

MEMORIA FINAL PROYECTO: “MUÉVETE POR TU SALUD”



Muévete por tu salud

Andrea Vera Ortega

Antonio Mejías Ramírez

Néstor Díaz Ramos

ÍNDICE

1. NOMBRE DE LA ENTIDAD.....	3
2. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO.....	3
3. DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO DEL PROYECTO.....	3
4. OBJETIVOS GENERALES.....	4
5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	4
6. OBJETIVOS OPERATIVOS.....	5
7. FINALIDAD.....	5
8. MARCO TERRITORIAL EN EL QUE SE HA DESARROLLADO EL PROYECTO.....	6
9. PERÍODO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO.....	6
10. VACACIONES.....	7
11. MODIFICACIONES SOLICITADAS: ANÁLISIS DE SU NECESIDAD.....	8
12. METODOLOGÍA.....	8
13. CONTENIDOS DE LA CHARLA POR PROFESIONAL.....	9
14. RECURSOS.....	12
15. ACTIVIDADES	14
16. ACTUACIONES REALIZADAS (Cuadro resumen, nº de centros, nº alumnos).....	16
17. OBJETIVOS PREVISTOS Y CUANTIFICADOS.....	20
18. RESULTADOS DEL PROYECTO OBTENIDOS, CUANTIFICADOS Y VALORADOS.....	21
19. MODIFICACIONES REALIZADAS DURANTE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO.....	25
20. CONCLUSIONES.....	25
ANEXOS.....	27

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 surge de los datos preocupantes arrojados por distintos estudios, los cuales indican que Canarias se encuentra entre las regiones con mayor cantidad de personas que padecen diabetes y obesidad infantil. Esta situación se debe a la falta de conocimiento acerca de la enfermedad, sus posibles causas y sus consecuencias.

En general, en la sociedad española existe un consumo excesivo de alimentos procesados y falta de actividad física, lo cual favorece la aparición de la obesidad, uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de la diabetes.

Debido al aumento de casos de diabetes en jóvenes, el proyecto busca concienciar y educar a la población joven de Gran Canaria sobre la enfermedad, proporcionándoles información y herramientas para prevenirla mediante hábitos de vida saludables.

El proyecto consiste en charlas y talleres que se dividen en una parte teórica y otra práctica. La primera parte se enfoca en informar acerca de la diabetes, la obesidad y los hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico. La segunda parte se centra en actividades lúdicas para reforzar la información impartida en la primera parte, mediante dinámicas y juegos motrices.

El aumento de la diabetes en jóvenes hace aún más importante informar a los docentes acerca de los protocolos necesarios para alumnos con diabetes, ya que pueden presentarse casos de hipoglucemia o hiperglucemia, así como proporcionar orientación para el control adecuado, especialmente en los estudiantes más jóvenes

o “nuevos”. Por esta razón, el proyecto está dirigido no solo a los estudiantes de los centros educativos, sino también a los profesores, padres y otros miembros de la comunidad que lo requieran.

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. Para ello, se llevarán a cabo acciones concretas que incluyen la promoción de hábitos saludables, la sensibilización sobre la diabetes y la prevención de la obesidad infantil. Se trata de una iniciativa integral que busca fomentar un estilo de vida saludable en los más jóvenes para que puedan gozar de una buena salud a lo largo de su vida.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Con el objetivo general de promover hábitos de vida saludable en la población infantojuvenil de la isla de Gran Canaria, nos planteamos una serie de objetivos específicos. En primer lugar, dotar a los estudiantes de los centros educativos de herramientas necesarias para llevar a cabo una vida saludable mediante una alimentación adecuada y la realización diaria y segura de ejercicio físico. Además, se concienciará a los alumnos con diabetes sobre las medidas a tener en cuenta durante la práctica deportiva en función de sus niveles de glucemia. En segundo lugar, se informará a la población de la isla sobre la diabetes y sus tipos, así como sobre las posibles complicaciones de la enfermedad, mostrando un buen manejo y actuación en diversos casos. Finalmente, se desarrollarán actividades dinámicas que fomenten el ejercicio físico y los buenos hábitos alimenticios.

Todo ello, con el objetivo de sensibilizar a la población de la isla sobre la obesidad y las enfermedades asociadas, y lograr un estilo de vida saludable en los jóvenes.

6. OBJETIVOS OPERATIVOS

Nuestros objetivos operativos para este proyecto son los siguientes:

1. Educar a la población sobre cómo llevar a cabo una alimentación saludable.
2. Fomentar la importancia de realizar ejercicio físico diario y hacerlo de manera segura para evitar lesiones.
3. Concienciar a los alumnos con diabetes sobre cómo manejar sus niveles de glucemia antes, durante y después de hacer deporte para evitar complicaciones.
4. Informar a la población acerca de la diabetes, los tipos que existen, y las complicaciones que pueden surgir si no se trata adecuadamente.
5. Enseñar a las personas cómo manejar la enfermedad y cómo actuar en diversas situaciones que puedan presentarse.

Con estos objetivos, buscamos lograr que la población infantojuvenil de la isla de Gran Canaria adopte un estilo de vida saludable y prevenga enfermedades asociadas a la obesidad y la diabetes.

