apoyo de un familiar o cuidador para realizarlas.

Objetivos del cuidador de la persona con discapacidad

- Potenciar su autonomía e independencia para el aseo diario.
- Garantizarle intimidad y comodidad.
- Mantener la comunicación con ella para explicarle lo que se hace en todo momento.
- Prestar atención a sus reacciones.

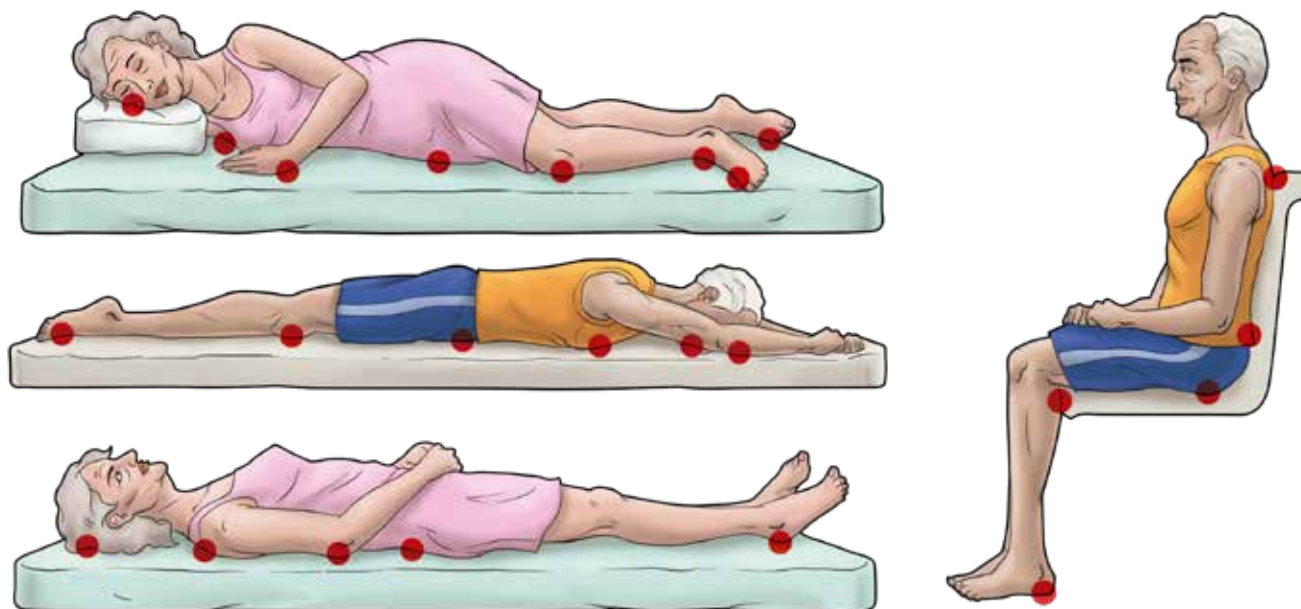


Cuidado de la piel de la **persona con discapacidad**

¿Cómo cuidar la piel de la persona que permanece mucho tiempo acostada o sentada?

¿Qué evitar?	Lesiones de la piel
¿Por qué aparecen?	El tejido blando de la piel y el músculo quedan en medio de las prominencias de los huesos y la superficie externa por más tiempo del que resisten.
¿Qué lesión causan?	Se forman en la piel lesiones como escaras o úlceras por presión.
¿En qué zonas?	Talones, tobillos, caderas, escápulas, occipital y coxis

Conoce las principales zonas de presión



Recuerda que en esas partes del cuerpo están las mayores protuberancias de los huesos y el tejido que queda presionado es muy blando, por eso la buena higiene personal consiste en evitar esa presión prolongada.



