



# Salugénesis: Hábitos de vida saludables

## Espacio recreativo y saludable para una mejor calidad de vida

---

### **i** Información general

---

#### **Síntesis**

La estrategia de promoción de la salud, propiciada por la Organización Mundial de la Salud en la Carta de Otawa (1986), propone entre las líneas de acción para intervenir sobre los determinantes de la salud, la "creación de entornos favorables a la salud" y el "desarrollo de aptitudes personales". Aprovechando los crecientes espacios públicos verdes del Distrito Ensenada, en este Proyecto se propone la instalación de puestos en forma itinerante para el desarrollo de actividades de promoción de la salud con personas de todas las edades, que incluyan actividades educativas, recreativas y culturales orientadas a la promoción de la practica regular de actividad física, la alimentación saludable como así también la sensibilización y concientización de la comunidad sobre la adopción de estilos de vida saludables con el objetivo de lograr la prevención de problemas de salud y la detección precoz de factores de riesgo de enfermedad.

El proyecto cuenta con el apoyo de la Secretaria de Salud y la Dirección de Deportes de la Municipalidad de Ensenada, el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, organizaciones locales y un equipo de trabajo interdisciplinario constituido por docentes, no docentes y estudiantes de distintas Unidades Académicas de la UNLP.

---

#### **Convocatoria**

Convocatoria Ordinaria 2016

---

#### **Palabras Clave**

---

#### **Línea temática**

SALUD INTEGRAL Y COMUNITARIA

---

**Unidad ejecutora**Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

---

**Facultades y/o colegios  
participantes**

Facultad de Ciencias Médicas

Facultad de Psicología

---

**Destinatarios**

Se estima que con el desarrollo del Proyecto serán beneficiadas 14000 personas.

Destinatarios directos: 3500 personas que participan de las actividades. Personas adultas que concurren espontáneamente o que son derivadas por profesionales de las Unidades Sanitarias para realizar las actividades programadas en los espacios públicos en donde se desarrolla el Proyecto.

Destinatarios indirectos: familiares de los destinatarios directos. Se estiman alrededor de 10500 beneficiarios indirectos.

---

**Localización geográfica**

Partido de Ensenada, Provincia de Buenos Aires. Espacios verdes públicos de Plaza Belgrano, Plaza San Martín, Plaza Almirante Brown, Plaza Moreno y Espacio Polideportivo de Ensenada. Estos espacios de trabajo fueron seleccionados por la cercanía a CAPS - Centros de Atención Primaria de la Salud del partido de Ensenada.

---

**Centros Comunitarios de Extensión Universitaria**

---

**Cantidad aproximada de destinatarios directos**0

---

**Cantidad aproximada de destinatarios indirectos**0

---

## ☰ Detalles

---

### **Justificación**

Numerosas investigaciones epidemiológicas sobre factores causales y de riesgo de enfermedades transmisibles y crónicas no transmisibles de los últimos 20 años a la fecha evidencian que la salud de la población depende no solo de intervenciones individuales a cargo de profesionales del equipo de salud, sino de intervenciones comunitarias sobre los entornos ambientales y sociales que favorezcan el desarrollo de comportamientos saludables en todas las personas y grupos sociales, sanos y con diversos factores de riesgo. En tal sentido, las experiencias internacionales y nacionales sobre “ciudades sanas” y “municipios saludables”, como así también las maratones, correccaminatas, bicicleteadas, “ferias de la salud” y otras movilizaciones populares orientadas a la promoción de la salud, han demostrado que la creación de espacios públicos urbanos que favorezcan el desarrollo de actividades recreativas, culturales y educativas favorables a la salud, facilitan una amplia participación comunitaria y constituyen áreas de demostración que promueven los cambios positivos de comportamientos individuales y/o grupales.

El presente Proyecto cuenta con el apoyo de la Secretaría de Salud y la Dirección de Deportes del Municipio de Ensenada, el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, otras organizaciones locales y la participación de docentes, no docentes y estudiantes de distintas Unidades Académicas de la UNLP con trayectoria y experiencia en proyectos comunitarios. El proyecto estará dirigido y coordinado por un equipo de profesionales con vasta experiencia en actividades de extensión comunitaria relacionadas con la promoción de la salud y los miembros del equipo han participado en diferentes proyectos de sus respectivas Facultades. Los datos relevados en el trabajo serán utilizados como insumos en el trabajo de investigación que se relacionan con el presente Proyecto: SALUGÉNESIS.