7. FINALIDAD

El objetivo principal de este proyecto es fomentar los hábitos saludables entre la población infantojuvenil de la isla de Gran Canaria, para evitar la obesidad y las enfermedades crónicas asociadas. Buscamos que desde temprana edad, los menores adopten estos hábitos y los mantengan en el tiempo, con el fin de reducir las posibilidades de desarrollar enfermedades crónicas en su vida adulta.

Además, se informará acerca de la diferencia entre la diabetes tipo 1 y tipo 2, ya que aunque la primera es más común en la infancia, existe un desconocimiento generalizado sobre ella que es necesario abordar. Además, se busca promover la integración del alumnado con diabetes tipo 1 o 2 en el entorno escolar, para evitar la exclusión social.

Es importante destacar que las enfermedades crónicas no solo tienen un impacto en la salud, sino también en la vida laboral y económica de las personas, por lo que nuestro objetivo es también contribuir a reducir este impacto.

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

El proyecto "Muévete por tu Salud" es una iniciativa que tiene como objetivo fomentar hábitos saludables en la población joven de Gran Canaria, con especial énfasis en la prevención de la obesidad y la diabetes tipo 2. Para ello, se llevará a cabo en múltiples centros educativos de la isla, en coordinación con la única asociación de personas con diabetes en Gran Canaria, que tiene su oficina en el Centro Sociosanitario de Nuestra Señora de Fátima en la zona de Ciudad Jardín en Las Palmas de Gran Canaria.

El proyecto se llevará a cabo en 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, desde donde se gestionará y coordinará el desarrollo del mismo. Es importante destacar que Gran Canaria es la segunda isla más poblada del archipiélago canario, con 847.676 habitantes, y la tercera en extensión, con 1.560,1 km². Por tanto, el ámbito del proyecto será insular, con el objetivo de llegar a la mayor cantidad de jóvenes posible y lograr un impacto positivo en su salud y calidad de vida.

9. PERÍODO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

El proyecto "Muévete por tu Salud" se llevó a cabo durante el curso 2022/2023, teniendo una duración de siete meses desde el 1 de octubre de 2022 hasta el 30 de abril de 2023. Al igual que en la edición anterior, el proyecto se dividió en varias fases:

La primera fase consistió en la formación en diabetes, la cual se desarrolló del 3 de octubre al 1 de noviembre.

Posteriormente, se procedió a la elaboración de los contenidos y actividades para la charla-taller y se concertaron las fechas con los centros educativos en una fase adicional.

La fase de ejecución del proyecto tuvo lugar entre el 18 de noviembre de 2022 y el 19 de abril de 2023, mientras que la fase de evaluación de los resultados se realizó del 20 de abril al 28 de abril de 2023.

10. VACACIONES

Calendario de vacaciones 2022-2023

OCTUBRE																														
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
NOVIEMBRE																														
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	X	
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																														
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	S
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																														
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	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	31
FEBRERO																														
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			
MARZO																														
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
ABRIL																														
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

 <p>MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL</p>	<p>SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL</p>	 <p>Gobierno de Canarias Servicio Canario de Empleo</p>
	VACACIONES	
	FESTIVO	

11. MODIFICACIONES SOLICITADAS: ANÁLISIS DE SU NECESIDAD

Durante la ejecución del proyecto en los colegios de Gran Canaria en el curso 2022/2023, se han tomado en cuenta diversas recomendaciones para optimizar la jornada de charlas-taller en las escuelas.

Ser mucho más tajantes con los centros, ya que al ser un servicio gratuito, muchas veces existe poco compromiso de los centros con el proyecto, cambios de horarios de última hora, de días, etc

Recomendación de charlas más largas, de una hora y media, aunque se llegue a menos cantidad de alumnos, pero, priorizar la calidad de la charla y taller frente a la cantidad.

12. METODOLOGÍA

La realización del proyecto en el curso 2022/2023 ha requerido una metodología adaptada a las necesidades y particularidades del grupo de estudiantes. Se han elaborado presentaciones en formato digital (presentación PowerPoint) y se ha incluido material audiovisual para facilitar la comprensión de los contenidos, como el vídeo “Carol tiene Diabetes” para el alumnado de Educación Primaria. Además, se han empleado personajes animados para hacer más atractiva la parte teórica.

Se ha fomentado la participación activa del colectivo, ofreciendo ejemplos reales que permitieran a los estudiantes aplicar la información adquirida en su día a día. En definitiva, se ha tratado de dotar a los alumnos de una visión crítica y actualizada de la ciencia, que les permita desmontar prejuicios erróneos y comprender su relevancia en el mundo actual.

13. CONTENIDOS DE LA CHARLA POR PROFESIONAL

Nuestro proyecto se enfocó en la creación y desarrollo de dos charlas, una para el nivel de primaria y otra para el nivel de secundaria, con el objetivo de prevenir enfermedades no transmisibles en Canarias, especialmente la diabetes tipo 2 y la obesidad infantil.