Factores de riesgo para la piel de la persona con discapacidad

Las escaras aparecen cuando la persona con discapacidad tiene dificultades para moverse y cambiar de posición:

FACTORES INTRÍNSECOS afectan al cuerpo internamente

- Edad
- Movilidad disminuida
- Medicación: inmunosupresores, benzodiazepinas, corticoides, sedantes, inotrópicos.
- Trastornos en el transporte de oxígeno: trastornos vasculares periféricos, estasis venosa, trastornos cardiovasculares.
- Alteraciones cognitivas: desorientados, confusos.
- Déficit sensorial y motor
- Pérdida sensitiva/motora: paresia/parálisis, pérdida de la sensibilidad dolorosa.
- Espasticidad/contracturas
- Alteraciones nutricionales y metabólicas
- Incontinencia: fecal, urinaria, mixta

FACTORES EXTRÍNSECOS afectan al cuerpo externamente

- Humedad
- Fricción
- Sujeción mecánica
- Inmovilidad requerida por el proceso (inestabilidad hemodinámica...).
- Uso de dispositivos sanitarios
- Entorno social de riesgo: situación socioeconómica, lejanía de prestaciones sanitarias y ayudas sociales.
- Formación inadecuada del cuidador o el profesional
- Superficies especiales para el manejo de la presión (SEMP) inexistentes o inadecuada
- Hábitos tóxicos: tabaquismo, alcohol

e Grados de lesión **de las escaras**

Grado I



- Lesión superficial.
- Aspecto descolorido y rojizo en pieles blancas
- Semblante amoratado o azulado en pieles oscuras.

Grado III



- Lesión externa (epidermis) e interna (dermis) de la piel.
- Aspecto similar a una herida abierta o ampolla.
- Se evidencia pérdida de tejido cutáneo.

Grado II



- La lesión no llega a músculos ni huesos, todavía.
- Aspecto de una herida profunda con forma de hueco.
- Se evidencia pérdida completa de la piel y el tejido subyacente.

Grado IV



- Lesiones posibles de piel, músculo, tendones y hueso.
- Se evidencia destrucción extensa de piel y necrosis de tejidos.



Recomendaciones para evitar las escaras



Cambiar de posición

Modificar la posición de la persona con discapacidad cada 2 horas.

Hacer limpieza

Limpiar, secar e hidratar las zonas de riesgo después de cada lavado.

Hidratar

Evitar la resequedad de la piel.

Observar

Examinar la piel para buscar zonas de cambio de color o posibles lesiones.

Estimular el movimiento

Incentivar la actividad y movilidad tanto activa como pasiva.

Cuidar la alimentación

Conocer y asegurar el aporte nutricional adecuado.

Suministrar ayudas

Proporcionar ayudas externas como cojines y colchones anti escaras.



Valoración, prevención, atención y cuidado de las lesiones

Valoración para la prevención: se evalúan las acciones realizadas para evitar la aparición de lesiones.

Valoración periódica del estado de la piel

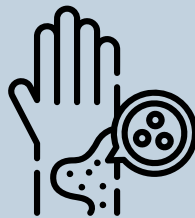
Valoración nutricional

Estado nutricional.
Riesgo de desnutrición.
Desequilibrios nutricionales.
Alteraciones de la ingestión, digestión y absorción.
Estado de hidratación.



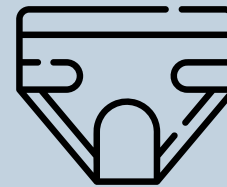
Valoración y cuidados de la piel

Higiene.
Hidratación.
Signos de alarma.



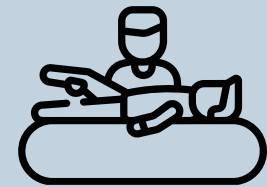
Control de la humedad

Procesos que puedan originar exceso de humedad (incontinencia, drenajes, exudados)
Dispositivos de control.
Utilización de productos barrera.



Manejo de la presión

Actividad-movilidad.
Cambios posturales.
Protección local.



Valoración del abordaje: se evalúan las acciones realizadas después de la aparición de las lesiones.

