

## PROYECTO

# *Muévete por tu salud*



**Diana**

**Miriam**



**Claudia**



**Mónica**

**Claudia Rodríguez Cabrera**

**Diana Martínez Martín**

**Miriam López Morales**

**Mónica Suárez Cabrera**

# Índice

1. Nombre de la entidad.
2. Denominación del proyecto.
3. Descripción del contenido del proyecto.
4. Objetivos generales.
5. Objetivos específicos.
6. Objetivos operativos.
7. Finalidad.
8. Marco territorial en el que se ha desarrollado el proyecto.
9. Periodo de ejecución del proyecto.
10. Vacaciones.
11. Modificaciones solicitadas; análisis de la realidad.
12. Metodología.
13. Contenidos de la charla por profesional.
  - 13.1. Contenidos de la tec. en animación sociocultural.
  - 13.2. Contenidos de la grad. en enfermería
  - 13.3. Contenidos de la grad. en ciencias de la act. física.
  - 13.4. Contenidos de la tec. en márketing y publicidad.
14. Recursos.
  - 14.1. Recursos financieros.
  - 14.2. Recursos materiales.
  - 14.3. Recursos humanos.
15. Actividades.
16. Actuaciones realizadas.
17. Objetivos previstos y cuantificados.
18. Resultados del proyecto.
19. Desviaciones respecto a los objetivos propuestos.
20. Modificaciones realizadas durante la ejecución del proyecto.
21. Conclusiones

**1. NOMBRE DE LA ENTIDAD:** ADIGRAN. Asociación para la Diabetes de Gran Canaria.

**2. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO:** Muévete por tu Salud

### **3. DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO DEL PROYECTO:**

“Muévete por tu Salud” es un proyecto que nace a raíz de los alarmantes resultados obtenidos en diferentes estudios, en los que sitúan a Canarias como una de las comunidades autónomas con mayor índice de personas con diabetes, además de obesidad infantil. Esto se debe al desconocimiento que se tiene de la enfermedad, sus posibles causas y sus posibles complicaciones. En lo que a la sociedad española respecta, se percibe un consumo generalizado de alimentos procesados e industriales, además de existir una falta de involucración en el ejercicio físico. Estos elementos combinados favorecen la aparición de la obesidad, uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de la diabetes.

Debido al porcentaje creciente de la enfermedad en edades tempranas, el proyecto busca informar y dar a conocer la diabetes entre la población joven de Gran Canaria y además concienciar, facilitando información y herramientas para que puedan prevenirla, fomentando hábitos de vida saludables.

Dicho proyecto se basa en la realización de charla-taller distribuidas en una primera parte teórica que da a conocer mediante una charla informativa aspectos generales de la diabetes, la obesidad y hábitos saludables centrados en una alimentación sana y equilibrada y la práctica de ejercicio físico regularmente. Y una segunda parte práctica donde se realizan dinámicas de diferentes tipos para afianzar la información impartida en la primera parte mediante actividades y juegos motrices.

El aumento del porcentaje de jóvenes con diabetes hace aún más necesario informar a los docentes sobre el protocolo requerido en alumnos con diabetes,

ya que pueden darse casos de hipoglucemia o hiperglucemia, así como la orientación a seguir en el control necesario, sobre todo en el caso de los alumnos más pequeños o “*debutantes*”. Por este motivo el proyecto no solo va dirigido a los alumnos de los centros educativos sino a profesores; a padres y madres u otro colectivo social que lo requiera.

#### **4. OBJETIVOS GENERALES**

El **objetivo general** de este proyecto es:

Promover hábitos de vida saludable para la prevención de la obesidad y las enfermedades asociadas como la hipertensión, colesterol y diabetes tipo 2 entre la población infantojuvenil de la isla de Gran Canaria.

#### **5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Para la consecución de este objetivo general nos planteamos los siguientes **objetivos específicos**:

- Dotar de las herramientas necesarias para una vida saludable a la población infantojuvenil en los centros educativos de la isla de Gran Canaria.
- Sensibilizar a la población de la isla de Gran Canaria sobre la obesidad y las enfermedades asociadas.

#### **6. OBJETIVOS OPERATIVOS**

- Educar sobre cómo llevar a cabo una alimentación saludable.
- Fomentar la importancia de realizar ejercicio físico diario y de forma segura.
- Concienciar al alumnado con diabetes sobre las medidas a tener en cuenta antes, durante y después de la práctica deportiva en función de los valores de la glucemia.
- Informar acerca de la diabetes y sus tipos, además de sus posibles

complicaciones.

- Mostrar un buen manejo de la enfermedad y sus actuaciones en diversos casos.
- Mostrar un buen manejo de la enfermedad y sus actuaciones en diversos casos.

## 7. FINALIDAD

Este proyecto está dirigido a promover hábitos de vida saludable entre la población infantojuvenil para prevenir la obesidad y las enfermedades asociadas con sus complicaciones. Se trata, por tanto, de que desde muy pequeños los menores adquieran hábitos y los hagan propios para disminuir las posibilidades de que padezcan enfermedades crónicas. Igualmente se informa sobre la diferencia entre la diabetes tipo 1 y tipo 2, pues aún siendo ésta última crónica más prevalente en la infancia hay mucho desconocimiento sobre la misma por lo que con ello favorecemos la integración del menor con diabetes tipo 1 en el entorno escolar.

Hay que tener en cuenta además, que padecer una enfermedad crónica puede llevar a una situación de exclusión social por lo que se trata no sólo de reducir las complicaciones derivadas a nivel sanitario sino también social: reducción de su jornada laboral, incapacidad para ocupar determinados puestos de trabajo, ausencias o visitas al médico que terminan con la no renovación o incluso despido laboral, reducción de ingresos no pudiendo costear ciertos tratamientos o no poder comprar los alimentos frescos necesarios...

## 8. MARCO TERRITORIAL EN EL QUE SE HA DESARROLLADO EL PROYECTO

El proyecto se llevará a cabo en la isla de Gran Canaria, tiene por tanto ámbito insular.

El centro de trabajo donde se realizará la gestión y coordinación del proyecto

es la sede social de la entidad situada en el Centro Sociosanitario de Fátima en la Calle Antonio Manchado Viglietti, 1 en el barrio de Ciudad Jardín.

## 9. PERÍODO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

“Muévete por tu Salud 2021/2022” tiene una duración de siete meses, comprendido entre los días 1 de octubre de 2021 y 30 de abril de 2022.

Durante este periodo de tiempo, el proyecto se ha dividido en varias fases:

- Fase inicial de formación en diabetes (del 1 al 25 de octubre).
- Fase de elaboración de los contenidos y actividades para la charla-taller, además de concertar las fechas con los centros educativos:
- Fase de ejecución del proyecto (del 1 de diciembre al 22 de abril).
- Fase de evaluación de los resultados (del 26 de abril al 30 de abril).

## 10. VACACIONES

### Calendario de vacaciones 2021-2022

OCTUBRE																														
V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOVIEMBRE																														
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DICIEMBRE																														
X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ENERO																														
S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



día, pudiendo además optimizar mejor la jornada.

- En el caso de los centros online, enviar con antelación toda la documentación que deben rellenar, evitando así la demora a la hora de que nos la envíen cumplimentada.

## 12. METODOLOGÍA

La metodología empleada para la realización del proyecto ha venido determinada por la evolución de la pandemia por COVID19.

Se han preparado varias presentaciones en soporte power point con la intención de adaptarlas a la heterogeneidad de grupos. En esta misma línea, las presentaciones se han acompañado de vídeos para ayudar a la comprensión del contenido.

La impartición de las charlas ha sido tanto de manera online, debido a la situación actual de la pandemia por COVID19, como presencial. En ambos casos, se ha tenido en cuenta, a la hora de impartir el contenido, la posible variabilidad del grupo, tanto a nivel de comprensión como de posibles patologías.

Del mismo modo, las charlas se han acompañado de numerosos ejemplos y de varias dinámicas que ayudaron a fijar los contenidos impartidos en la charla. De este modo, se ha tratado de dotar al alumno de una visión crítica de la ciencia, que pueda aplicar en su día a día derribando preconceptos erróneos de la ciencia como un acúmulo de teorías inmutables.

En todo caso, se han mantenido las medidas necesarias para garantizar la seguridad, tanto de los alumnos, como del personal del proyecto. En esta línea, se ha mantenido en todo momento la distancia de seguridad con el alumnado y entre el personal y no ha habido manipulación del material de las dinámicas por parte del alumnado.

### **13. CONTENIDOS DE LA CHARLA POR PROFESIONAL**

Para la creación y desarrollo de las charlas, hemos seguido en todo momento las directrices de ADIGRAN.

Se crearon tres tipos de charlas, una para primaria y dos para secundaria (una para 1 y 2 de ESO y otra para 3 y 4 de ESO).

La línea general de las charlas está orientada a desarrollar la conciencia de unos buenos hábitos con la finalidad de prevenir enfermedades no transmisibles, especialmente, diabetes tipo 2 y obesidad infantil en Canarias.