En la charla para primaria, se enfatizó la importancia de una buena salud y la manera en que se pueden conseguir buenos hábitos alimenticios y de actividad física. Se abordó el tema de los buenos y malos hábitos, y se explicaron las repercusiones de ambos en el cuerpo humano. Además, se proyectó un vídeo llamado "Carol Tiene Diabetes" para que los alumnos pudieran comprender mejor la enfermedad. También se habló sobre la importancia de una buena alimentación y se tocó el tema de los zumos. Al finalizar la charla, se realizó un cuestionario tipo Kahoot para repasar los conocimientos adquiridos.

Por otro lado, en la charla para secundaria se habló sobre la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios y de actividad física, haciendo hincapié en la prevención de enfermedades no transmisibles. Se proyectó un vídeo explicativo de la diabetes. También se habló sobre los diferentes tipos de diabetes, sus síntomas y complicaciones agudas y crónicas. Además, se abordó el tema de los beneficios físicos, sociales y mentales de mantenerse activo. Al igual que en la charla para primaria, se finalizó la sesión con un cuestionario tipo Kahoot para que los estudiantes pudieran repasar y afianzar los conocimientos adquiridos durante la charla.

Ambas charlas se complementaron con diferentes dinámicas prácticas para reforzar los conceptos teóricos aprendidos en las charlas. Para ello, se diseñaron diferentes actividades y juegos adaptados a cada nivel. Además, se utilizó material didáctico como posters y trípticos digitales para reforzar la importancia de la salud en la vida diaria. Todo el material didáctico fue diseñado siguiendo las directrices de ADIGRAN.

13.1 CONTENIDOS DE LA TÉCNICO SUPERIOR EN MARKETING Y PUBLICIDAD

Funciones de la técnico de marketing en el proyecto de Adigran:

- Gestión de citas y agenda con los centros educativos.
- Elaboración de material didáctico para su utilización en las charlas y actividades formativas.
- Comunicación y coordinación con los centros educativos para la organización y realización de las actividades formativas.

Parte de la presentación de los contenidos de la charla:

- Presentación del proyecto al alumnado de los centros educativos.
- Introducción de los miembros del equipo que forman parte del proyecto.
- Descripción de la financiación obtenida para la realización del proyecto a través de entidades como el SEPE y el Servicio Canario de Salud.
- Identificación de los conocimientos previos del alumnado en materia de salud según los criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Exposición de los hábitos de salud considerados saludables y no saludables.
- Planteamiento de las consecuencias a largo plazo de mantener hábitos de vida poco saludables.
- Identificación de las principales enfermedades derivadas de los malos hábitos de vida, tales como la hipertensión, la diabetes tipo 2, la obesidad, el colesterol elevado y los trastornos mentales como la ansiedad y la depresión.
- Juego final tipo Kahoot para reforzar los conocimientos adquiridos en las charlas formativas.

13.2 CONTENIDOS DEL TÉCNICO DEPORTIVO

A continuación, se detallan las funciones que el Técnico Deportivo llevó a cabo en el proyecto:

- Elaboración de material didáctico relacionado con el ejercicio físico, incluyendo la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Impartición de charlas sobre el ejercicio físico, enfatizando en los beneficios del mismo y en las medidas a considerar antes y después del ejercicio en pacientes con diabetes.

- Asesoramiento en la inculcación de la importancia de ser personas activas, y en la enseñanza de opciones variadas para ser activos.
- Colaboración con el diplomado en enfermería y técnico en marketing en la definición de la cantidad máxima de azúcar libre permitida al día y en la explicación de bebidas energéticas e isotónicas, sus contenidos y consecuencias.
- Proporcionar recomendaciones y aspectos a tener en cuenta cuando se realiza ejercicio físico, incluyendo pautas para continuar la actividad física en tiempos de pandemia.
- Desarrollo de una dinámica basada en el plato saludable, fomentando la alimentación saludable y la proporción adecuada de los alimentos en el plato.
- Cómo llevar una alimentación saludable, incluyendo consejos como el método del plato, el consumo de cinco raciones de frutas y verduras al día, el desayuno saludable y la verdad sobre los zumos.

Cabe destacar que el Técnico Deportivo trabajó en estrecha colaboración con los demás miembros del proyecto para lograr los objetivos establecidos.

13.3 CONTENIDOS DEL GRADUADO EN ENFERMERÍA

A continuación, se detallan las funciones que el Graduado en Enfermería llevó a cabo en el proyecto:

- Qué es la diabetes y sus síntomas
- Complicaciones agudas de la diabetes, como hiperglucemia e hipoglucemia, y cómo reconocer sus síntomas.
- Cómo actuar ante una hipoglucemia.
- Complicaciones crónicas de la diabetes.
- Los tipos más comunes de diabetes: tipo 1, tipo 2 y gestacional.
- La cantidad máxima de azúcar libre permitida al día.
- La importancia de conocer lo que se bebe, incluyendo información sobre refrescos, bebidas energéticas e isotónicas.

- La realización de juegos y animaciones para involucrar a los alumnos en su aprendizaje.

14. RECURSOS

14.1 Recursos Financieros

Durante la ejecución del proyecto "Muévete por tu Salud 2022/2023", hemos contado con la subvención del Servicio Canario de Empleo y el Servicio de Empleo Público Estatal, lo que ha permitido financiar el salario de los profesionales. Sin embargo, el importe de combustible asignado ha resultado ser **insuficiente** para cubrir los desplazamientos necesarios para llevar a cabo las actividades programadas. En cuanto al coste de materiales, aunque no ha sido elevado, tampoco hemos encontrado limitaciones en ese sentido.