Valoración de las características de la lesión

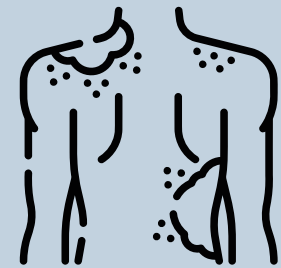
Lugar y fecha de aparición de la lesión.

Descripción del tratamiento local

- Apósitos y/o productos empleados en la herida y la piel circundante.
- Otras terapias realizadas.

Manejo de la presión

- Actividad-movilidad. • Cambios posturales (tolerancia y rotación) • Protección local.



Planes de cuidados: acciones recomendables para la persona con discapacidad y sus cuidadores.

Educación sanitaria al paciente y cuidadores

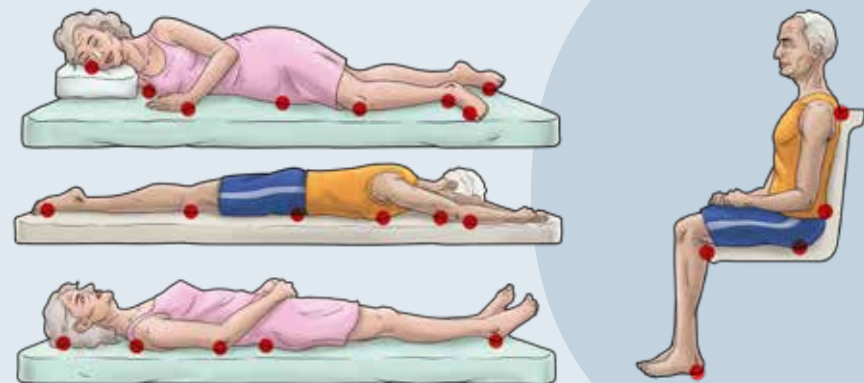
Manejo de la presión

- Cambios posturales (frecuencia).
- Actividad y movilidad.
- Protección local.

Control de la humedad

Cuidados de la piel

Cuidados nutricionales





Efectos saludables de la actividad física



Las tres características de la **actividad física según la OMS**

1. Es un movimiento corporal.
2. Es producida por los músculos esqueléticos.
3. Exige gasto de energía.



Tipos de **actividad física**

- El ejercicio.
- Los momentos de juego.
- Las actividades de trabajo.
- Las formas de transporte activas.
- Las tareas domésticas.
- Las actividades recreativas.





Beneficios de los diferentes tipos de actividad física

Los distintos tipos de actividad física generan diferentes beneficios para la salud y sus requerimientos para el funcionamiento del cuerpo son muy variados.

Principales tipos de actividad física

Cardiovasculares
aeróbicas



Fuerza y resistencia
muscular



Flexibilidad y
estiramientos



Coordinación



Cardiovasculares aeróbicas



Capacidad Es la capacidad que tiene el cuerpo para

- Resistir.
- Llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares durante períodos de tiempo relativamente prolongados.

Efectos Genera cambios en los signos vitales:

- Frecuencia cardíaca.
- Saturación de oxígeno.
- Tensión arterial
- Temperatura corporal.

Este tipo de ejercicios no alteran el funcionamiento corporal.

Intensidad Media y baja intensidad.

Fuerza y resistencia muscular

La fuerza Es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria

La resistencia Es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo.

Efectos Estas actividades sirven para:

- Desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos.
- Proteger las articulaciones.

Intensidad Son de corta duración y requieren peso externo o autocarga.



Flexibilidad



Capacidad Capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento.

Efectos Cuando se trabaja la flexibilidad:

- Se mantiene la movilidad de cada articulación del cuerpo.
- Se evitan contracturas musculares.

Intensidad Baja intensidad.



Estiramiento

Capacidad

Capacidad de elongación de músculos, tendones y ligamentos.