---

### **Objetivo General**

Consolidar los vínculos de la Universidad con la sociedad a través del desarrollo de actividades de promoción de la salud para mejorar la calidad de vida de las personas que concurren a espacios públicos de la ciudad de Ensenada con la finalidad de adquirir un estilo de vida saludable.

---

### **Objetivos Específicos**

- 1. Detectar factores de riesgo y/o problemas de salud en la población destinataria.
- 2. Brindar consejería específica destinada a promover conductas y comportamientos saludables, según los factores de riesgo identificados y la etapa del ciclo vital.

- 3. Ofrecer información adecuada para el cuidado de la salud personal, familiar y ambiental.
  - 4. Desarrollar talleres de actividad física saludable adecuada a las aptitudes de cada persona y a la etapa del ciclo vital que atraviesa.
  - 5. Empoderar a los participantes para confeccionar su propio plan de actividad física diaria y hacerlo extensivo a su grupo familiar.
  - 6. Relevar información acerca de los hábitos alimentarios y determinar datos antropométricos de los participantes
  - 7. Brindar consejería específica sobre Alimentación Saludable.
  - 8. Identificar el grado de concientización sobre los cuidados primordiales de la salud y la predisposición para el cambio en el estilo de vida.
  - 9. Sensibilizar y concientizar a los destinatarios para lograr un estilo de vida saludable.
- 

## **Resultados Esperados**

1. Detección de personas de la comunidad con factores de riesgo y problemas de salud percibidos y/o detectados.
  2. Identificar personas con factores de riesgo para informar y concientizar acerca de la necesidad de realizar acciones de control de los mismos y tener comportamientos saludables.
  3. Incremento de la atención médica oportuna de aquellas personas con problemas de salud.
  4. Incremento de los controles de salud.
  5. Fidelización de grupos de personas de distintas edades para la realización de actividad física semanal en forma periódica y continua.
  6. Aumento del consumo de alimentos saludables.
  7. Participación en las actividades recreativas, culturales y educativas de promoción de un estilo de vida saludable en forma regular.
- 

## **Indicadores de progreso y logro**

1. Cantidad de personas que concurran para la detección de factores de riesgo y problemas de salud.
2. Cantidad de personas con factores de riesgo y problemas de salud identificadas en las actividades organizadas en el marco del proyecto.
3. Cantidad de personas que concurran a servicios de salud públicos, privados y de la seguridad social derivadas desde el programa.
4. Cantidad de personas que participan de las actividades recreativas, culturales y educativas.
5. Cantidad de personas que desarrollan actividad física en forma regular.
6. Cantidad de personas que concurren y adquieren productos en los puestos de la feria de alimentos saludables.

7. Progreso en el desarrollo de capacidades físicas ( aeróbica - fuerza - flexibilidad) de las personas que realizan actividad física.
  8. Mejoría en parámetros antropométricos indicadores de riesgo cardiovascular.
  9. Mejoría en hábitos alimentarios.
- 

## **Metodología**

Se trata de un proyecto participativo e interdisciplinario que requiere de una adecuada coordinación de actividades y un sólido equipo de trabajo indispensable para la programación y el desarrollo de las actividades como así también para la evaluación de los resultados.

El mencionado equipo de trabajo está constituido por profesores, auxiliares docentes, personal no docente y estudiantes de las Unidades Académicas ejecutora y participantes en el Proyecto.

Se realizarán reuniones con todo el equipo de Trabajo, a fin de consensuar las acciones necesarias para el cumplimiento de los objetivos y garantizar la logística del proyecto. Es decir que aseguren la adecuada disponibilidad de los elementos y materiales necesarios, tales como mesas, sillas, tablas de alimentos, elementos varios para realización de ejercicios, trípticos informativos, folletería etc., destinados al armado de los distintos espacios.

Las distintas actividades se llevarán a cabo bajo la responsabilidad de los respectivos Coordinadores de las diferentes Unidades Académicas de la UNLP participantes del proyecto, quienes deberán garantizar la presencia rotativa de docentes, no docentes, estudiantes y profesores.