En esta línea en la charla de primaria se hace mención a:

- Qué es la salud.
- Cómo conseguir una buena salud.
- Qué son los buenos hábitos.
- Cuáles son los malos hábitos.
- Repercusiones de los buenos y malos hábitos.
- Vídeo sobre la diabetes.
- Qué es la diabetes.
- Complicaciones de la diabetes.
- Síntomas de la hipoglucemia.
- Actuación ante una hipoglucemia.
- Tipos de diabetes.
- Diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Beneficios físicos, mentales y sociales de mantenerse activo.
- Importancia del ejercicio físico y deporte en personas con diabetes.
- Cómo llevar una buena alimentación.
- La importancia de una buena alimentación.

De igual modo, en las charlas de secundaria se hace mención a:

- Vídeo inicial.

- Estadísticas que reflejan nuestro estado de salud actual a nivel de la CCAA de Canarias.
- Qué es la salud.
- Cómo conseguir una buena salud.
- Qué son los buenos hábitos.
- Cuáles son los malos hábitos.
- Repercusiones de los buenos y malos hábitos.
- Qué es la diabetes.
- Síntomas de la diabetes.
- Complicaciones agudas de la diabetes (hiperglucemia e hipoglucemia).
- Síntomas de la hipoglucemia.
- Actuación ante una hipoglucemia.
- Complicaciones crónicas de la diabetes.
- Tipos de diabetes.
- Diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Beneficios físicos, sociales y mentales de mantenerse activo.
- Importancia del ejercicio físico y deporte en personas con diabetes.
- Cómo llevar una buena alimentación.
- La importancia de una buena alimentación.
- El famoso mito del zumo de naranja.
- Contenido de azúcar de las principales bebidas energéticas y refrescos que consumen los adolescentes.
- Riesgos del consumo de bebidas energéticas.

El desarrollo del contenido práctico ha estado relacionado con lo impartido en las charlas con el objetivo de reforzar los conocimientos aprendidos durante la charla.

Se debe matizar que todas las charlas, juegos y dinámicas se han realizado adaptadas a las indicaciones de cada centro en relación al contexto COVID actual.

A continuación, se especifica un guión con los diferentes puntos tratados por los profesionales del equipo.

### **13.1 CONTENIDOS DE LA TÉCNICO SUPERIOR EN ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL Y TURÍSTICA**

- Presentación del proyecto “Muévete Por tu Salud” financiado por el Servicio Canario de Empleo y Servicio Público de Empleo Estatal.
- Presentación de la asociación ADIGRAN.
- Presentación de equipo.
- Presentación de los diferentes bloques que conforman la sesión informativa.
- Explicación de:
  - Concepto de salud
  - Buenos hábitos
  - Malos hábitos
  - Repercusiones de malos hábitos
  - Introducción del concepto de sedentarismo
- Participación en la explicación de otros contenidos de la charla en colaboración con la graduada de enfermería y la graduada en magisterio de educación física.
  - Cantidad máxima de azúcar libre permitida al día en colaboración con la diplomada en enfermería y graduada en magisterio de educación física.
  - Conoce lo que bebes: refrescos, bebidas energéticas e isotónicas en colaboración con la diplomada en enfermería y graduada en magisterio de educación deportiva.
- Realización de juegos y animaciones con los alumnos.
- Ruegos y consejos para el buen desarrollo de la actividad.

### **13.2 CONTENIDOS DE LA GRADUADA EN ENFERMERÍA**

- Concepto de diabetes
- Síntomas de la diabetes
- Complicaciones agudas de la diabetes (hiperglucemia e hipoglucemia)
- Sintomatología de las complicaciones agudas.
- Actuación ante la hipoglucemia
- Complicaciones crónicas de la diabetes
- Tipos de diabetes más comunes (tipo 1, tipo 2 y gestacional)
- Alimentación saludable (método del plato, 5 raciones de frutas y verduras al día, el desayuno saludable, el mito del zumo de naranja).
- Cantidad máxima de azúcar libre permitida al día en colaboración con la graduada en magisterio de educación física y animadora sociocultural.
- Conoce lo que bebes: refrescos, bebidas energéticas e isotónicas en colaboración con la graduada en magisterio de educación física y animadora sociocultural.
- Realización de juegos y animaciones con los alumnos.

### **13.3 CONTENIDOS DE LA GRADUADA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**

- Diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Matización de sedentarismo.
- Beneficios del ejercicio físico.
- Beneficios del ejercicio físico en la diabetes.
- Medidas a considerar antes y después del ejercicio físico en un paciente con diabetes.
- Inculcar en los menores la importancia de ser personas activas.
- Dar opciones de diferentes maneras de ser una persona activa.
- Cantidad máxima de azúcar libre permitida al día en colaboración con la diplomada en enfermería y animadora sociocultural.
- Conoce lo que bebes: refrescos, bebidas energéticas e isotónicas en colaboración con la diplomada en enfermería y animadora sociocultural.

- Realización de juegos y animaciones con los alumnos.

### **13.4 CONTENIDOS DE LA TÉCNICO SUPERIOR EN MARKETING Y PUBLICIDAD**

- Planificación y programación con el equipo: planificación de las acciones a llevar a cabo con el mismo.
- Contacto con centros educativos: llamadas y correos electrónicos a fin de organizar charlas.
- Acompañamiento a centros educativos para sacar fotos y vídeos y tener así contenido para redes sociales.
- Revisión de feedback y adaptación de contenido en diferentes redes sociales: posts.
- Videollamadas de prueba con los centros que recibirán charlas y talleres online.
- Creación de cartelería informativa a entregar a los centros.

## **14. RECURSOS**

### **14.1 Recursos Financieros**

El proyecto “*Muévete por tu Salud 2020/2021*” está subvencionado por el Servicio Canario de Empleo y el Servicio de Empleo Público Estatal, financiando así el salario de las profesionales, un coste para solventar los presupuestos materiales y un **mínimo porcentaje de la gasolina**.

### **14.2 Recursos Materiales**

Se proporcionan posters informativos con contenido impartido en las charlas:

- Plato saludable.
- Actuación ante una hipoglucemia.
- Forma de administración del glucagón

Se han utilizado diferentes materiales para el desarrollo de las dinámicas, estos materiales incluyen:

- Alimentos impresos en papel.
- Fundas de plastificar.
- Madera para realizar el plato saludable.
- Pintura.
- Velcros.
- Sobres.
- Dados de cartón.
- Tijeras.
- Pegamento.

Para la realización del soporte audiovisual se ha precisado de:

- Ordenadores y ratón.
- Conexión a internet.

En todo caso, han sido necesarios materiales básicos tipo:

- Mesas
- Sillas
- Bolígrafos
- Folios
- Teléfonos

Debido a la situación actual de pandemia por COVID19, ha sido necesario la realización de jornadas online. Por lo que han sido necesarias aulas con los recursos necesarios para el correcto desarrollo de las jornadas.

### 14.3 Recursos Humanos

PERFIL	FORMACIÓN	FUNCIONES
Animador Sociocultural	Técnico Superior en Animación Sociocultural y Turística	Elaborar, diseñar y ejecutar el Proyecto Muévete por tu Salud
Enfermera	Graduada en Enfermería	Elaborar, diseñar y ejecutar el Proyecto Muévete por tu Salud
Educación Física	Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	Elaborar, diseñar y ejecutar el Proyecto Muévete por tu Salud
Técnico Superior en Publicidad	Técnico Superior en Publicidad y Relaciones públicas (Ciclo formativo)	Difusión del proyecto en redes sociales Afianzar el trabajo hecho en los centros educativos. Informar a la población en general sobre los conocimientos impartidos. Dar difusión de tal manera que lleguen a otros centros educativos que en un primer momento no les llegó la información o no les resultó de interés.

## 15. ACTIVIDADES

En este apartado, se detallan las diferentes dinámicas llevadas a cabo en la charla/taller. Dependiendo del nivel, de la duración de la sesión, y de la participación de los alumnos, se seleccionan unas actividades u otras,

detalladas a continuación. Hay que recalcar, que debido a la pandemia, se han tenido que pensar dinámicas con la menor interacción social posible.