14.2 Recursos Materiales

Durante el curso 2022/2023 se han utilizado diferentes materiales para el desarrollo de las dinámicas impartidas en el proyecto "Muévete por tu Salud". Entre los materiales usados se incluyen los alimentos impresos en papel y plastificados, el plato saludable y sobres para guardar los alimentos. Además, para la realización del soporte audiovisual se ha precisado de ordenadores, puntero láser, ratones y conexión a internet.

En todo caso, se han empleado materiales básicos como mesas, sillas, bolígrafos y folios. También se han proporcionado pósters y trípticos digitales para que los centros puedan disponer de ellos y hacer hincapié en los hábitos de vida saludable. Además, el equipo del proyecto ha realizado un cartel de hábitos de vida saludable dirigido a las familias y padres del alumnado; y un cuaderno de actividades relacionadas con la diabetes y los hábitos de vida saludables, dirigido a que los centros escolares los trabajen con el alumnado que haya recibido las charlas y talleres del proyecto.

Finalmente, se ha requerido de aulas equipadas y preparadas para poder proyectar la presentación de la charla, siendo un espacio amplio y ventilado que garantice la comodidad y seguridad de todos. Se ha optado por salones de actos amplios, gimnasios o las propias aulas para desarrollar las sesiones.

14.3 Recursos Humanos

PERFIL	FORMACIÓN	FUNCIONES
Técnico Deportivo	Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva	Elaborar, diseñar y ejecutar el Proyecto Muévete por tu Salud
Enfermero	Graduado en Enfermería	Elaborar, diseñar y ejecutar el Proyecto Muévete por tu Salud
Técnico en Marketing Publicidad	Técnico Superior en Marketing y Publicidad	<p>Difusión del proyecto en redes sociales</p> <p>Afianzar el trabajo hecho en los centros educativos.</p> <p>Informar a la población en general sobre los conocimientos impartidos en redes sociales.</p> <p>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.</p>

15. ACTIVIDADES

En este apartado, se describen las distintas actividades realizadas durante la charla o taller. La elección de las dinámicas depende de diversos factores, como el nivel de los participantes, la duración de la sesión y el grado de participación de los alumnos. A continuación, se proporciona información detallada sobre cada una de ellas.

TÍTULO: “EL PLATO SALUDABLE”	
TIPO DE ACTIVIDAD: Socioeducativa	
OBJETIVOS GENERALES:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar los conceptos aprendidos durante la charla. ● Aprender a diferenciar entre los diferentes grupos de alimentos. ● Aprender a distribuir los alimentos en relación al “plato saludable”. 	
DESTINATARIOS: Alumnado de primaria.	Nº PARTICIPANTES: sin límites
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	
<ul style="list-style-type: none"> - Se divide la clase en grupos. - A cada grupo se le muestra un alimentos para que lo coloquen en la parte correcta del plato (frutas y verduras, proteínas, cereales integrales y tubérculos). - Gana el equipo que coloque más alimentos de forma correcta en el plato. - Se intenta que se puedan hacer más rondas para darle otra oportunidad al equipo perdedor. - Igualmente, se promueve que lo importante no es ganar o perder, lo importante es que todo el alumnado aprenda a realizar un plato saludable. 	
TEMPORALIZACIÓN: 10 minutos por ronda	
RECURSOS MATERIALES: Plato de madera (pintado por grupos de alimentos y velcros), alimentos plastificados con velcros.	RECURSOS ESPACIALES: Patio, pabellón o salón de actos.
RECURSOS HUMANOS:	
Técnico Deportivo, Técnico Marketing y Publicidad y Enfermero.	

ADAPTACIONES:

- En los centros en los que pudimos 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.
- 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.

TÍTULO: “PREGUNTAS SECRETAS”	
TIPO DE ACTIVIDAD: Socioeducativa	
OBJETIVOS GENERALES:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar los conceptos aprendidos durante la charla. 	
DESTINATARIOS: Alumnado de secundaria.	Nº PARTICIPANTES: sin límites
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	
<p>Se divide a la clase en dos grupos y se les muestra los cinco sobres diferentes.</p> <p>Un miembro de cada grupo debe escoger un sobre, haciéndolo 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>	
TEMPORALIZACIÓN: 5 a 10 minutos.	
RECURSOS MATERIALES: Sobres con preguntas (5 sobres diferentes)	RECURSOS ESPACIALES: Aula, salón de actos o el patio.
RECURSOS HUMANOS: Técnico Deportivo, Técnico Marketing y Publicidad y Enfermero.	
ADAPTACIONES:	

TÍTULO: “KAHOOT MUÉVETE X TU SALUD”	
TIPO DE ACTIVIDAD: Socioeducativa	
OBJETIVOS GENERALES:	
<ul style="list-style-type: none"> ● Reforzar los conceptos aprendidos durante la charla. 	
DESTINATARIOS: Todo el alumnado.	Nº PARTICIPANTES: sin límites
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	
<p>Se divide a la clase en dos grupos y se proyecta el kahoot con las preguntas relacionadas con los conceptos vistos durante la charla.</p>	

Se realizan un total de doce preguntas y, quien consigue una mayor puntuación, gana el juego.