Efectos

Preparan los músculos para:

- Hacer un mayor esfuerzo.
- Aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

Intensidad

Repeticiones de ejercicios suaves, mantenidos y progresivos.

Dolor suave.

Práctica

Es recomendable:

- Realizar el estiramiento en forma sostenida.
- Aumentar la elongación en forma gradual sin tirones ni rebotes.
- Mantener el estiramiento entre 15 y 20 segundos, como mínimo.
- Repetirlo tres veces.
- Ante un dolor muy fuerte, no forzar la articulación.
- Hacer el estiramiento todos los días.

Para las personas con discapacidad se debe tener en cuenta:

- Su condición de discapacidad.
- Su condición médica: osteoporosis, artrosis y osteopenia.
- Los estiramientos deben ser más suaves.
- Deben hacerse menos repeticiones.
- Verificar la tolerancia de la persona.

Respiración

- Inhalar correctamente mejora la oxigenación del músculo.
- Exhalar correctamente mejora la relajación del músculo.
- Ambos movimientos disminuyen la sensación de dolor.

Coordinación



Capacidad El cerebro, el sistema nervioso y el conjunto locomotor se unen para llevar a cabo movimientos suaves y precisos para el deporte, la danza, la música, la pintura, las artesanías, la agricultura y mucho más.

Efectos

- Movimientos simultáneos de distintas partes del cuerpo.
- Mejor desempeño de las partes del cuerpo que trabajan al mismo tiempo que otras.

Intensidad Media y baja intensidad.

Práctica La repetición contribuye a conectar y balancear las distintas partes del cuerpo.

d

Actividad física, **crecimiento y desarrollo**

En primera infancia

- Realizar todo el proceso de estimulación adecuada para el desarrollo.
- Alentar y aprovechar la fase exploratoria de esta etapa.



En la niñez

- Estimular la actividad física por medio de juego y actividades recreativas.
- Favorecer la interacción con pares.
- Promover la inclusión social desde esta etapa.



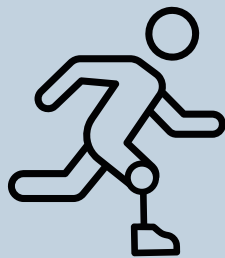
En la adultez

- Realizar actividad física adecuada para el estado físico y de salud de la persona.
- Estimular la realización de ejercicios autónomos e independencia.
- Hacer caminatas, estiramientos y ejercicios de coordinación.



e

Actividad física **y discapacidad**



El ejercicio es salud

Las personas con discapacidad que realizan actividad física continua, generalmente, mejoran o mantienen su movilidad.



Identificación de habilidades deportivas

Es importante que la persona con discapacidad, con ayuda de sus cuidadores y sus familiares, aprenda a identificar sus habilidades y conozca los deportes adaptados que existen en el momento, para que los practique y participe en ellos.



Ejercicios pasivos para la movilidad

Para las personas con discapacidad que no pueden hacer actividad física por sí mismas, el cuidador o familiar puede realizarle ejercicios de movilidad de forma pasiva para protegerla de la merma progresiva de su movilidad y de la pérdida de acondicionamiento físico.



En las siguientes páginas encontrarás
los pasos básicos para hacer el
Taller Hábitos de Vida Saludable

Los asistentes a este taller conocerán
la importancia del alimento, la higiene
y el ejercicio para el mantenimiento
de la salud.

Aprenderán que un estilo de vida
saludable es el resultado de cultivar
buenos hábitos de alimentación,
higiene y ejercicio.

A stylized map with a magnifying glass and a path. The map is light brown with a dashed white path winding through it. There are small green trees scattered across the map. A magnifying glass with a black handle and a white lens is positioned over the map. The text "Partes de esta Guía" is written in bold black letters on the map.