<b>TÍTULO:</b> “EL PLATO SALUDABLE”	
<b>TIPO DE ACTIVIDAD:</b> Socioeducativa	
<b>OBJETIVOS GENERALES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reforzar los conceptos aprendidos durante la charla.</li> <li>● Aprender a diferenciar entre los diferentes grupos de alimentos</li> </ul>	
<b>DESTINATARIOS:</b> Alumnado de primaria.	<b>Nº PARTICIPANTES:</b> sin límites
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se divide la clase en grupos.</li> <li>- A cada grupo se le muestra un alimentos para que lo coloquen en la parte correcta del plato (proteínas, cereales integrales y tubérculos u hortalizas y verduras).</li> <li>- En caso de que el grupo acierte, se le suma 1 punto.</li> <li>- En caso de que el grupo falle, se hace un rebote al siguiente grupo.</li> <li>- En caso de que el siguiente grupo repita la respuesta errónea del grupo anterior, se le resta un punto.</li> <li>- Gana el equipo que coloque más alimentos de forma correcta en el plato.</li> </ul>	
<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 5 a 10 minutos.	
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Plato de madera -tres platos diferentes- (pintado por grupos de alimentos y velcros), alimentos plastificados con velcros.	<b>RECURSOS ESPACIALES:</b> Aula o salón de actos.
<b>RECURSOS HUMANOS:</b> Animador/a sociocultural, profesor/a de educación física y enfermera/o.	
<b>ADAPTACIONES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- En los centros de San Bartolomé, al contar con mayor tiempo para realizar la actividad, se realiza la actividad en el patio, aprovechando para meter una gymkana con diferentes actividades (Correr hasta el plato a la pata coja, de lado, girando sobre sí mismos...) para incorporar actividad física al ejercicio.</li> <li>- En función de las indicaciones del profesorado se iba pidiendo a cada alumno que fuera él quien pegara su alimento o en el caso de haber restricciones, éramos nosotras mismas quienes lo hacíamos.</li> <li>- Al habernos encontrado con que en algunas sesiones faltaban una o dos de las ponentes, se decidió que cada una tuviera uno de los platos para llevar al centro en lugar de utilizar varios en una misma actividad (salvo en algunos de los centros de San Bartolomé que se utilizaron dos a la vez).</li> </ul>	

<b>TÍTULO:</b> “ADIVINA LA PALABRA”	
<b>TIPO DE ACTIVIDAD:</b> Socioeducativa	
<b>OBJETIVOS GENERALES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fomentar la participación activa y grupal</li> <li>● Desarrollo de la agilidad mental</li> <li>● Reforzar los conceptos aprendidos</li> </ul>	
<b>DESTINATARIOS:</b> Alumnado de primaria	<b>Nº PARTICIPANTES:</b> 20 a 30 (Estimación aproximada)
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se divide la clase en grupos.</li> <li>- Mediante soporte power point, aparecerá una afirmación o definición que irá acompañada de un temporizador con música de 30 sg.</li> <li>- Debajo de la afirmación también aparecerán los guiones correspondientes al número de letras que tiene la palabra que deben adivinar.</li> <li>- El grupo al que le toque deberá adivinar la palabra antes de que terminen los 30 sg.</li> <li>- En caso de que el grupo acierte, se le suma 1 punto.</li> <li>- En caso de que el grupo falle, se hace un rebote al siguiente grupo.</li> <li>- En caso de que el siguiente grupo repita la respuesta errónea del grupo anterior, se le resta un punto.</li> <li>- Gana el equipo que más palabras acierte.</li> </ul>	
<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 5 a 10 minutos.	
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Ordenador y proyector	<b>RECURSOS ESPACIALES:</b> Aula o cancha
<b>RECURSOS HUMANOS:</b> Animador/a sociocultural, profesor/a de educación física y enfermera/o	
<b>ADAPTACIONES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La actividad ha sido realizada en centros presenciales, pero principalmente se ha utilizado para las charlas online como método para reforzar los conocimientos de las charlas.</li> <li>- En función del curso hemos intentado ir adaptando las palabras a adivinar, saltando aquellas que pudieran ser más complejas especialmente para los cursos de 3º de Primaria.</li> </ul>	

<b>TÍTULO:</b> “EL TABÚ”	
<b>TIPO DE ACTIVIDAD:</b> Socioeducativa	
<b>OBJETIVOS GENERALES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fomentar la participación activa y grupal</li> <li>● Desarrollo de la agilidad mental</li> <li>● Reforzar los conceptos aprendidos.</li> </ul>	
<b>DESTINATARIOS:</b> Alumnado de secundaria	<b>Nº PARTICIPANTES:</b> 20 a 30 (Estimación aproximada)
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El juego imita al clásico tabú.</li> <li>- Se divide a la clase en grupos.</li> <li>- El objetivo es adivinar conceptos relacionados con el contenido impartido en la charla.</li> <li>- Gana el equipo que más conceptos adivine.</li> <li>- En este caso tenemos un dado con las siguientes opciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mímica: deben adivinar el concepto solo a través de la mímica.</li> <li>● Prohibido: pierde turno.</li> <li>● Tabú: deben adivinar el concepto sin nombrar una serie de palabras.</li> <li>● Dibujo: deben adivinar el concepto a través del dibujo.</li> <li>● Vocalizar: deben adivinar la palabra a través de la vocalización sin voz. Esta opción no se ha realizado debido al uso de las mascarillas.</li> </ul> </li> </ul>	
<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 5 a 10 minutos.	
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Dado, tarjetas, pizarra, rotulador, material que precisen para realizar la mímica	<b>RECURSOS ESPACIALES:</b> Aula
<b>RECURSOS HUMANOS:</b> Animador/a sociocultural, profesor/a de educación física y enfermera/o	
<b>ADAPTACIONES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Debido a las situación actual de pandemia, tuvimos que cambiar el mecanismo del juego, siendo nosotras quienes lanzamos los dados y tomábamos las tarjetas correspondientes de manera que el contacto con los alumnos fuera el mínimo posible.</li> <li>- La falta de tiempo en muchos centros ha hecho que se viera reducido el tiempo dedicado al juego, teniendo que en lugar de hacer varias rondas, sacar solo una o dos como ejemplo y refuerzo de contenidos, sin llevar a cabo el concurso como tal.</li> <li>- En varias charlas debido al número de alumnos presentes (o bien muy pocos o bien demasiados debido a la unión de varios grupos) se tuvo que adaptar la actividad, eligiendo voluntarios en lugar de realizar equipos como tal.</li> </ul>	

<b>TÍTULO:</b> “PREGUNTAS SECRETAS”	
<b>TIPO DE ACTIVIDAD:</b> Socioeducativa	
<b>OBJETIVOS GENERALES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reforzar los conceptos aprendidos durante la charla.</li> </ul>	
<b>DESTINATARIOS:</b> Alumnado de secundaria.	<b>Nº PARTICIPANTES:</b> sin límites
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b>	
<p>Se divide a la clase en dos grupos y mediante la videollamada se les muestra los cinco sobres diferentes.</p> <p>Un miembro de cada grupo debe escoger un sobre, haciendo al mismo una de las preguntas del mismo. De acertar, se llevan 5 puntos.</p> <p>En el caso en el que el equipo falle, hay rebote para el otro equipo. Se realizan un total de doce preguntas y, quien consigue una mayor puntuación, gana el juego.</p>	
<b>TEMPORALIZACIÓN:</b> 5 a 10 minutos.	
<b>RECURSOS MATERIALES:</b> Ordenador con conexión a Internet, proyector y sobres con preguntas (5 sobres diferentes)	<b>RECURSOS ESPACIALES:</b> Aula o salón de actos.
<b>RECURSOS HUMANOS:</b> Animador/a sociocultural, profesor/a de educación física y enfermera/o.	
<b>ADAPTACIONES:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si bien la actividad estaba ideada principalmente para las charlas online en varios centros, debido a la falta de tiempo para realizar la otra dinámica programada, se ha realizado esta.</li> </ul>	

## 16. ACTUACIONES REALIZADAS (Cuadro resumen, nº de centros, nº alumnos)

Fecha	Centro educativo	Municipio	Grupo/Curso	Diabetes	Alumnos	Alumnas	Total	Profesores
09 dic.	CEIP Nuestra Señora del Rosario	Agüimes	3º (A-B) - 4º (A-B)	0	49	50	99	4
07 y 09 feb.	IES Cruce de Arinaga	Agüimes	1º ESO (A-B-C- D-E-F-G) - 2º D ESO	1	80	76	156	8
14 y 16 dic.	CEIP Bañaderos	Arucas	3º (A-B) 4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B)	2			132	5
18 ene.	CEIP Anita Conrad	Firgas	3º - 4º - 5º - 6º - 1º ESO - 3º ESO	0			48	5
15 y 18 feb.	IES Villa de Firgas	Firgas	2ºD ESO (PMAR) 3º (A-B) ESO	0	27	27	54	2
24 nov.	CEIP San Isidro	Gáldar	5º	1	10	10	20	1
29 mar.	CEIP Sardina del Norte (O)	Gáldar	3º- 4º - 5º - 6º	0	44	38	82	4
04 y 11 mar.	IES Santa María de Guía	Guía	2º ESO (A-B-C) 3º ESO (A-B-C) 4º ESO (A -B/C)	1	74	65	139	5
20 y 21 dic.	IES Ingenio	Ingenio	2º ESO (A-B-C-D-E-F) - PMAR	0	58	45	103	5
25 y 28 feb.	CEIP Juan Espino Sanchez	Ingenio	4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B)	0	73	57	130	5
19 abr.	IES Carrizal	Ingenio	3º (A-D-E-Y)	0	43	44	87	4
8 abr.	CEIP La Ladera (O)	La Aldea			20	18	38	
18 nov.	CPIPS Marpe Altavista	Las Palmas de GC	4º (A-B-C)	1	39	36	75	3
02 dic.	CEIP Iberia	Las Palmas	5º B	1	9	15	24	1