TEMPORALIZACIÓN: 5 a 10 minutos.

RECURSOS MATERIALES: Ordenador con conexión a Internet y proyector.

RECURSOS ESPACIALES: Aula o salón de actos.

RECURSOS HUMANOS:

Técnico Deportivo, Técnico Marketing y Publicidad y Enfermero.

ADAPTACIONES:

- En algunas charlas, por limitación de tiempo, no se ha dividido a la clase por equipos, si no que se ha lanzado las preguntas al grupo en general.

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

Fecha	Centro educativo	Municipio	Grupo/Curso	Diabetes	Alumnos	Profesores
27 feb.	CEIP José Sánchez y Sanchez	Agaete	3º - 4º - 5º - 6º	1	49	6
30 nov.	CEIP Ntra Sra del Rosario	Agüimes	3ºA - 3ºB	0	50	2
11 ene.	CEIP Montaña los Vélez	Agüimes	3º - 4º - 5º - 6º	0	47	4
15 feb.	IES Cruce de Arinaga	Agüimes	1º (A,B,C,D,E,F)	1	127	6
1 dic.	CEIP Trapiche	Arucas	3º - 4º - 5º - 6º	0	70	6
10 ene.	CEIP Bañaderos	Arucas	3º (A-B) 4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B)	2	133	8
17 mar.	CEIP Santidad	Arucas	4º - 5º - 6º	0	69	11
19 abril	CEIP En Arucas	Arucas	4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B)	2	152	17
22 nov.	CEIP Padilla	Firgas	3 años a 6º de primaria	1	29	5
24 nov.	CEIP Antonio Padrón	Gáldar	3º - 4º - 5º - 6º	0	81	5



14 dic.	CEIP Los Quintana	Gáldar	3º (A-B) 4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B)	0	116	8
8 mar.	CEIP San Isidro	Gáldar	4º - 5º - 6º	1	46	7
24 mar.	CEIP Maestro Manuel Cruz Saavedra	Gáldar	3º - 4º - 5º - 6º	0	83	7
31 mar.	CEIP Fernando Guanarteme	Gáldar	3º - 4º - 5º - 6º	0	107	4
29 ene.	IES Ingenio	Ingenio	1º (A,B,C,D,E,F)	0	162	6
16 dic.	CEIP Barrio Costa	Ingenio	6º (A-B) - 5º	0	48	3
28 feb.	IES Carrizal	Ingenio	1º Bach (A,B) - 3º (A,B,C)	0	117	5
22 mar.	CEIP Virgen del Carmen	La Aldea	4º - 5º	0	37	2
21 nov.	Colegio Heidelberg	Las Palmas de GC	5º (A,B,C) - 6º (A,B,C)	0	124	6
20 dic.	IES Antonio Godoy Sosa	Las Palmas de GC	1º (A,B,C) - 2º (A,B,C) - 3º	0	123	8
17 ene.	CEIP Cataluña	Las Palmas de GC	3º - 4º - 5º - 6º	0	77	4
8 feb.	IES Siete Palmas	Las Palmas de GC	1º Bach (A,B,C,D)	0	112	4
13 feb.	CEIP León y Castillo	Las Palmas de GC	5º (A-B) 6º (A-B)	0	85	5



14 mar.	IES La Minilla	Las Palmas de GC	3º (A,B,C,D)	0	103	5
29 mar.	CEIP Timplista José Antonio Rayos	Las Palmas de GC	3º - 4º - 5º - 6º	0	43	4
11 abril	CEIP Federico García Lorca	Las Palmas de GC	5º	0	31	3
13 abril	CEIP Santa Bárbara	Las Palmas de GC	4º - 5º - 6º	1	74	3
14 abril	IES San Miguel Arcángel	Las Palmas de GC	3º - 4º - 5º - 6º	1	70	4
18 abril	IES Pérez Galdos	Las Palmas de GC	1º (A,B,C,D)	0	90	4
7 mar.	CEO Motor Grande	Mogán	1º - 2º ESO - 5º - 6º Primaria	3	144	10
2 dic.	CEIP Pepe Monagas	San Bartolomé	3º (A,B)	1	46	2
15 dic.	CEIP El Tablero	San Bartolomé	3º (A-B) 4º (A-B)	1	94	4
2 feb.	CEIP Aldea Blanca	San Bartolomé	4º	0	12	1
2 feb.	CEIP Juan Grande	San Bartolomé	4º	1	13	1
9 feb.	CEIP Matorral	San Bartolomé	3º - 4º - 5º - 6º	0	10	1
9 feb.	CEO Pancho Guerra	San Bartolomé	4º	0	18	2