Partes de esta Guía

1. Objetivos

2. Población

3. Resultados

4. Recomendaciones

5. Taller

6. Materiales

7. Anexos

1. Objetivos

Los participantes aprenderán a:

Valorar, fomentar y cultivar en las personas con discapacidad, sus familiares y cuidadores hábitos saludables de:

- Higiene personal para aumentar el confort y disminuir riesgos de enfermedad.
- Alimentación que fortalezcan su cuerpo para hacer actividades y prevenir enfermedades.
- Actividad física que se incorporen en su vida diaria.

2. Población

- Personas con discapacidad.
- Víctimas del conflicto.
- Cuidadores.
- Familiares.
- Comunidad.

3. Resultados

Los participantes en el taller, las personas con discapacidad, sus familiares, cuidadores y redes de apoyo comprenden:

- La importancia de los hábitos de vida saludable.
- La relación de estos hábitos con la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.
- Las actividades adecuadas para mejorar la calidad de vida y el entorno de la persona con discapacidad en su hogar y el resto de la comunidad.



4. Recomendaciones

Elegir un salón:

- Accesible para todas las personas, por ejemplo, personas con movilidad reducida o que llevan bebés en coche.
- Iluminado, ventilado y amplio para mantener el distanciamiento físico.

Si en la convocatoria se identifican personas con:

- Discapacidad auditiva, se necesita contar con el apoyo de un intérprete de lengua de señas.
- Discapacidad visual, se necesita usar lenguaje descriptivo de las imágenes de apoyo que se usen.

Emplear el lenguaje inclusivo:

LENGUAJE EXCLUYENTE

- Minusválido X
- Inválido X
- Sufre X
- Padece X
- Postrado X
- Sordomudos X
- Discapacitado X



LENGUAJE INCLUSIVO

- ✓ Persona sorda
- ✓ Persona con discapacidad
- ✓ Tiene una...
- ✓ Es usuario de...
- ✓ Persona en silla de ruedas
- ✓ Niño con autismo
- ✓ Persona con síndrome de down

4. Recomendaciones

Utiliza lenguaje inclusivo en cuanto a género

Incorrecto		Correcto
Los niños y las niñas		La población infante, infancia
Las mujeres y los hombres jóvenes		Jóvenes o personas jóvenes
Los hombres y las mujeres		La población
Las mujeres y los hombres participantes		Las personas participantes
La participación de las vecinas y los vecinos		La participación de la ciudadanía
Las expertas y los expertos		Las personas expertas
Las trabajadoras y trabajadores		Las personas trabajadoras

5. Taller

AUTOEVALUACIÓN INICIAL

Aplicación prueba de entrada
(15 min)

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

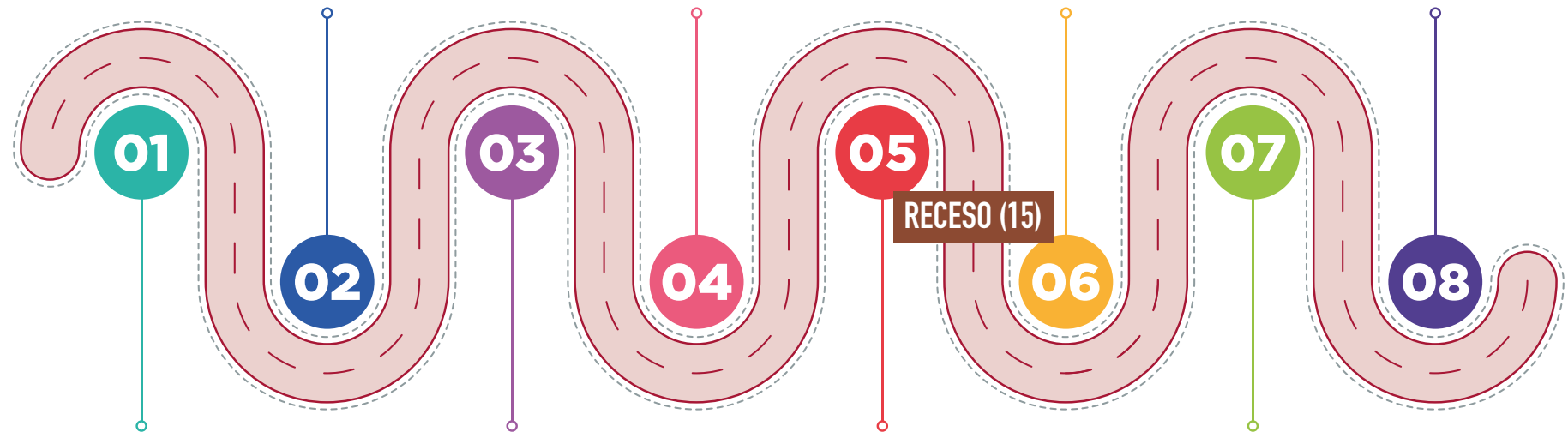
Tipos de alimentos.
Vías de alimentación
Alimentación en niños y adultos.
Tingo-tango sobre tipos de alimentos.
(45 min)