		de GC						
17 dic.	IES Pérez Galdós	Las Palmas de GC	4º ESO (A-B-C-D-E)	0	41	80	121	4
10 y 17 ene.	IES Schamann	Las Palmas de GC	1º ESO (A-B-C-D) 3º ESO (A-B-C-D-E)	0	88	86	174	8
08 feb.	CEIP Perseidas	Las Palmas de GC	3º - 4º - 5º - 6º	0	24	26	50	3
11 feb.	CEIP Santa Bárbara	Las Palmas de GC	3º (A-B) 4º B	2	46	27	73	3
14 feb.	CEIP San Juan Bosco	Las Palmas de GC	5º (A-B) 6º (A-B)	0	39	48	87	4
16 feb.	CEIP Los Giles	Las Palmas de GC	3º - 4º - 5º - 6º	1	37	25	62	4
08 y 09 mar.	IES Ramón Menéndez Pidal	Las Palmas de GC	1º ESO (A-B) 2º ESO (A-B-C) 3º ESO (A-B-C-D) 4º ESO (A-B)	0	73	42	115	8
21 y 30 mar.	IES Poeta Tomás Morales Castellano	Las Palmas de GC	2º (A-B-C-D) + 1º (A-B-C-D-E-F)	1	216	92	308	6
22 mar.	CEIP Hoya Andrea	Las Palmas de GC	3º-4º-5º-6º Primaria	0	87	67	154	7
23 mar.	CPEIPS María Auxiliadora	Las Palmas de GC	3º ESO - 2º ESO - 6º Primaria	0	71	71	142	5
31 mar.	IES Francisco Hernández Monzón	Las Palmas de GC	1ºA - 2ºA - Aula Enclave (1-2)	0	26	8	34	3
5 y 6 abr.	CEIP Mesa y Lopez	Las Palmas de GC	3º (A-B) 4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B-C)	0	100	97	197	10
13 ene.	CEIP Pepe Monagas	San Bartolomé	4º (A-B)	0	15	21	36	2
02 feb.	IES Támara	San	3º ESO (A-B-C-D)	0	47	37	84	2

		Bartolomé						
03 feb.	CEIP Aldea Blanca	San Bartolomé	4º	0	7	3	10	1
10 feb.	CEIP Juan Grande	San Bartolomé	4º	0	8	10	18	1
17 feb.	CEIP Pancho Guerra	San Bartolomé	4º	0	10	7	17	1
24 feb.	CEIP Matorral	San Bartolomé	3º a 6º (Centro unitario)	0	6	4	10	1
03 mar.	CEO Tunte	San Bartolomé	3º - 4º	0	4	9	13	1
7 abr.	CEIP Las Dunas	San Bartolomé	4º (A-B)	1	18	20	38	2
20 abr.	CEIP Santa Agueda	San Bartolomé	4º	0	11	4	15	1
20 abr.	CEIP Cercados de Espino	San Bartolomé	4º	0	11	5	16	1
21 abr.	CEIP Marcial Franco	San Bartolomé	4º (A-B-C)	0	29	24	53	2
21 y 22 feb.	CEIP Juan del Río Ayala	Santa Brígida	4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B)	2	8	58	66	5
01 y 03 dic.	CEIP Tinguaro	Santa Lucía de Tirajana	3º (A-B-C) 4º (A-B-C) 5º (A-B-C) 6º (A-B-C)	1	156	131	287	7
01 feb.	CEIP Policarpo Baez (O)	Santa Lucía de Tirajana	4º (A-B-C) 5ºA	0			77	4
23 feb.	CEIP Camino La Madera	Santa Lucía de	3º - 4º - 5º - 6º	0	42	26	68	4

		Tirajana						
18 mar.	CEO Tejada (O)	Tejada	2º-3º-4º-5º-6º Primaria + Secundaria	0	24	12	36	3
10 dic.	CEIP Maria Suarez Fiol	Telde	3º - 4º (A-B)	1	26	28	54	3
13 dic.	IES Lila	Telde	1º ESO (A-B)	0	25	15	40	1
15 dic.	CEIP Maestro Felix Santana	Telde	3º - 4º - 5º - 6º	1			44	3
11 y 12 ene.	CPEIP Brains	Telde	1 ESO (A-B) 2º ESO (A-B) 3º ESO (A-B-C) 4º ESO (A-B)	2	64	105	169	5 + Enfermera
20 ene.	CEIP Príncipe de Asturias	Telde	5º - 6º (A-B)	0	29	25	54	2
04 feb.	CEIP Montaña Las Palmas	Telde	3º - 4º - 5º (Unitario)	0	6	4	10	1
02 feb.	CEIP Poeta Fernando Gonzalez	Telde	3º (A-B)	0	19	18	37	1
15 y 16 mar.	IES Profesor Juan Pulido Castro	Telde	3º (A-B-C-D-E) 4º (A) FPB (1º-2º)	1	65	63	128	7
25 mar. y 1 abr.	CEIP Esteban Sanchez Navarro	Telde	3ºB - 4ºA Primaria + 3ºA - 4º (B-C)	0	48	51	99	5
4 abr.	IES José Frugoni Perez	Telde	2º B - 3º (A-B-C-D-E- F)	0	69	65	134	6
18 abr.	IES Guillermina Brito	Telde	1º (A-B-C-D)	0	39	29	68	3
28 mar.	CEIP Elvira Vaquero	Valsequillo	3ºA - 3º/4º - 3ºB - 5º (A-B)	2	44	46	90	4
<b>TOTAL</b>				<b>22</b>	<b>2204</b>	<b>1970</b>	<b>4475</b>	<b>191</b>

## 17. OBJETIVOS PREVISTOS Y CUANTIFICADOS

Desde ADIGRAN, el objetivo previsto para el curso escolar otros años es llegar entre 8.000 y 9.000 beneficiarios, sin embargo, este curso 2021/2022 con la COVID19, no se ha podido alcanzar esta cifra, debido inicialmente, a la creación de grupos burbuja que ha impedido, en muchas ocasiones, unir 2 cursos en una misma charla, y finalmente a la cancelación de las charlas por agravamiento de la pandemia.

Independientemente de lo anterior, se ha hecho lo máximo posible, para intentar llegar al mayor número de alumnos.

Tras la finalización del periodo de ejecución y tras la cuantificación de los datos, se obtuvo un total de 4666 beneficiarios entre alumnos y profesorado.

Dentro de este marco, que caracterizó de igual manera al proyecto del año anterior (2020-2021), se debe matizar que se ha producido un aumento de 1943 beneficiarios con respecto al año anterior entre alumnos y profesorado.

De igual manera se ha producido un aumento con respecto al número de centros visitados, siendo 54 y 36 para el proyecto 2021-2022 y proyecto 2020-2021 respectivamente.

En relación a los municipios, la isla de Gran Canaria cuenta con un total de 21 municipios, de los cuales, han sido visitados 14, dos municipios más que el año anterior.

## 18. RESULTADOS DEL PROYECTO OBTENIDOS, CUANTIFICADOS Y VALORADOS

La duración del proyecto "Muévete por tu salud 2021-2022" ha tenido una duración total de 7 meses. Dicho periodo se divide en dos fases de intervención: 1) fase pasiva (creación de contenido), 2) fase activa (aplicación del contenido en centros educativos).

La fase activa se ha desarrollado con una media de 3-4 sesiones por centro dirigidas a diferentes cursos y niveles educativos fijando un máximo de 5 charlas (55-60 min de duración) y 2 días por centro.

Se visitaron 54 municipios de la isla desde el 18 de noviembre de 2021 hasta el 22 de abril de 2022. El municipio con mayor número de intervenciones fue Las Palmas de Gran Canaria con un total de 14 centros visitados y un alcance de 1616 alumnos,

seguido por Telde (11 intervenciones), San Bartolomé de Tirajana (11 intervenciones) y Santa Lucía de Tirajana (3 intervenciones), con un total de 837, 310 y 432 alumnos beneficiarios respectivamente.

En este caso se hace necesario recalcar, la evidente diferencia de alcance del proyecto en función del municipio y número de centros visitados. Se puede apreciar como en el municipio de Santa Lucía de Tirajana, con tan solo 3 intervenciones se logra un mayor alcance (122 alumnos más) que en el municipio de San Bartolomé de Tirajana con 11 intervenciones. El resto de municipios se reflejan en la tabla que se muestra a continuación.