---

## **Actividades**

- Las actividades del Proyecto SALUGENESIS, se desarrollarán en cuatro áreas:
- 1. Prevención de factores de riesgos. A cargo de la Facultad Ciencias Médicas – Cátedra de Clínica Medica Descripción de las actividades: Circuito de Estaciones de Prevención de Factores de Riesgo Estará conformado por espacios cubiertos o semi-cubiertos en donde las personas podrán transitar, con la debida privacidad, por diferentes puestos de control de salud, para la detección precoz de factores de riesgo y problemas de salud, previa realización de una encuesta de salud, factores de riesgos y hábitos de vida. Al finalizar el recorrido, recibirán información de educación para la salud y eventual consejería específica y personalizada, además de folletería específica de Promo prevención del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires. La gestión y el desarrollo de las actividades de este circuito estarán bajo la responsabilidad de las Cátedras de Clínica Medica F de la Facultad de Ciencias Médicas, con la participación de docentes y estudiantes de las Carreras de Medicina y Psicología. De la Carrera de Medicina participarán alumnos de quinto año que cursan Clínica Medica, Cátedra F y de sexto año que cursan el Módulo de Medicina General, Familiar y Comunitaria de la Práctica Final Obligatoria (PFO). También participan docentes y estudiantes de la Carrera

de Psicología, de la UNLP. Del mencionado circuito participarán además otros programas del Ministerio de Salud Provincial y de otras cátedras, programas e institutos dependientes de la UNLP.

- 2. Taller de actividad Física: “A mover el esqueleto” A cargo de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación – Cátedras de Fisiología Humana y de Practicas de la Enseñanza Descripción de las actividades: Taller de Actividad Física: “A mover el esqueleto” Este taller tiene por finalidad la promoción de la salud a través del movimiento corporal, la actividad física, caminatas grupales, gimnasia, juegos, recreación y practica deportiva. Se invitará a los participantes a realizar diversas actividades físicas con distintas variantes de complejidad, intensidades y duración, de tal manera que se sienta cómodo y disfrute de dicha actividad. Además, se realizará un muestreo de ciertos ejercicios y actividades que las personas podrán realizar de manera independiente, al aire libre, en ambiente natural y saludable. Con esta actividad se pretende crear conciencia acerca de los múltiples beneficios que produce la actividad física y así mantener una vida saludable evitando los factores de riesgos y las enfermedades crónicas prevalentes del Siglo XXI. Finalizando el taller, se propondrá a los participantes en forma individual, la realización de un cuestionario con el objetivo de organizar su propio programa de actividad física para los próximos 2 meses, y si es posible que proponga a su grupo familiar sumarse al mismo programa para lograr cada día más beneficios para su salud y calidad de vida. La gestión y el desarrollo de las actividades de este taller estarán bajo la responsabilidad de docentes, ayudantes y estudiantes avanzados de la Carrera de Educación Física de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.
- 3. Taller de Alimentación Saludable. A cargo de la Facultad de Ciencias Médicas - Carrera de Nutrición Descripción de las actividades: Taller: “Alimentación Saludable” En este taller se pretende crear conciencia acerca de los múltiples beneficios que produce una adecuada alimentación para el logro de una vida saludable reduciendo los factores de riesgos y las enfermedades crónicas prevalentes. Se invitará a los participantes a realizar una encuesta acerca de sus hábitos de alimentación y se evaluarán además algunos datos antropométricos (peso, talla, perímetro de cintura e índice de masa corporal) Los responsables de la actividad orientarán a la persona, mediante una consejería alimentaria saludable con la finalidad de mejorar sus hábitos y costumbres. El taller finalizará con la entrega de folletería sobre pautas Alimentarias Saludables del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires, con el mensaje que se lleve al seno del hogar y se analice y discuta en familia. La gestión y el desarrollo de las actividades de este taller estarán bajo la responsabilidad de docentes y alumnos de la Carrera de Nutrición.
- 4. Sensibilización y concientización acerca de Estilo de vida Saludable. A cargo de la Facultad de Psicología. Descripción de las actividades: Sensibilización y concientización sobre Estilo de Vida saludable. Esta actividad se desarrollará mediante la administración de entrevistas, cuestionarios y diversos test, con el objetivo de conocer el grado de concientización acerca de los cuidados primordiales de la salud, como así también sobre estilo de vida saludable. A ello se sumarán estimaciones de grado de estrés que presenta

la persona en sus distintos ámbitos, laborales, sociales, familiares, determinación de la etapa de predisposición para el cambio (Prochaska), etc. La gestión y el desarrollo de esta actividad estarán a cargo de un grupo de docentes y alumnos de la Carrera de Psicología de la UNLP.