16 feb.	CEO Tunte	San Bartolomé	4º - 5º - 6º	0	19	3
23 feb.	CEIP Santa Águeda	San Bartolomé	4º	0	15	1
23 feb.	CEIP Cercados de Espino	San Bartolomé	3º - 4º	0	11	2
2 mar.	CEIP San Fernando de Maspalomas	San Bartolomé	4º (A-B)	0	42	4
9 mar.	CEIP Oasis de Maspalomas	San Bartolomé	4º (A-B)	0	46	2
23 mar.	CEIP Las Dunas	San Bartolomé	4º (A-B)	0	34	2
28 mar.	IES Faro de Maspalomas	San Bartolomé	1º Bach - 3º ESO	2	62	5
10 abril	CEIP Alcalde Marcial Franco	San Bartolomé	4º (A-B)	0	49	2
14 feb.	CEIP Juan del Río Ayala	Santa Brígida	3º (A-B) 4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B)	1	156	6
24 ene.	CEIP Tinguaro	Santa Lucía	3º (A-B-C) 4º (A-B-C) 5º (A-B-C) 6º (A-B-C)	1	300	12
1 feb.	CEIP Policarpo Báez	Santa Lucía	4º (A-B-C) 5º (A-B)	0	90	5
10 mar.	IES EL Doctoral	Santa Lucía	3º ESO	0	135	6
3 feb.	CEIP Nicolás Aguiar Jiménez	Guía	3º (A-B) 4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B)	2	182	8
30 mar.	IES Santa María de Guía	Guía	3º (A-B-C)	1	13	3
12 mar.	IES Guía	Guía	2º (A-B-D)	1	74	4
27 ene.	CEO Tejeda	Tejeda	4º-5º-6º Primaria	0	26	3



			1º-2º-3º-4º ESO			
18 nov.	CEIP Poeta Fernando González	Telde	3º (A-B) 4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B)	0	131	8
13 dic.	CEIP Poeta Francisco Tarajano	Telde	3º - 4º - 5º (A-B) 6º (A-B)	0	115	6
12 ene.	IES Agustín Millares Sall	Telde	3º-4º ESO	0	38	3
16 ene.	Brains International School Telde	Telde	1º (A-B)	0	39	2
10 feb.	IES José Frugoni Pérez	Telde	3º (A-B-C-D-E-F)	0	140	6
3 mar.	IES José Arencibia Gil	Telde	1º Bach - 2ºBach - 3º ESO	1	102	6
9 dic.	CEIP Monseñor Socorro Lantigua	Teror	3º (A-B) 4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B)	0	169	8
17 mar.	CEO Juan Carlos I	Valleseco	1º - 2º - 3º -4º	0	76	4
25 nov.	CEIP Los Llanetes	Valsequillo	3º - 4º - 5º - 6º	0	111	4
19 ene.	CEIP Elvira Vaquero	Valsequillo	3º - 4º(A-B)	0	53	3
31 ene.	CEIP Profesor Socorro Gómez Santos	San Mateo	3º (A-B) 4º (A-B) 5º (A-B) 6º (A-B)	0	131	5

17. OBJETIVOS PREVISTOS Y CUANTIFICADOS

Durante el curso escolar 2022/2023, desde ADIGRAN se ha mantenido el objetivo de llegar a entre 8.000 y 9.000 beneficiarios, que se había alcanzado en años anteriores. A diferencia de años anteriores, el proyecto no ha sufrido demasiadas limitaciones debido a la COVID19, lo que ha permitido llevar a cabo las charlas y talleres con más normalidad en los centros escolares de la isla de Gran

Canaria. En este sentido, se ha alcanzado un total aproximado de 5.468 beneficiarios entre alumnos y profesorado, lo que supone un aumento significativo con respecto al año anterior.

Además, se han visitado un total de 63 centros, lo que representa un aumento con respecto al curso anterior, y se han cubierto 19 de los 21 municipios de la isla. En definitiva, se han logrado los objetivos previstos para el proyecto en el curso 2022/2023.

18. RESULTADOS DEL PROYECTO OBTENIDOS, CUANTIFICADOS Y VALORADOS

El 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 un máximo de 4 charlas por centro, de 55 minutos cada una, y 1 día por centro para evitar repetir y poder llegar al mayor número de centros educativos posible. Se visitaron un total de 63 centros educativos en 19 municipios de la isla de Gran Canaria desde el 18 de noviembre de 2022 hasta el 19 de abril de 2023.

En cuanto a los resultados, se ha alcanzado a aproximadamente 5162 alumnos y 306 profesores. El municipio más visitado fue San Bartolomé de Tirajana con un total de 14 centros visitados y un alcance de 471 alumnos. Le siguen Las Palmas de Gran Canaria con 11 intervenciones y un alcance de 932 alumnos, y Telde con 6 intervenciones y un alcance de 565 alumnos. Es importante destacar la gran diferencia de alcance del proyecto en función del municipio y número de centros visitados. Por ejemplo, el municipio de Telde, que recibió 6 intervenciones, logró un alcance mayor que el municipio de San Bartolomé de Tirajana con 14 intervenciones.