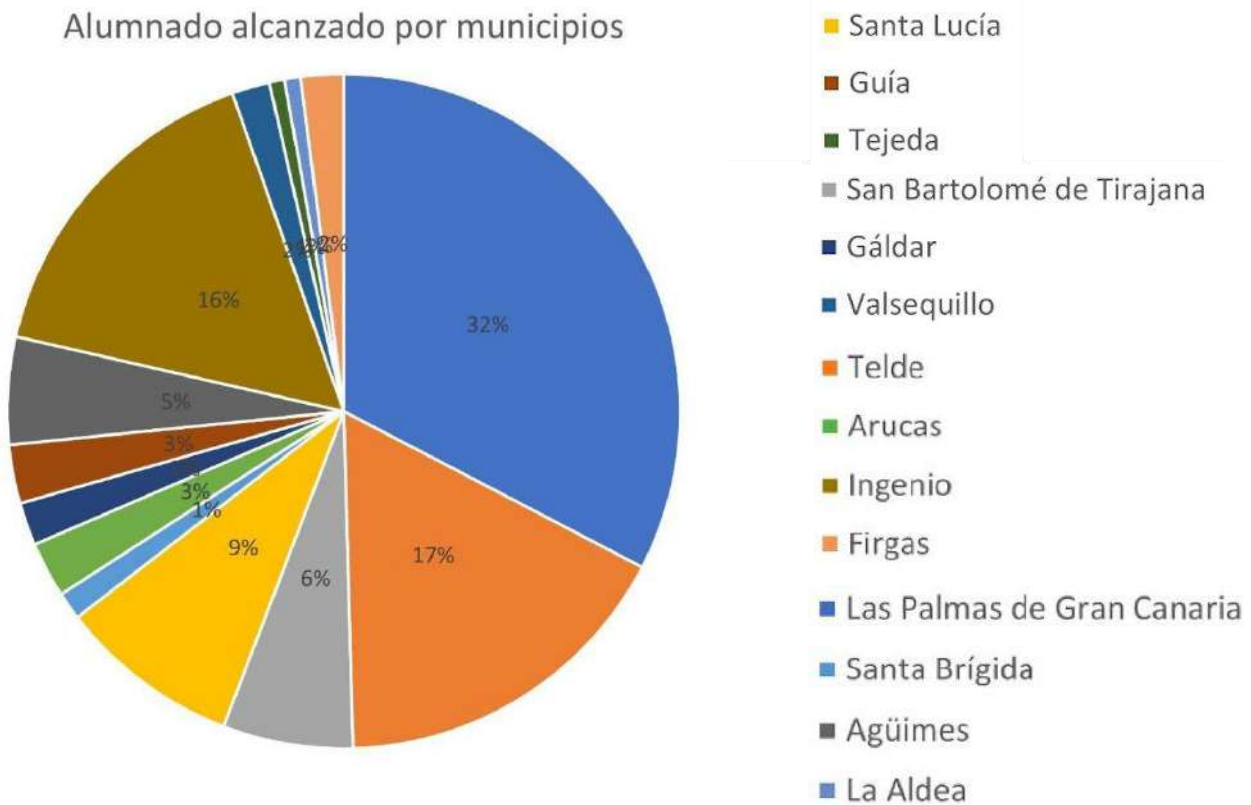
*Tabla: Centros visitados por municipio y alumnos beneficiarios*

<b>MUNICIPIOS</b>	<b>TOTAL DE CENTROS</b>	<b>TOTAL DE ALUMNOS</b>
<b>Las Palmas de Gran Canaria</b>	14	1616
<b>Telde</b>	11	837
<b>San Bartolomé de Tirajana</b>	11	310
<b>Santa Lucía</b>	3	432
<b>Santa Brígida</b>	1	66
<b>Arucas</b>	1	132
<b>Gáldar</b>	2	102
<b>Guía</b>	1	139
<b>Agüimes</b>	2	255
<b>Ingenio</b>	3	795
<b>Valsequillo</b>	1	90
<b>Tejeda</b>	1	36
<b>La Aldea</b>	1	38
<b>Firgas</b>	2	102
<b>TOTAL</b>	54	4474

La totalidad del alumnado que asistió a las sesiones informativas suman un total de 4437, sumando al profesorado se llega a una cifra total de las personas beneficiarias de forma directa e indirecta de 4666.

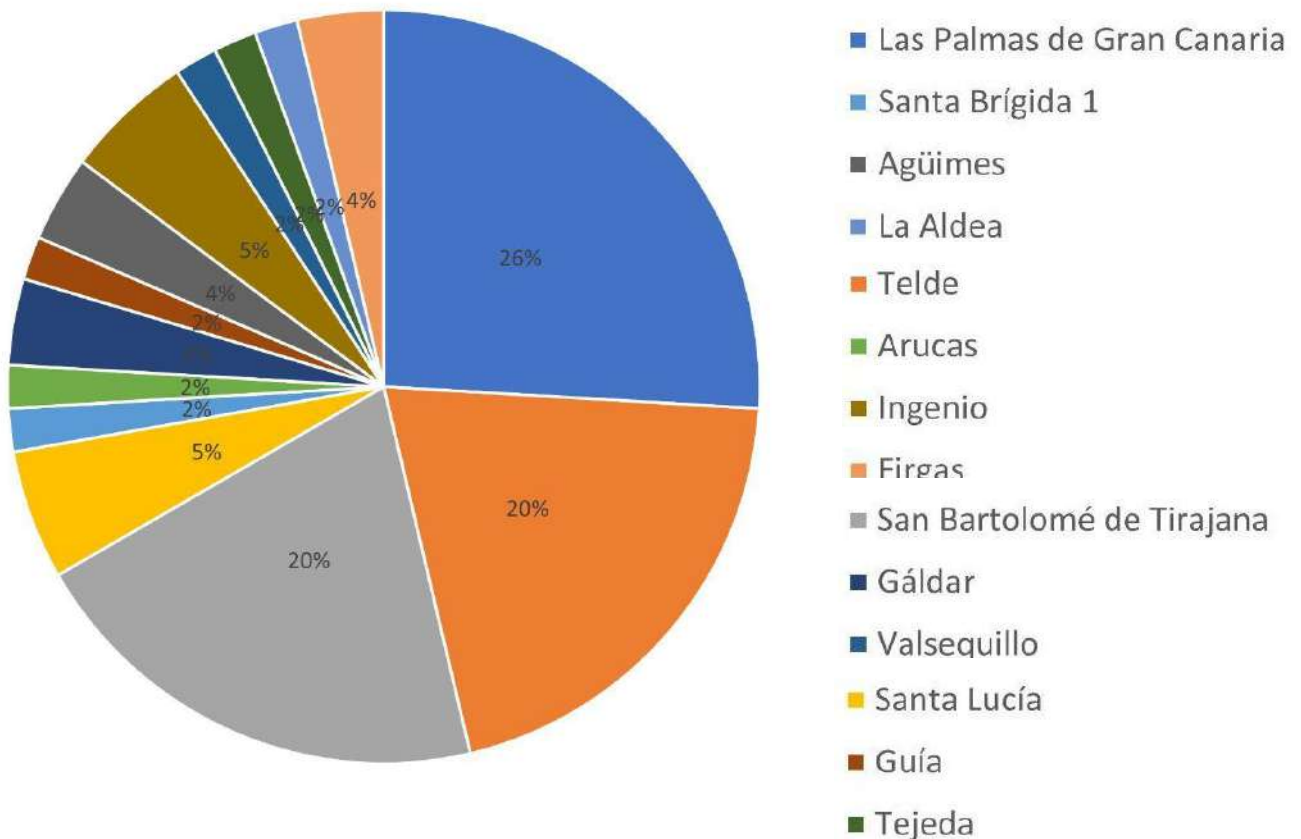
En la siguiente gráfica se muestra el alcance del alumnado por municipios:

Alumnado alcanzado por municipios



En la siguiente gráfica se muestra el alcance de centros por municipios:

Centros alcanzados por municipios



Además de reflejar los datos meramente estadísticos, durante el transcurso de la ejecución del proyecto, se hizo entrega de una encuesta a cada docente que estuvo presente en el aula con el fin de valorar diferentes aspectos de la intervención repartidas en 10 cuestiones a valorar del 1 al 5 cada una de ellas, para así conocer de primera mano el nivel de aceptación por parte de los encuestados.

Entre los aspectos a valorar, se contempla la información transmitida, el tiempo y la metodología empleada. Asimismo se dejó una última parte donde pudieran comentar alguna impresión u opinión en calidad de propuesta de mejoras donde, según el análisis de las respuestas recibidas, se destacaba la necesidad de ampliar el tiempo de las sesiones y el añadir actividades de interacción con el alumnado que favorecería la comprensión y visualización práctica de los conceptos, algo que por la

situación compleja debido a los niveles de exigencia preventiva con el Covid-19 estimado por el Gobierno de Canarias ha sido un impedimento insalvable.

El desglose y contabilización de las valoraciones se detalla en la siguiente tabla y posterior gráfica por barras y colores.