ACTIVIDAD FÍSICA

Tipos de ejercicios físicos.
Modelado teórico-práctico:
1. Pausa activa.
2. Resistencia.
3. Coordinación.
4. Flexibilidad.
(45 min)

CONCLUSIONES Y CIERRE

Refuerzos y aclaraciones
(15 min)



APERTURA

Ingreso. Registro.
Saludo. Introducción.
Presentación
(15 min)

ROMPEHIELOS

Conciencia corporal a través del tacto.
Con los ojos tapados, palpan su cuerpo. Inician por la cabeza y bajan hasta los pies.
Al final, relato de experiencias.
(30 min)

HIGIENE PERSONAL

Propósitos y beneficios.
Mantenimiento de la salud y tratamiento de lesiones de la piel.
(45 min)

AUTOEVALUACIÓN FINAL EVALUACIÓN DEL TALLER POR LOS PARTICIPANTES

Aplicación prueba de salida
(15 min)

6. Materiales

ACTIVIDAD

DESCRIPCIÓN Y MATERIALES

Apertura y evaluaciones

Descripción: Ingreso. Registro. Saludo. Introducción. Presentación. Aplicación pruebas de entrada y salida.

Materiales: Registro de asistencia.
Autoevaluación inicial y final (anexos).

Rompehielos

Descripción: El facilitador les pide a los participantes que:
1) Tapen sus ojos con los antifaces proporcionados. Luego les pide que hagan toques suaves desde su cabeza hasta los pies, los invita a incluir las articulaciones de los miembros superiores, el tronco, la cadera y los miembros inferiores.
2) Cuenten su experiencia.

Materiales: 1 antifaz para tapar los ojos de cada participante.

Alimentación

*ver marco conceptual
páginas 5 - 26

Descripción: El facilitador les presenta a los participantes los temas básicos de este hábito de vida saludable:

1) Alimentación saludable. **2)** Tipos de vías de alimentación. **3)** Alimentación en niños. **4)** Tipos de alimentos. Se los pregunta mediante el juego tingo-tango.

Materiales: Rotafolio (grupos de alimentos) y pelota para tingo-tango

ACTIVIDAD

Higiene personal

*ver marco conceptual
páginas 25 - 32

Actividad física

*ver marco conceptual
páginas 33 - 41

DESCRIPCIÓN Y MATERIALES

Descripción: El facilitador les presenta a los participantes los temas básicos de este hábito de vida saludable:

- 1) Higiene personal en general y con apoyo.
- 2) Cuidado de la piel, prevención y manejo de escaras.