---





	<b>3° Reunión de integrantes del Proyecto</b> Preparación de la ejecución	X											
<b>Implementación</b>	<b>Ejecución:</b> Desarrollo de las actividades en espacios públicos	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Desarrollo del Proyecto	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	<b>Reuniones regulares de los integrantes del Equipo.</b> Evaluación de proceso y ajustes del Proyecto.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Evaluación y Preparación de Informe Final</b>	<b>Reuniones de los integrantes del Equipo</b> Evaluación final del Proyecto.											X	X
	Elaboración del informe final.												X
	Preparación del informe final por cada unidad académica.												X
	Envío informe final para publicación.												X

## Bibliografía

- Ander Egg, E. (1983) Metodología y prácticas de la animación socio cultural. Editorial Humanitas. Buenos Aires.
- Ashton, J. Seymour, H. (1990) "La nueva Salud Pública". SG-Masson, Barcelona.
- Astorga, A. Van der Bijl, B. (1991) "Manual de diagnóstico participativo". CEDEPO. Editorial Humanitas. 2da. Ed. Buenos Aires.
- Bailand, E. y otros. (2002) "Barrio Galaxia: Manual de Comunicación Popular". Centro Nueva Tierra. Buenos Aires.
- Burin, D. Istvan, K. Luis, L. (1999) Hacia una Gestión Participativa y Eficaz. Manual con técnicas de trabajo grupal para organizaciones sociales. Ediciones ciccus. 3ra edición. Buenos Aires
- CEDEPO. (1984) Técnicas participativas para la educación popular tomo I y 2. Alforja publicaciones populares. Editorial Humanitas. Buenos Aires.
- Freire, P. (1972) "La Educación como práctica de la Libertad". Editorial Siglo XXI

Gamboa de Vitelleschi, S. (1990) Juegos para convivencias. Editorial Bonum. Buenos Aires.

Ministerio de Salud de Chile. (2003) Guía para una vida activa. Programa Vida Chile.

OPS/OMS. (2006) "Estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud (DPAS)". Versión 8

OPS/OMS (1996) "Promoción de la salud: una antología". Publicación Científica 557, Washington. DC.

OPS/OMS, Gobierno de Canadá: (2000) "Factores determinantes de la salud: que es lo que hace que las poblaciones sean saludables", Salud de la población, Washington DC,.

ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD (1986) "Carta de Otawa para la Promoción de la Salud". Otawa, En "Promoción de la Salud: una antología", OPS/OMS, Publicación Científica 557

ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD / MINISTERIO DE SALUD DE COLOMBIA (1992) "Declaración de la Conferencia Internacional sobre Promoción de Salud de Santa Fé de Bogotá". Bogotá, Colombia,

Paloma, S. (2002) "Estrategias Metodológicas para la Promoción de la Salud Comunitaria. Los líderes tienen la palabra". Editorial Espacio. Argentina.

Pérez Serrano, G. (1998) Educación Social y Animación Sociocultural. Editorial Docencia.

Pracilio, H. (2001) "La salud como producto social. Evolución de las ideas sobre salud y enfermedad" Cátedra de Salud, Medicina y Sociedad, Facultad de Ciencias Médicas. UNLP.

Promoting physical activity. A guide for community action. CDC, Division of Nutrition and physical activity. Ed. Human kinetics, 1999.

Técnicas para el trabajo grupal. Compilación de juegos técnicas de educación popular, UBA, año 2005.

Terris, M. (1996) "Conceptos de la promoción de la salud: dualidades de la Teoría de la Salud Pública" en "Promoción de la Salud: una antología", OPS/OMS, Publicación Científica 557.

---

## **Sostenibilidad/Replicabilidad**

Se prevé la continuidad del proyecto mediante acuerdos con entidades gubernamentales y no gubernamentales que comparten objetivos e intereses. La sostenibilidad del mismo está basada en el bajo costo de las estrategias implementadas, lo que fue comprobado en las experiencias similares previas.

La identificación de emergentes líderes de la comunidad brindará sustentabilidad y apoyo para replicar en otros espacios y nuevos barrios. La participación de alumnos de las distintas Unidades Académicas de la UNLP intervinientes en el proyecto como actividades prácticas de campo en el marco de sus actividades docentes curriculares o extracurriculares, garantiza el recurso humano necesario para la sostenibilidad del proyecto.