	1 MALO	2 REGULAR	3 ACEPTABLE	4 BUENO	5 MUY BUENO	
						<b>1 2 3 4 5 MEDIA</b>
1 Cree que la información impartida está adaptada a la edad del alumnado				2	1 13 172	4,6
2 El contenido de la charla ha sido el adecuado				1	2 19 180	4,8
3 Las actividades realizadas están relacionadas con la información dada				1	29 169	4,7
4 El tiempo empleado de la charla ha sido el adecuado				2	11 35 152	4,6
5 La metodología utilizada por los profesionales ha sido la adecuada				1	3 23 174	4,8
6 Los ponentes han sabido transmitir la información				1	13 187	4,9
7 Los ponentes has resuelto las dudas del alumnado				1	11 188	4,9
8 El planteamiento/desarrollo de las actividades ha sido el adecuado				3	27 169	4,7
9 La actitud de los ponentes ha sido fundamental para la comprensión y el buen desarrollo de la charla				1	11 189	4,9
10 Valoración global de la charla				3	14 179	4,7
<b>TOTAL: 201 encuestas</b>						



## 19. DESVIACIONES RESPECTO DE LOS OBJETIVOS PREVISTOS

Hemos de destacar, que a medida que avanzaba el proyecto, se presentaron varias dificultades ajenas a nuestro control y planteamiento inicial.

Cabe destacar como contratiempos:

- Carencia en los centros educativos de personal especializado o entendido en cuestiones informáticas con el que poder resolver de forma rápida cualquier imprevisto técnico que aparecían en el proyector, conectores, cables y ordenadores del aula en las diferentes charlas que impartimos en un mismo centro.
- Falta de puntualidad para el comienzo de las charlas. Esto se tradujo en, muchas ocasiones, en tener que abreviar ciertas partes de las charlas, no poder realizar las actividades finales y no poder poner los vídeos previstos.
- La no planificación por parte de los centros de las jornadas. Esta situación ocasionó múltiples retrasos en la hora de inicio. Hemos de matizar en este punto, que incluso, en uno de los centros, se tuvo que esperar a que los alumnos finalizaran un examen para poder dar inicio a la charla.
- No comunicación de la existencia de alumnos con necesidades especiales en determinados grupos.
- En la mayor parte de los cursos de 1 y 2 de la ESO, se utilizó la presentación realizada para 3 y 4 de la ESO, previa consulta al personal docente.
- La no implicación del docente a la hora de regular el grupo de alumnos.
- Dada la pandemia con el Covid19, no se pudieron realizar las actividades de la forma prevista, por lo que no resultaron tan lúdicas.

## 20. MODIFICACIONES REALIZADAS DURANTE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Los cambios que se tuvieron que realizar, vinieron dados por 3 puntos principalmente:

1. Pandemia Covid:
  - Modificación de las actividades respetando en todo momento higiene de manos, distancia social y mascarilla.
  - Anulación de charlas por parte de los centros educativos.
  - Reorganización de los centros en nuevas fechas.

2. Desorganización por parte de los centros:
  - Adaptación y resumen del contenido previsto por recorte de tiempo.
  - Inicio de las charlas sin ningún soporte digital.
  - No realización de las actividades finales por falta de tiempo.
3. En las presentaciones de secundaria y, tras comprobar que el tiempo era insuficiente y los conceptos no quedaban realmente claros, se procedió a eliminar el contenido referente a los síntomas dentro de la hiperglucemia, centrándonos únicamente en la hipoglucemia.

## 21. CONCLUSIONES

Con la finalización de la ejecución y el análisis final del proyecto “Muévete por tu Salud 2021/2022”, así como en años anteriores, es necesario recalcar la importancia de mantener este proyecto, ya que los datos justificados científicamente demuestran que en Canarias existe un aumento del porcentaje de la diabetes y obesidad infantil, siendo la comunidad autónoma en cabeza de toda España. Por otro lado, la gran aceptación y satisfacción por parte del alumnado y del profesorado en general, demostrando un interés positivo y animando a la asociación que continúe con este bonito proyecto en los futuros cursos escolares.

La adaptación de las charlas a la duración de la clase, es un punto que dificulta el desarrollo de las charlas. En la mayor parte de los casos, el tiempo se ha visto reducido por problemas técnicos, impuntualidad de los alumnos, interrupciones y numerosas preguntas por parte de los alumnos.

Nuestra propuesta en este sentido, es fijar la duración de la charla en unos 60 minutos aproximadamente y que sea, por tanto, el centro quien adapte las charlas dentro de su jornada.

Tal y como se expresa en años anteriores, el importe de 150€ que destina el SCE como ayuda al transporte de los integrantes del proyecto a los centros de enseñanza, es rotundamente insuficiente.

Dicho importe, no cubre ni de lejos, el presupuesto destinado al carburante necesario para desarrollar la totalidad del proyecto. A este punto se le deben sumar varios aspectos importantes:

- La lejanía de muchos de los centros (Tunte, San Bartolomé de Tirajana, Firgas, Valsequillo...).
- La subida del importe de la gasolina.
- Se contempla que los integrantes del proyecto puedan compartir coche para desplazarse hasta los centros. Independiente de que no ha sido lo más

recomendable dada la situación de la pandemia, se debe matizar que el gasto en combustible es mayor cuanto más peso lleve el coche. En esta línea se debe añadir que los integrantes del grupo pertenecen a diferentes municipios de la isla.

- El escaso importe para cubrir los gastos de desplazamiento, no se ha facilitado al inicio del proyecto, por lo que todo el gasto derivado del combustible, bonos de guaguas, taxis, ha tenido que ser suplido directamente por el trabajador.

Si bien es cierto que uno de los objetivos principales del proyecto era difundir el contenido del mismo a través de las diferentes redes sociales de los centros educativos visitados por el equipo, se ha visto dificultado debido a la poca presencia en redes sociales por parte de la mayoría de estos. No obstante, se ha hecho partícipe de la interacción en redes a aquellos centros que sí disponían de estas. El equipo ha seguido promoviendo el proyecto por las propias cuentas de la asociación con post informativos e historias semanales.

Cabe destacar que este año hemos quedado marcados con la alerta sanitaria global, que nos ha impedido llegar a todos los beneficiarios que nos habíamos marcado como objetivo. Entre los cambios de niveles y restricciones gubernamentales, y por otra parte, las medidas de los propios centros educativos, nos ha sido casi imposible llegar a todos ellos como en años anteriores. Incluso ofertando no solo charlas presenciales, sino dando la posibilidad de una modalidad telemática que, por desgracia, no ha sido recibida con el mismo entusiasmo que el equipo del proyecto. Una de las principales causas de las diferencias en las charlas telemáticas es la pérdida de interacción directa con el alumnado y el profesorado, entre otras causas, los inconvenientes digitales como eran las conexiones, el audio, videos y la libre acción recíproca comunicativa entre los que exponen y los que escuchan.

## **ANEXOS:**

- 1. Documentos a rellenar por los centros educativos**
- 2. Documentos facilitados a los centros educativos**
- 3. Actividades realizadas**
- 4. Fotos de las jornadas**

## **1. Documentos a rellenar por los centros educativos**

**1.1 Certificado de participación.**

**1.2 Autorización para el uso de imágenes.**

**1.3 Cuestionario de valoración para profesorado.**

## 1.1 Certificado de participación.



### CERTIFICADO

La Asociación para la Diabetes de Gran Canaria (ADIGRAN) ha llevado a cabo en el \_\_\_\_\_ Centro \_\_\_\_\_ educativo \_\_\_\_\_ el proyecto **Muévete por tu Salud**, financiado por el Servicio Canario de Empleo y el Servicio Público de Empleo Estatal, dirigido a promover los hábitos de vida saludable en fecha/s \_\_\_\_\_, con la participación de los siguientes cursos, alumnado y profesorado:

Curso	Alumnado participante

Profesorado:

Firma y sello

En Las Palmas de Gran Canaria a ..... de ..... de 20.....

## 1.2 Autorización para el uso de imágenes.



### AUTORIZACIÓN

El Centro educativo \_\_\_\_\_ situado en el municipio de \_\_\_\_\_ autoriza a la Asociación para la Diabetes de Gran Canaria (ADIGRAN) a la realización de fotografías y filmación de vídeos durante la ejecución de los talleres realizados en dicho Centro en el marco del proyecto **Muévete por tu Salud**, financiado por el **Servicio Canario de Empleo** y el **Servicio Público de Empleo Estatal**. Las imágenes tomadas se utilizarán para la difusión del proyecto en sus redes sociales, elaboración de material del proyecto y para informar, en el marco de la Ley 38/2003 General de Subvenciones, de las actividades realizadas a los financiadores antes mencionados para la comprobación de la ejecución del proyecto. El rostro de los menores participantes no será visible en las fotografías que se hagan.

Esta autorización es necesaria para cumplir con la normativa vigente en materia de Protección de Datos de carácter personal y para cumplir con el derecho al honor, a la intimidad personal y a la propia imagen.

Firma y sello

En Las Palmas de Gran Canaria a ..... de..... de 20.....

