

PLAN DE ACCION HTA

ACTIVIDAD 4 Desarrollar la estrategia Intervención familiar en modos, condiciones y estilos de vida saludables a los grupos que pertenecen a los clubes de la salud zona rural (Murillo, Bajo San Francisco, Arcón, Cabuyal, La Loma, La Trina, La U) para realizar 2 intervenciones de manera presencial, a cada grupo, con una duración de 2 horas cada encuentro para trabajar los temas: • Alimentación y Nutrición (Incremento de consumo de frutas, verduras y alimentación saludable).

- Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño).
- Higiene y limpieza.
- Prevención de las enfermedades (Transmisibles y No transmisibles) e inmunizaciones.
- Defectos de la visión, dieta saludable y salud visual.
- Prevención consumo de drogas, alcohol y tabaco. En la última intervención se debe realizar una actividad lúdica (rumbaterapia, rompecabezas, adivinanzas para cada grupo, desde los usos de la medicina ancestral y sabiduría propia, ley de origen, cosmovisión y cosmogonía, usos y costumbres espirituales. Se debe utilizar todas las medidas de bioseguridad frente al COVID-19.

Fecha 26 de Septiembre de 2022

Hora 3:00 pm

Lugar Comunidad La Loma

Responsable Luz Enida Otagri Leon

Tema: Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da inicio al desarrollo de la actividad con una pequeña armonización colocando el espacio a los buenos espíritus para que permitan el desarrollo de la actividad.

Posterior la médica tradicional realiza preguntas a los asistentes ¿Cuántas veces realizan actividad física?, ¿Por qué creen que es importante la actividad física? ¿Qué beneficios

nos aporta la actividad física?.

Seguidamente da una explicación acerca de la importancia de realizarla y practicarla a diario por lo menos cada 30 minutos y complementarla con una alimentación balanceada.

- ¿Cuál es el objetivo de la actividad física?

La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad. La actividad física mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio.

- ¿Qué beneficios tiene la actividad física en el adulto mayor?

Controlar y prevenir algunas enfermedades como la artritis, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis y ocho tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de seno (mama) y de colon. Dormir mejor. Reducir los niveles de estrés y ansiedad.

- ¿Cuáles son los ejercicios que deben realizar los adultos mayores?

Las actividades de resistencia, o aeróbicas, aumentan la respiración y la frecuencia cardíaca. ...

Los ejercicios de fuerza fortalecen los músculos. ...

Los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir caídas.

Los ejercicios de flexibilidad estiran los músculos y pueden ayudar a que su cuerpo permanezca relajado.

- ¿Como la actividad física previene el envejecimiento?

Beneficios físicos de la actividad física en la tercera edad; Prevenir atrofas, lesiones musculares y óseas, y mejorar la movilidad articular. Mantener la capacidad respiratoria.

Potenciar la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Mejorar los reflejos, la coordinación y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas.

Posterior a este dialogo y breve explicacion la medica luz enidia reunido con los asistente invita a realizar los ejercicios realizados haciendo multiples movimientos con el cuerpo, lo cual permito abrir mentes, y obtener cuerpos relajados.

Se da por terminada la actividad a las 5:15 pm

REGISTRO FOTOGRAFICO Y ASISTENCIAS