Materiales: Rotafolio (Higiene de las cosas - hábitos higiénicos)

Descripción:

El facilitador les presenta a los participantes los temas básicos:

- 1) Actividad física. Introduce con un ejercicio de pausa activa.
- 2) Importancia de la actividad física.
- 3) Actividad de resistencia: el facilitador dirige a los participantes para que hagan una rutina de ejercicios de resistencia con carga para miembros superiores e inferiores mediante el uso de botellas plásticas rellenas de arena. Les indica cuántas series y repeticiones deben hacer y les explica la razón y la finalidad de estas rutinas.
- 4) Actividad de coordinación: el facilitador dirige a los participantes para que hagan una rutina de ejercicios de coordinación y les explica la razón y la finalidad de estas rutinas.
- 5) Actividad de flexibilidad: el facilitador dirige a los participantes para que hagan ejercicios de estiramiento muscular y les explica cómo se hacen, cuántas veces, con qué duración y cuándo deben suspenderse.

Materiales: Rotafolio (Actividad física), colchonetas y botellas de arena.

7. Anexos



Autoevaluación
inicial para el
participante

Autoevaluación
final para el
participante

Evaluación
del taller por
el participante

Evaluación
del taller por
el facilitador

Autoevaluación inicial para el participante

Puedes revisar todo el material disponible para responder estas preguntas. La búsqueda activa de la información y su uso práctico es lo más importante.



Selecciona la respuesta correcta:

1. Las vías de alimentación son:

Laríngea, lingual, traqueal y bucal.	<input type="checkbox"/>
Nasogástrica, Intravenosa, oral.	<input checked="" type="checkbox"/>
Enteral, parenteral, oral.	<input checked="" type="checkbox"/>

2. Los principales tipos de alimentos son:

Vegetales, animales y minerales.	<input type="checkbox"/>
Sal, azúcar y harina industriales.	<input type="checkbox"/>
Proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas.	<input checked="" type="checkbox"/>

3. La forma correcta de alimentar a un bebé con cuchará es:

De frente por delante.	<input checked="" type="checkbox"/>
De lado.	<input type="checkbox"/>
Desde arriba.	<input type="checkbox"/>

4. Para evitar las lesiones en la piel de la persona que está en cama:

Hay que mantenerla en la misma posición todo el tiempo.	<input type="checkbox"/>
Hay que moverla y cambiarla de posición cada dos horas.	<input checked="" type="checkbox"/>
Hay que disminuirle la realización de actividades o movimientos.	<input type="checkbox"/>

Autoevaluación final para el participante

Puedes revisar todo el material disponible para responder estas preguntas. La búsqueda activa de la información y su uso práctico es lo más importante.



Selecciona la respuesta correcta:

1. El tipo de alimentación que requiere sonda es:

La parenteral.	<input type="checkbox"/>
La oral.	<input type="checkbox"/>
La enteral.	<input checked="" type="checkbox"/>

2. Las proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas:

Deben administrarse con precaución a personas con discapacidad.	<input type="checkbox"/>
Sólo son recomendables en el primer año de vida de la persona.	<input type="checkbox"/>
Son los tipos de alimento que toda persona que necesita para el mantenimiento de su salud.	<input checked="" type="checkbox"/>

3. Es recomendable que el bebé tome sus alimentos:

Sentado.	<input checked="" type="checkbox"/>
Acostado boca arriba.	<input type="checkbox"/>
Acostado de lado.	<input type="checkbox"/>

4. Las zonas de piel que más se lesionan cuando la persona está en cama son:

La cabeza, el rostro y el cuello.	<input type="checkbox"/>
El ombligo, las rodillas y las axilas.	<input type="checkbox"/>
Talones, tobillos, caderas, escápulas, occipital y coxis.	<input checked="" type="checkbox"/>

Evaluación del taller por el participante



Nombre del taller:	Lugar:	Fecha y hora:
--------------------	--------	---------------

Califica de acuerdo con el siguiente criterio:

5	4	3	2	1
Muy alto	Alto	Regular	Bajo	Muy bajo

Logística del taller	5	4	3	2	1
Tiempo y forma en que se convocó					
Puntualidad en la ejecución de la agenda					
Lugar donde se realizó					
Materiales didácticos empleados					