### 1.3 Cuestionario de evaluación para el profesorado.



#### CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE LA CHARLA

NOMBRE DEL CENTRO:	
MUNICIPIO:	FECHA:
CURSO:	Nº DE ALUMNOS/AS:

A continuación, nos gustaría que respondiera, con sinceridad, a este breve cuestionario con el fin de analizar, evaluar y realizar futuras mejoras en la organización y estructuración de la charla.

La valoración será de 1 a 5, siendo 1 la nota más baja y 5 la nota más alta. El profesorado participante deberá responder en función del grado de satisfacción y el logro del objetivo.

1 MALO/A	2 REGULAR	3 ACEPTABLE	4 BUENO	5 MUY BUENO
----------	-----------	-------------	---------	-------------

1. Cree que la información impartida está adaptada a la edad del alumnado	1	2	3	4	5
2. El contenido de la charla ha sido el adecuado	1	2	3	4	5
3. Las actividades realizadas están relacionadas con la información dada	1	2	3	4	5
4. El tiempo empleado de la charla ha sido el adecuado	1	2	3	4	5
5. La metodología utilizada por los profesionales ha sido la adecuada	1	2	3	4	5
6. Los ponentes han sabido transmitir la información	1	2	3	4	5
7. Los ponentes han resuelto las dudas del alumnado	1	2	3	4	5
8. El planteamiento/desarrollo de las actividades ha sido el adecuado	1	2	3	4	5
9. La actitud de los ponentes ha sido fundamental para la comprensión y el buen desarrollo de la charla	1	2	3	4	5
10. Valoración global de la charla	1	2	3	4	5

OBSERVACIONES O SUGERENCIAS:

Firma y sello

## **2. Documentos facilitados a los centros educativos**

- Carta de invitación del proyecto
- Material visual de cartelería:
  - 2.1 Glucagón: aprende a usarlo.
  - 2.2 Glucagón nasal.
  - 2.3 Plato saludable.
  - 2.4 Cómo actuar ante una hipoglucemia.

## - Carta de invitación del proyecto



Buenos días,

Como todos los años, desde la Asociación para la Diabetes de Gran Canaria **ADIGRAN**, nos ponemos en contacto con ustedes para presentarles nuestro proyecto "*Muévete por tu salud 2021/2022*" financiado por el Servicio Público de Empleo Estatal y Servicio Canario de Empleo.

"*Muévete por tu salud*" es un proyecto que nace tras observar los datos alarmantes de casos de obesidad en niños y jóvenes en Canarias y como consecuencia de ello un gran porcentaje de **diabetes**. Por ello, desde ADIGRAN, vemos la necesidad de informar y concienciar a dicha población, promocionando la importancia de llevar a cabo unos hábitos de vida saludables y equilibrados, para así prevenir la diabetes y sus posibles complicaciones.

Por este motivo, les informamos que a partir del mes de diciembre comenzaremos a desarrollar el proyecto acudiendo al mayor número de centros posibles para impartir charla taller informativa y dinámica sobre información general de nutrición y estilos de vida saludables; para intentar disminuir la incidencia de la diabetes y la obesidad. A continuación, les adjuntamos el tríptico con la información de interés.

Siendo conscientes de la nueva normalidad del COVID-19, nos cogeríamos al protocolo y procedimientos que tenga el Centro. En este caso, ofrecemos una alternativa no presencial.

Nos encantaría contar con ustedes y que "*Muévete por tu salud*" llegue a su centro, ya que entre todos se consiguen grandes logros.

Esperamos su respuesta y estamos a su disposición para concertar día y qué niveles educativos o clases están interesadas.

Muchas gracias, reciban un cordial saludo.

### **ADIGRAN**

Teléfono de contacto: **928 291 292**

Teléfono móvil: **685 264 455**

Correos electrónicos:

[adigran.muevetextusalud@gmail.com](mailto:adigran.muevetextusalud@gmail.com) - [info@adigran.org](mailto:info@adigran.org)

## 2.1 Glucagón: Aprende a usarlo

#MUÉVETEPORTUSALUD 2021 / 2022  
Campaña para concienciar sobre la diabetes y la obesidad infantil



# ¿CÓMO APLICAR EL GLUCAGÓN?



¡RECUERDA!

Se debe usar el glucagón si el nivel de azúcar en sangre **es inferior a 50 mg/dl** y presenta **síntomas de confusión, pérdida de conocimiento o convulsiones.**



3

Sin retirar la aguja del frasco, lo agitamos o giramos suavemente para mezclar el contenido **hasta que se haya disuelto por completo.** La mezcla debe quedar **incolora y transparente.**



1

**Destapamos** el frasco que contiene el polvo de glucagón.

**Retiramos** el capuchón que cubre la aguja y la insertamos en el tapón de goma situado en la parte superior del frasco.

**Empujamos** el émbolo de la jeringa para **inyectar todo el líquido en el frasco de glucagón.**



4

**Introducimos** el glucagón en la jeringa. Para hacerlo, sostenemos el frasco y la jeringa como aparece en el dibujo. **Tiramos** del émbolo hacia atrás para introducir el glucagón en la jeringa.



2



5

Es recomendable colocar a la persona de costado **previo a la inyección**, ya que puede vomitar después de esta. El glucagón puede ponerse en el **brazo, muslo o nalga**, y no hay que preocuparse por la ropa: la aguja la atraviesa.



## #CUÍDATE

**Conoce ADIGRAN**

 @Adigran  
 @adigran\_team  
 @ADIGRANONG  
 www.adigran.org

..... Iniciativa impulsada por ..... Cofinanciado por .....



## 2.2 Glucagón nasal

**#MUÉVETEPORTUSALUD 2021 / 2022**  
 Campaña para concienciar sobre la diabetes y la obesidad infantil



# GLUCACÓN NASAL: APRENDE A USARLO



**1**



**2**



**3**

**Sostenemos** el dispositivo entre los dedos y el pulgar. **No empujaremos el émbolo todavía.**

**Insertamos** la punta suavemente en una fosa nasal hasta que los dedos toquen la **parte exterior de la nariz.**

**Empujamos** el émbolo firmemente hasta el fondo. La **dosis** está **completa** cuando **desaparece la línea verde.**

### DESPUÉS DE LA DOSIS

1. **Solicite ayuda médica de inmediato.** Si la persona está **inconsciente, colóquela de lado.**
2. **Deseche** el dispositivo y el tubo usados.
3. **Anime** a la persona a comer lo antes posible. **Siempre que pueda tragar con seguridad.**
4. Si la persona **no responde** después de **15 minutos, se puede administrar otra dosis.**

### ALMACENAMIENTO

- **No retire** la envoltura retráctil ni abra el tubo hasta que **esté listo para usar.**
- **Almacene** BAQSIMI en el tubo **envuelto en plástico** a temperaturas **de hasta 30°C.**
- **Reemplace** BAQSIMI **antes** de la **fecha de vencimiento** impresa en el tubo o la caja.



Conoce ADIGRAN  @Adigran  @adigran\_team  @ADIGRANONG  [www.adigran.org](http://www.adigran.org)

Para saber más acerca del glucagón nasal BAQSIMI no dude en visitar la página oficial del medicamento : <https://www.baqsimi.com/how-to-use-baqsimi>

..... Iniciativa impulsada por ..... Cofinanciado por .....

