



Sistema de Atención Integral a la Salud
Universidad Veracruzana

Región Xalapa

Programa de intervención **Cambio Saludable, *un paso a la vez***

Sistema de Atención Integral a la Salud

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”



Programa de intervención **Cambio Saludable**, *un paso a la vez*

Introducción

El Sistema de Atención Integral a la Salud de la UV atendiendo a su primer atribución “*Contribuir con los derechohabientes a desarrollar una cultura de conservación de la salud, a través de programas de promoción, prevención y educación para la salud*” con la finalidad de “*Promover estilos de vida saludable en los derechohabientes*”, a través de la Coordinación de Salud Pública, desarrolla el programa de intervención **Cambio Saludable, un paso a la vez**, el cual abarca una gama de acciones que buscan generar y/o reforzar estilos de vida saludable a través de intervenciones educativas y acompañamiento individualizado en los espacios de trabajo. Para su implementación y continuidad se establecen una serie de criterios relacionados con la disciplina, seguimiento y apego por parte de los trabajadores.

El Programa **Cambio Saludable, un paso a la vez** se sustenta en el Modelo Transteórico del Cambio (Prochaska 1979) el cual establece que el cambio de comportamiento individual es un proceso con diversos niveles de motivación e intención, favoreciendo el desarrollo de estrategias para reforzar cambios de comportamiento en salud[1]. El Modelo establece que el mantenimiento de un comportamiento requiere, que el individuo se encuentre en acción en un periodo no menor a seis meses[2], por ello en cumpliendo con el tiempo establecido (seis meses) para que el individuo logre mantener un comportamiento saludable, se incorpora una cita adicional para el seguimiento nutricional, luego del cambio observable en sus hábitos dietéticos y de ejercicio físico.

Objetivo

Generar y/o reforzar estilos de vida saludable en la población trabajadora a través de acciones de educación para la salud, acompañamiento individualizado, contribuyendo al bienestar físico, mental y social de los trabajadores derechohabientes del SAISUV.

Referencias bibliográficas

[1] Cabrera GA. Teorías y modelos en la salud pública del siglo XX. Colomb Med 2004;35:184–8.

[2] Cabrera GA. El modelo transteórico del comportamiento en salud The transtheoretical model of health behavior. Publ En La Rev Fac Nac Salud Pública 2000;18:129–38.

Programa de intervención

Cambio Saludable, *un paso a la vez.*

Dirigido a: Todos aquellos trabajadores-derechohabientes que se encuentren con la actitud para cambiar los estilos de vida (mala alimentación y sedentarismo) que merman su estado de salud y bienestar.

Las acciones que se desprenden son:

- a) Orientaciones nutricionales individualizadas.
- b) Talleres de alimentación saludable, y de iniciación al ejercicio físico seguro e individualizado.

Requisitos para solicitar en dependencia o entidad académica

- Participación mínima de 15 trabajadores (derechohabientes SAISUV).
- Espacios adecuados para el desarrollo de las actividades del programa.
- Garantizar la permanencia y disponibilidad de cada participante durante todo el programa.

*Especificaciones del programa:

Es importante señalar que la permanencia de los participantes en el programa está sujeta a **criterios** definidos previamente por quienes lo implementan, donde se incluye: asistencia las orientaciones nutricionales y talleres, cambios en composición corporal y apego al plan de alimentación.

La eliminación definitiva de aquellos participantes que no cumplan con los criterios antes mencionados se hará **después de la tercera orientación nutricional.**



Cambio Saludable, *un paso a la vez*

Orientaciones nutricionales individualizadas

A través de acciones diagnósticas y educativas individualizadas, se brindará acompañamiento especializado para generar y/o reforzar una alimentación adecuada y autónoma, consolidándolo como un estilo de vida.

Duración: 6 meses (visita mensual).

Proceso de las orientaciones nutricionales

Evaluación inicial (50 minutos)

1. Historia clínico-nutriológica
2. Valoración antropométrica
3. Valoración dietética
4. Educación nutricional

Segunda visita* (20 min.)

1. Resultados del estado de nutrición y recomendaciones
2. Revisión y seguimiento
3. Valoración antropométrica
4. Educación nutricional

***Taller Reaprendiendo a alimentarme (120 min)**

Tercera a la sexta visita (20 min.)

1. Revisión y seguimiento
2. Valoración antropométrica
3. Educación nutricional

Séptima cita (30 minutos)

1. Revisión y seguimiento
2. Valoración antropométrica
3. Educación nutricional
4. Valoración dietética



Cambio Saludable, *un paso a la vez*

*Taller "Reaprendiendo a alimentarme".

Después de la segunda visita, se desarrollará un taller de educación nutricional, que abordará los tópicos: el plato del bien comer, leyes de la alimentación raciones de alimentos y conteo de carbohidratos, como herramientas para mejorar la alimentación (Duración: 120 minutos).

Componentes

Historia clínica. Cuestionario que permite conocer las condiciones de salud del participante y antecedentes heredo familiares.

Valoración antropométrica. Se determinará talla, porcentaje de masa grasa, masa muscular, gasto energético, edad metabólica, grasa visceral y circunferencia abdominal del participante, así como presión arterial.

Valoración dietética. Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (sobre la última semana), así como un recordatorio de la dieta habitual.

Educación nutricional. Proceso de enseñanza-aprendizaje que permitirá el desarrollo de capacidades y competencias para un mejor autocuidado en el ámbito de la alimentación.

Seguimiento: Una vez concluido el programa por cada dependencia o entidad académica se dará seguimiento de manera permanente a los participantes, donde se hará una evaluación cada seis meses, donde se incluye **valoración antropométrica** y **valoración dietética**.

Cambio Saludable, *un paso a la vez*

Taller “Rutina básica para iniciarme en el ejercicio físico”

Objetivo. Facilitar el acceso a la práctica de ejercicio físico seguro y saludable, a través de una rutina básica de iniciación para realizar en casa, que favorecerá el fortalecimiento musculoesquelético del participante.

El taller está conformado por dos sesiones de 120 minutos, las cuales se describen en la siguiente tabla:

Sesión	Componentes y contenidos	Periodo
I: “Rutina básica para iniciarme en el ejercicio físico”	<ol style="list-style-type: none">1. Beneficios del ejercicio físico.2. Características del ejercicio físico seguro.3. Técnica correcta de los ejercicios.4. Desarrollo de la rutina5. Cierre y retroalimentación.	Después de la primera y segunda valoración nutricional.
II: “Rutina básica para mantenerme en el ejercicio físico”	<ol style="list-style-type: none">1. Revisión y seguimiento.2. Desarrollo de la rutina.3. Cierre y retroalimentación.	Entre la cuarta y quinta valoración nutricional.

Al final de la sesión, se obtiene una **rutina de ejercicio con una duración de 30 minutos** (Serie de ejercicios de calentamiento, fuerza y estiramiento, apegada a las recomendaciones de actividad física para la salud del Colegio Americano de Medicina del Deporte, para lograr adherencia al ejercicio y evitar lesiones).