Desempeño del facilitador	5	4	3	2	1
Dominio del tema y la metodología					
Claridad en las instrucciones					
Interacción con los participantes					
Manejo del grupo					

Desarrollo del taller	5	4	3	2	1
Tema, objetivo y agenda del día fueron claros					
La agenda presentada se cumplió					
La metodología empleada fue adecuada					
Las actividades fueron motivadoras					
Los contenidos fueron apropiados					
Todas las preguntas fueron resueltas					
Los objetivos de la sesión se cumplieron					

¿Cuál fue el tema del taller que más te impactó y por qué?

¿Qué le cambiarías o mejorarías al taller?

Evaluación del taller por el facilitador



Facilitador:	Lugar:	Fecha y hora:
--------------	--------	---------------

Califica de 1 a 5 en qué «**Nivel**» cada actividad respondió a las particularidades de las personas y el territorio.

1 es muy poco y 5 es totalmente.

En la columna «**Ok**», escribe:
 «**Sí**», si te parece que la actividad debe mantenerse;
 «**No**», si te parece que debe reemplazarse o modificarse.

Desempeño del facilitador	Nivel	Ok
1. Apertura		
2. Autoevaluación inicial		
3. Actividad rompehielos		
4. Alimentación saludable		
5. Higiene personal		
6. Actividad física		
7. Autoevaluación final y evaluación del taller por los participantes		
8. Conclusiones y cierre		

Escribe aquí los cambios que sugieres hacer y por qué:

¿Qué les recomiendas a los siguientes facilitadores?

¿Fueros necesarios ajustes razonables?
 ¿Cuáles y por qué?

Siglas y palabras



A qué corresponde la siguiente sigla:

- OMS

Definiciones

Salud: estado de completo bienestar físico, mental y social

Vida sana: ausencia de enfermedad

Vida saludable: mantenimiento del estado físico, mental y emocional; actividades laborales y sociales adecuadas.

Alimentación saludable: comida y formas de comer adecuadas para el cuerpo.

Higiene personal saludable: posiciones y limpieza adecuadas para el cuerpo.

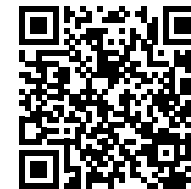
Actividad física saludable: rutinas de fuerza, resistencia y coordinación adecuadas para el cuerpo.

Encuentra información adicional

Enlace web a la caja de herramientas
<https://cajadeherramientas.arcangeles.org/>



Enlace corto a los videos de SP2
<https://www.youtube.com/@ArcangelesFundacion>





Gobierno de España (s.f.). Cómo clasificamos la actividad física. <http://www.infoalimenta.com>. Recuperado de: <https://infoalimenta.com/como-clasificamos-la-actividad-fisica/>



Patiño, O. Aguilar, H. Belatti, A. (2018). Úlceras por presión: cómo prevenirlas. <https://www1.hospitalitaliano.org.ar>. • Recuperado de: https://www1.hospitalitaliano.org.ar/multimedia/archivos/noticias_attachs/47/documentos/50373_40-46-HI1-13-Patinio-A.pdf



Vitoria-Gasteiz, Diputación Foral de Álava, 2012, 96. SIIS Centro de Documentación y Estudios, Vivir mejor. Cómo garantizar el respeto a la dignidad, la intimidad y la autonomía en la atención personal. Serie: Buenas Prácticas en la Atención a Personas con Discapacidad. • Recuperado de: <https://www.ifbscalidad.eus/es/practicas/personas-con-discapacidad/practica/pr-206/>



Contactos para la inclusión

Escribe los datos de quienes fortalecen la inclusión social de las personas con discapacidad en tu territorio.

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Nombre:

Email:

Teléfono:

Entidad u organización:

Cargo:

Tipo de aporte:

Hábitos de Vida Saludable

Gracias!