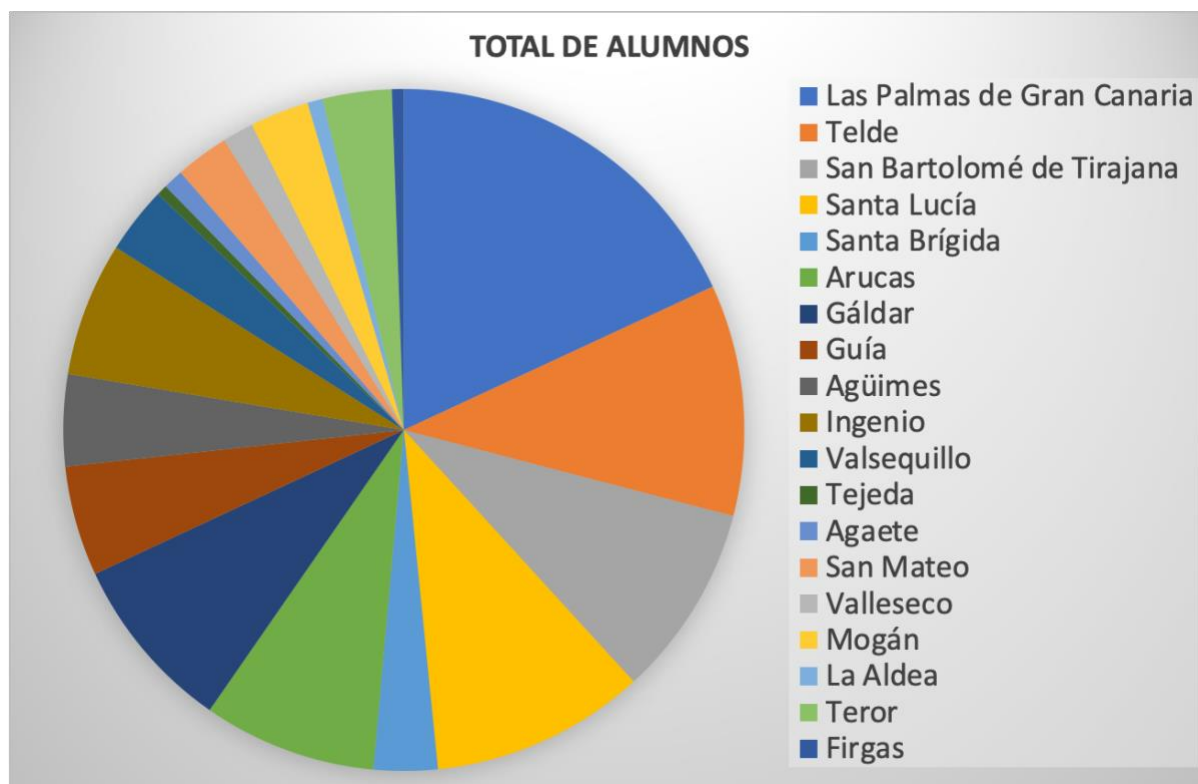
Los resultados detallados de cada municipio se reflejan en la tabla que se muestra a continuación:

Tabla: Centros visitados por municipio y alumnos beneficiarios

MUNICIPIOS	TOTAL DE CENTROS	TOTAL DE ALUMNOS
Las Palmas de Gran Canaria	11	932
Telde	6	565
San Bartolomé de Tirajana	14	471
Santa Lucía	3	525
Santa Brígida	1	156
Arucas	4	424
Gáldar	5	433
Guía	3	269
Agüimes	3	224
Ingenio	3	327
Valsequillo	2	164
Tejeda	1	26
Agaete	1	49
San Mateo	1	131
Valleseco	1	76
Mogán	1	144
La Aldea	1	37
Teror	1	169
Firgas	1	29
TOTAL	63	5162

En total, 5162 alumnos se dieron cita en las charlas informativas y si sumamos a los profesores, el número de personas beneficiarias directa e indirectamente

alcanza las 5468. En la gráfica siguiente se puede ver el impacto del proyecto en los diferentes municipios en términos de número de estudiantes.



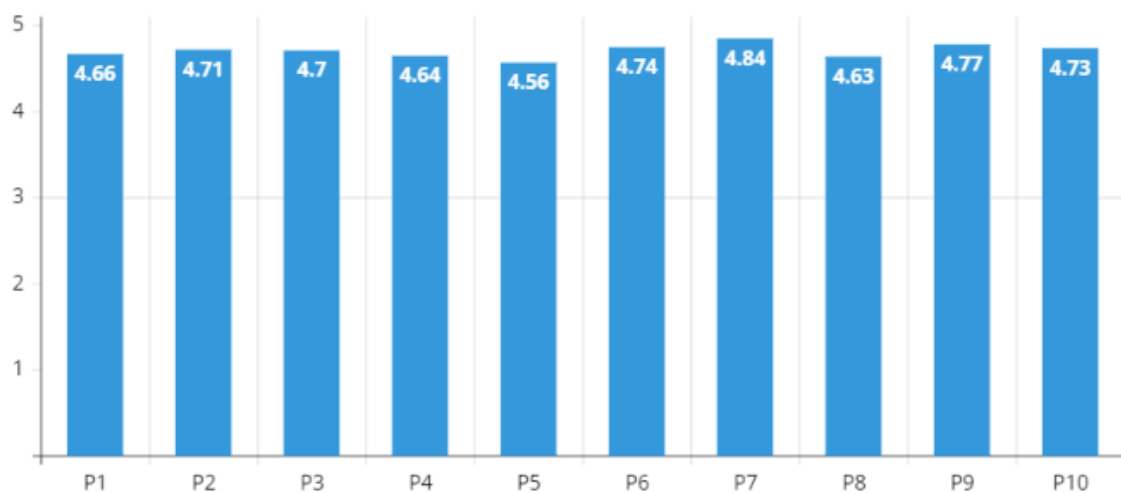
Durante el curso 2022/2023, además de los datos estadísticos obtenidos, se llevó a cabo una encuesta entre el profesorado presente en las sesiones del proyecto con el fin de valorar diferentes aspectos de la intervención. Esta encuesta constaba de 10 preguntas que abarcaban temas como la información transmitida, el tiempo empleado y la metodología empleada en las sesiones.

