



## **PROYECTOS DE EXTENSIÓN FCQ (UNC)**

### **CONECTÁNDONOS CON LA SALUD**

#### **Responsable/s del Proyecto:**

Nombre y apellido: Zamory, Estrella Silvia (Directora):

-Correo electrónico de contacto: [silviazamory@gmail.com](mailto:silviazamory@gmail.com)

Nombre y apellido: Ponce, Nicolás Eric (Co-Director)

-Correo electrónico de contacto: [nponce@fcq.unc.edu.ar](mailto:nponce@fcq.unc.edu.ar)

**Dirigido a:** Embarazadas que se encuentren en el primer trimestre de gestación (semana 1-13), que presenten sobrepeso (IMC: 25- 29,9) u obesidad (IMC $\geq$ 30) y acudan al Servicio de Bioquímica o Clínica Médica del Hospital Materno Provincial para realizarse el primer control del embarazo.

#### **Resumen del proyecto:**

Una importante población de mujeres embarazadas se acerca al Hospital Materno Provincial "Dr. Raúl Felipe Lucini" con problemas de sobrepeso/obesidad. Con objetivo de disminuir riesgos asociados a tales características, se propone un abordaje multidisciplinario encaminado a problematizar la temática en la comunidad/territorio. La construcción de sentidos compartidos-reflexión en relación a la adopción de hábitos saludables de alimentación/ejercicio durante el embarazo se plantea a través de información, educación e involucramiento de los sujetos en la toma de decisiones. Para ello se propone articular la mirada de profesionales sanitarios con la de otros actores: la informativa (radio), la lúdico-recreativa (murga), la territorial (organizaciones sociales).

#### **Modalidad de implementación del Proyecto:** (Charlas, talleres, cursos)

Se plantea como actividad difundir información, recomendaciones para mejorar el estado nutricional, actividad física propicias para el embarazo, a través de medios convencionales (personal hospitalario, folletos, radio) en conjunción con nuevos medios digitales (SMS, Facebook, whatsapp). Presencialmente, se prevé compartir un desayuno saludable con dinámicas que pongan en juego al cuerpo y múltiples intercambios. Puertas afuera, se propone la difusión e involucramiento territorial a través de la apropiación del espacio público de la plaza de San Vicente para realizar actividades físicas al aire libre con una murga.

## **Actividades que contempla:**

### **Datos de la actividad 1:**

- Título: *Asesoramiento a las embarazadas sobre cuidados mediante SMS*
- Días/meses en que se realizará (desde y hasta): dos envíos de sms a cada paciente una vez a la semana durante el año del proyecto.-Horario: 10 -16 hs.
- Lugares físicos donde se desarrollará: Hospital Materno Provincial " Dr. Raúl Felipe Lucini".
- Plantel de disertantes: los SMS serán diseñados por nutricionista y médicas del hospital.
- Email de contacto para inscripciones: conectandonosconlasalud@gmail.com
- Teléfono de contacto: 0351-155414892 (Silvia Zamory); 0351-153896666 (Nicolás Ponce); 0351-153505639 (Ana Belén Pacheco).
- Temario o Programa (si posee): Con el objetivo de difundir información se enviarán mensajes de texto SMS (comunicación bidireccional) a través de tecnología móvil. Se propone el envío semanal de dos SMS con recomendaciones para mejorar el estado nutricional, incorporar actividad física y asistir regularmente a controles médicos. Adicionalmente se prevé repartir folletos informativos y pegar afiches en el Hospital y espacios comunitarios. Se creará un grupo de Facebook y otro de WhatSapp.

### **Datos de la actividad 2:**

- Título: *Taller: "Desayuno saludable"*
- Días/meses en que se realizará (desde y hasta): Noviembre 2015, Abril 2016
- Horario:10 hs.
- Lugares físicos donde se desarrollará: Hospital Materno Provincial "Dr. Raúl Felipe Lucini".
- Plantel de disertantes: Adriana, Potel (Terapeuta corporal con formación Gestáltica y psicodramatista), Cecilia Ferreyra (Nutricionista).
- Email de contacto para inscripciones: conectandonosconlasalud@gmail.com
- Teléfono de contacto: 0351-155414892 (Silvia Zamory); 0351-153896666 (Nicolás Ponce); 0351-153505639 (Ana Belén Pacheco).
- Temario o Programa (si posee): Se plantean dinámicas que pongan en juego al cuerpo, intercambio de recetas y actividades físicas propicias para el embarazo. Se piensa además compartir un desayuno saludable. La posibilidad del encuentro grupal propiciara al armado de una red de contención que brindara sentido de pertenencia, apoyo y sostén entre los participantes y potenciara el trabajo personal e individual a lo largo del proyecto. El objetivo del taller es generar un espacio de confianza para poder decir y escuchar, nutrirse de las experiencias del otro y resonar con otras historias. El taller será vivencial y de reflexión. Recurrimos a ejercicios corporales de sensibilización y percepción, "el darse cuenta corporal", comunicación verbal y no verbal, tomando herramientas del psicodrama y la Gestalt.

### **Datos de la actividad 3:**

-Título: *Murga en la plaza*

-Días/meses en que se realizará (desde y hasta): Octubre 2015, Marzo 2016

-Horario: 18 hs.

-Lugares físicos donde se desarrollará: Plaza de San Vicente

-Plantel de disertantes: Murga "De parche en parche".

-Email de contacto para inscripciones: [conectandonosconlasalud@gmail.com](mailto:conectandonosconlasalud@gmail.com)

-Teléfono de contacto: 0351-155414892 (Silvia Zamory); 0351-153896666 (Nicolás Ponce); 0351-153505639 (Ana Belén Pacheco).

-Temario o Programa (si posee): Se realizará la apropiación del espacio público de la plaza de San Vicente para realizar actividades físicas al aire libre junto a la murga "De parche en parche". A través de esta actividad se pretende visibilizar la problemática y difundir las actividades realizadas.

### **Datos de la actividad 4:**

-Título: *Acercamiento a la comunidad a través medios de comunicación (radio, diario) y agrupaciones e instituciones barriales (centro vecinal, escuelas, dispensario, organizaciones sociales)*

-Días/meses en que se realizará (desde y hasta): Durante todos los meses del proyecto.

-Horario: sin horario establecido.

-Lugares físicos donde se desarrollará: En los alrededores del hospital, barrios como: San Vicente, Renacimiento, Acosta, Colonia Lola, Altamira, José Ignacio Díaz, Maldonado entre otros

-Plantel de disertantes: Participación de todos los integrantes.

-Email de contacto para inscripciones: [conectandonosconlasalud@gmail.com](mailto:conectandonosconlasalud@gmail.com)

-Teléfono de contacto: 0351-155414892 (Silvia Zamory); 0351-153896666 (Nicolás Ponce); 0351-153505639 (Ana Belén Pacheco).

-Temario o Programa (si posee): Tiene como finalidad lograr sensibilizar sobre la problemática y estimular a la continuidad del tratamiento de la misma a través de actividades que se sustenten en el tiempo.