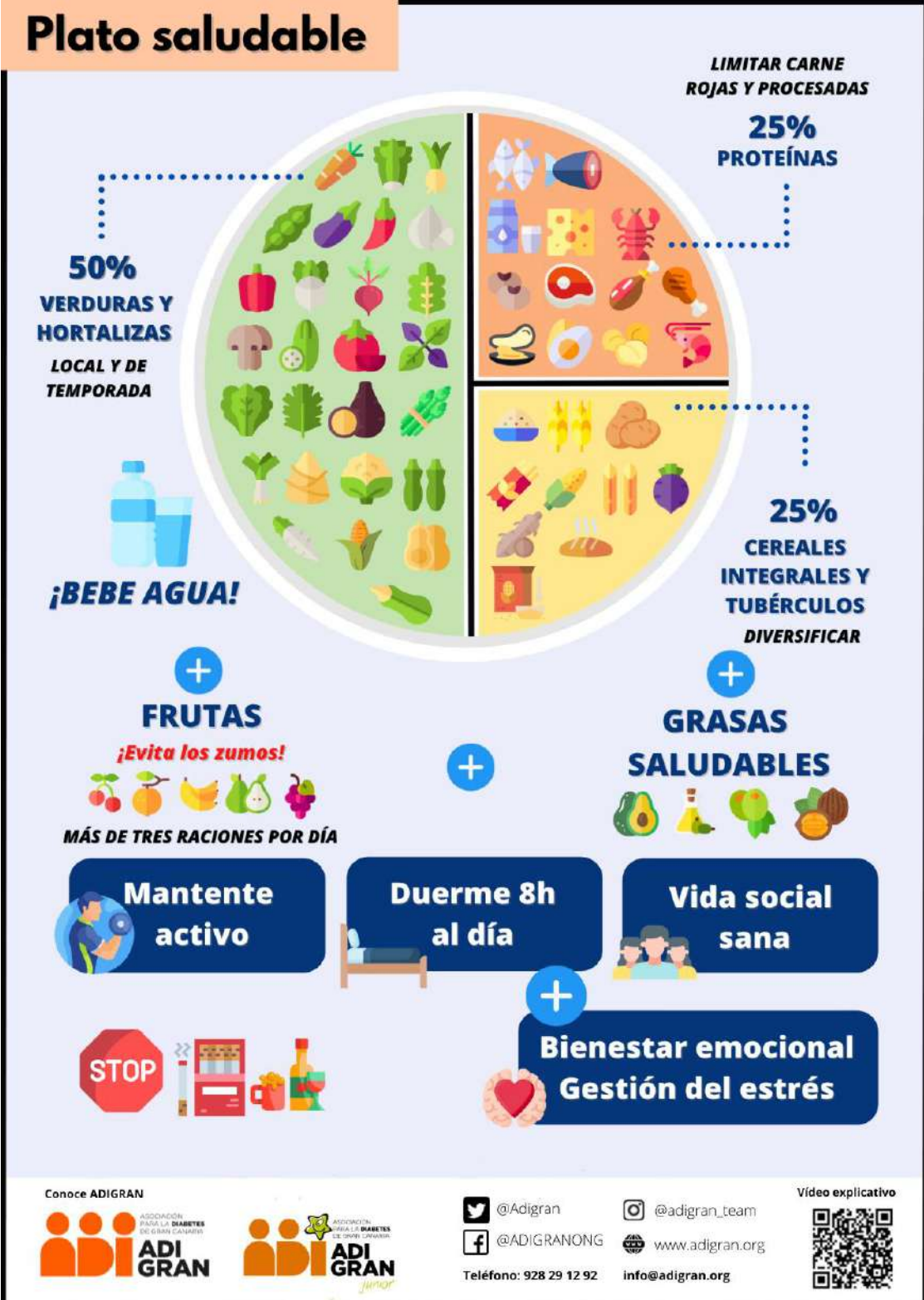


Vídeo explicativo



## 2.3 Plato saludable.

# Plato saludable



**50% VERDURAS Y HORTALIZAS LOCAL Y DE TEMPORADA**

**¡BEBE AGUA!**

**LIMITAR CARNE ROJAS Y PROCESADAS**

**25% PROTEÍNAS**

**25% CEREALES INTEGRALES Y TUBÉRCULOS DIVERSIFICAR**

**+ FRUTAS ¡Evita los zumos! MÁS DE TRES RACIONES POR DÍA**



**+ GRASAS SALUDABLES**



**Mantente activo**



**Duerme 8h al día**


**Vida social sana**

**+ Bienestar emocional Gestión del estrés**

Conoce ADIGRAN  



 @Adigran  
 @ADIGRANONG  
 Teléfono: 928 29 12 92

 @adigran\_team  
 www.adigran.org  
 info@adigran.org

Vídeo explicativo 


**2.4 Cómo actuar ante una hipoglucemia.**

# HIPOGLUCEMIA


≤ 70 mg/dl

SÍNTOMAS


**Sudoración**




**Irritabilidad**




**Fatiga**



**Cansancio**






**Palidez**



ACTÚA

Consciente


 → **REGLA 15 x 15**

- 1  **Detenemos toda actividad. ¿Lleva bomba? La paramos.**
- 2  **Determinar glucemia capilar.**
- 3  **Tomar 15gr de HC de absorción rápida.**

Esperar 15 minutos y determinar glucemia



→ < 70 mg/dl. **Repetir el paso tres.**


→ > 70 mg/dl. **Dar 15 gr de HC absorción más lenta.**




Inconsciente

 → **No administrar NADA por boca**


- 1  **Determinar glucemia capilar.**
- 2 **GLUCACÓN subcutáneo o nasal.** Administrar por un adulto. 



LLAMAR  
112



En nevera.  
**NO congelar.**  
A < 25° fuera de la nevera dura 18 meses.



Almacene en el tubo envuelto en plástico a T° de hasta 30°C.

Para saber más acerca del glucagón nasal BAQSIMI no dude en visitar la página oficial del medicamento: <https://www.baqsimi.com/how-to-use-baqsimi>

www.adigran.org | @ADIGRANONG | @adigran\_team | @adigran | @Adigran | Conoce ADIGRAN | SEFE | cofinanciado por ADI GRAN

### **3. Actividades realizadas**

**3.1 Presentación Primaria.**

**3.2 Presentación Secundaria.**

**3.3 Tabla de alimentos para el plato saludable.**

**3.4 Juego “Adivina la Palabra”.**

**3.5 Listado “Preguntas Secretas”.**

### 3.1 Presentación Primaria.

PROYECTO *Muévete por tu salud*

**Diabetes**

Glucosa

Insulina



ADI GRAN

PROYECTO *Muévete por tu salud*

50% verduras y hortalizas

Agua

Grasas saludables

25% proteínas (Evitar carnes rojas y procesadas)

25% cereales integrales y tubérculos



ADI GRAN

PROYECTO *Muévete por tu salud*

**Beneficios**

Físicos



ADI GRAN

PROYECTO *Muévete por tu salud*

Y ahora... **¡A jugar!**



ADI GRAN

### 3.2 Presentación Secundaria.

PROYECTO *Muévete por tu salud*

**BUENOS HÁBITOS**

Salud mental

Descansar bien

Buena alimentación

Ser activo

Vida social



NOVA | INSTITUTO TECNOLÓGICO  
Griekka Homero Marth 2021. Comer bien en familia

PROYECTO *Muévete por tu salud*

**DIABETES SÍNTOMAS**

Visión borrosa

Mala cicatrización

Fatiga

Aumento del apetito POLIFAGIA

Aumento de la sed POLIDIPSIA

Aumento de las ganas de orinar POLIURIA

Pérdida de peso



PROYECTO *Muévete por tu salud*

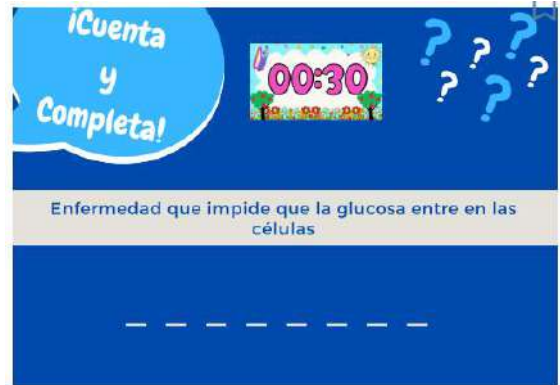
**EL FAMOSO ZUMITO**

			
330 ml	330 ml	120 gr	1 pieza
29,7 gr	27 gr	15 gr	8 gr
			

### 3.3 Tabla de alimentos para el plato saludable.

Proteína	Proteína - Cereal Int.	Proteína - Grasa	Proteína - Verdura	Verduras	Cereal Int.	Grasas
Salmón	Garbanzo	Leche	Guisantes	Brocoli	Avena	Aguacate
Mejillón	Judías	Queso		Lechuga	Arroz	Aceitunas
Pollo		Frutos secos		Berenjena	Pan	AOVE
Carne Roja				Tomate	Pasta	
Huevo				Pepino		
Pescado				Mazorca	Papas	
				Zanahoria	Remolach a	
				Pimiento	Yuca	
				Rabanito		
					Batata	

### 3.4 Juego “Adivina la Palabra”.



### 3.5 Listado “Preguntas Secretas”.

<b>Deporte (Blanco)</b>	<b>Buenos hábitos (Rojo)</b>	<b>Diabetes (Amarillo)</b>	<b>Alimentación (Verde)</b>	<b>Plato saludable (Naranja)</b>
Ejemplo de deporte	Cita 2 buenos hábitos	¿Qué tipos de diabetes existen?	¿Cómo tiene que ser una buena alimentación?	¿Cuántas partes tiene el plato?
Nombra 3 beneficios del ejercicio físico	Cita 2 malos hábitos	Dime 2 síntomas de la hipoglucemia.	¿Cómo se llama el método que usamos para distribuir las porciones?	¿Qué alimentos deben llenar la mitad del plato?
Una persona con diabetes no debe hacer ejercicio físico. ¿V o F?	¿Qué es el sedentarismo?	¿Cómo se llama el órgano que sintetiza la insulina?	¿Cuántas raciones de fruta y verdura debemos comer al día?	¿En qué parte del plato colocamos la carne?
Ejemplo de ejercicio físico	¿Qué 3 pilares hay que seguir para tener una buena salud?	¿Quién ayuda a la glucosa a entrar en las células?	¿Cuál es la bebida más saludable?	¿En qué parte del plato colocamos las patatas?
Nombra 3 tipos de actividad física	¿Qué enfermedades pueden generar los malos hábitos?	¿Qué se le puede dar a un niño cuando tiene el azúcar bajo?	¿Qué postre debemos elegir?	Cita un ejemplo de comida que cumpla con el plato saludable.

## 4. Fotos de las jornadas