La Secretaría de Salud y la Dirección de Deportes del Municipio de Ensenada, el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires y la Fundación Dr Horacio Corrada, principales instituciones copartícipes del proyecto, garantizan la continuidad a lo largo del tiempo y la replica en otros espacios públicos, Municipios y/o Regiones Sanitarias.

---

## **Autoevaluación**

La autoevaluación se realizará durante todo el proceso de gestión y planificación, como así también durante la implementación de las actividades previstas en el Proyecto en forma mensual, mediante reuniones de trabajo grupal y siguiendo consignas específicas previamente acordadas entre todos los integrantes del equipo de trabajo.

La evaluación será cuali y cuantitativa, con parámetros fijados desde el inicio de las actividades del Proyecto.

Semestralmente se realizará un resumen con datos que surjan de las evaluaciones mensuales. De esta manera se pretende logra un monitoreo continuo del desarrollo de las actividades.

## Participantes

<b>Nombre completo</b>	<b>Unidad académica</b>
Ricart, Alberto Omar (DIRECTOR)	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Profesor)
Pacheco Agrelo, Daniela Viviana (CO-DIRECTOR)	Facultad de Ciencias Médicas (Jefe de Trabajos Prácticos)
Garcia, Silvia Monica (COORDINADOR)	Facultad de Ciencias Médicas (Profesor)
Ricart, Juan Pablo Antonio (COORDINADOR)	Facultad de Ciencias Médicas (Auxiliar)
Ferrer, Carina Del Carmen (COORDINADOR)	Facultad de Psicología (Jefe de Trabajos Prácticos)
Rodriguez Ruiz Tatiana Constan, Rodriguez Ruiz Tatiana Constan (PARTICIPANTE)	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Alumno)
Leiva Nuñez, Maite Casandra (PARTICIPANTE)	Facultad de Psicología (Alumno)
Valdemoros, Ignacio (PARTICIPANTE)	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Alumno)
Miguez, Valentina Micaela (PARTICIPANTE)	Facultad de Ciencias Médicas (Alumno)
Marturet Catalano, Irina Maylen (PARTICIPANTE)	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Alumno)
Vazquez Milagros Elizabeth, Vazquez Milagros Elizabeth (PARTICIPANTE)	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Alumno)
Alfonso Yanina Soledad, Alfonso Yanina Soledad (PARTICIPANTE)	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Alumno)
Croce, Alessio Bruno (PARTICIPANTE)	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Alumno)
Marquez, Vanina Alejandra (PARTICIPANTE)	Facultad de Ciencias Médicas (Alumno)
Ledesma Barbuto, María Luz (PARTICIPANTE)	Facultad de Ciencias Médicas (Alumno)
De Luca, Federico Enrique (PARTICIPANTE)	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Alumno)

<b>Nombre completo</b>	<b>Unidad académica</b>
Acuña, Pamela Soledad (PARTICIPANTE)	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Alumno)
Vidotto, Luna (PARTICIPANTE)	Facultad de Ciencias Médicas (Alumno)
Resa, Alicia Juliana (PARTICIPANTE)	Facultad de Psicología (Alumno)
Tagliero, Nicolas (PARTICIPANTE)	Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (Alumno)
Torrontegui, María Macarena (PARTICIPANTE)	Facultad de Ciencias Médicas (Alumno)
Nuñez, Victoria Ines (PARTICIPANTE)	Facultad de Ciencias Médicas (Alumno)
Olmedo, Luciana (PARTICIPANTE)	Facultad de Ciencias Médicas (Alumno)

## Organizaciones

<b>Nombre</b>	<b>Ciudad, Dpto, Pcia</b>	<b>Tipo de organización</b>	<b>Nombre y cargo del representante</b>
SECRETARIA DE SALUD Y MEDIO AMBIENTE	Ensenada, Buenos Aires	Organismo gubernamental municipal	Resa Ruben Omar, Secretario
DIRECCIÓN DE DEPORTES	Ensenada, Buenos Aires	Organismo gubernamental municipal	Esposito Hector Adrián, Director
MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES	La Plata, Buenos Aires	Organismo gubernamental provincial	Analia Carassale, Directora Provincial de Salud Comunitaria
FUNDACIÓN DR HORACIO CORRADA - MOVIMIENTO PARA LA SALUD	La Plata, Buenos Aires	Fundación	Juan Pablo Ricart, Representante legal