Tras el análisis de las respuestas obtenidas, se destacó la necesidad de ampliar el tiempo de las sesiones y añadir actividades de interacción con el alumnado para mejorar la comprensión y visualización práctica de los conceptos.

La valoración de las respuestas se refleja en una tabla detallada y una gráfica de barras que muestra la percepción general del profesorado en relación al proyecto. Gracias a esta encuesta, se pudo obtener un análisis más detallado y una visión de primera mano de la aceptación del proyecto por parte del profesorado, lo que permitió identificar las áreas a mejorar para futuras intervenciones educativas.

	1	2	3	4	5	MEDIA
1 Cree que la información impartida está adaptada a la edad del alumnado	1	1	5	37	116	4,66
2 El contenido de la charla ha sido el adecuado			3	35	121	4,71
3 Las actividades realizadas están relacionadas con la información dada			7	33	120	4,70
4 El tiempo empleado de la charla ha sido el adecuado		1	8	39	112	4,64
5 La metodología utilizada por los profesionales ha sido la adecuada		1	10	47	102	4,56
6 Los ponentes han sabido transmitir la información	1		6	25	128	4,74
7 Los ponentes has resuelto las dudas del alumnado			2	16	141	4,84
8 El planteamiento/desarrollo de las actividades ha sido el adecuado	1		8	40	111	4,63
9 La actitud de los ponentes ha sido fundamental para la comprensión y el buen desarrollo de la charla	1		3	27	129	4,77
10 Valoración global de la charla		1	3	35	121	4,73
TOTAL: 160 encuestas						4,7

Media Valoración



Durante el desarrollo del proyecto en el curso 2022/2023, surgieron diversos contratiempos que dificultaron la ejecución del plan inicial. En el transcurso de las semanas, nos encontramos con cuestiones ajenas a nuestro control, las cuales habíamos discutido previamente en nuestras reuniones de equipo pero no podíamos prever su impacto en la planificación.

Entre las dificultades más destacables, se encuentra la carencia de personal especializado en cuestiones informáticas en los centros educativos, lo que a veces causó problemas técnicos en los equipos utilizados durante las charlas. Asimismo, la falta de puntualidad en el comienzo de las charlas y la ausencia de planificación por parte de algunos centros retrasaron el inicio de las sesiones y obligaron a acortar ciertas partes de las charlas.

19. MODIFICACIONES REALIZADAS DURANTE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Durante la ejecución del proyecto en el curso 2022/2023, se tuvieron que realizar una serie de cambios para garantizar el éxito de las jornadas. Entre ellos, se destacan tres puntos que generaron cierta desorganización por parte de los centros educativos: la adaptación y resumen del contenido previsto por recorte de tiempo, el inicio de las charlas sin ningún soporte digital y la no realización de las actividades finales por falta de tiempo.

Como resultado, se realizaron pequeñas modificaciones en la presentación de la charla para ajustarse a los tiempos reducidos en cada centro educativo.

20. CONCLUSIONES

En el curso 2022/2023 se ha finalizado la ejecución y análisis del proyecto “Muévete por tu Salud”, el cual ha demostrado una vez más la importancia de mantenerlo. Los datos científicos justificados revelan que en Canarias existe un aumento de la diabetes y obesidad infantil, lo que sitúa a la comunidad autónoma a la cabeza de toda España e incluso de Europa. Además, el alumnado y profesorado en general han demostrado gran aceptación y satisfacción, fomentando el interés y animando a la asociación a continuar con el proyecto en futuros cursos escolares.

Aunque uno de los objetivos principales era difundir el contenido del proyecto a través de las diferentes redes sociales de los centros educativos, se ha visto dificultado debido a la poca o nula presencia en redes sociales por parte de la mayoría de ellos.

No obstante, se ha hecho partícipe de la interacción en redes a aquellos centros que sí disponían de estas, y se ha seguido promoviendo el proyecto por las propias cuentas de la asociación con post informativos e historias semanales.

En cuanto a la ejecución del proyecto, se ha propuesto fijar una duración de 45/55 minutos para las charlas, aunque lo mejor serían 90 minutos para poder hacer las dinámicas en su totalidad, de modo que sean los centros quienes las adapten dentro de su jornada. Sin embargo, esto ha resultado difícil en muchos casos debido a problemas técnicos, impuntualidad de los alumnos y los centros educativos, interrupciones y numerosas preguntas.

El importe de 150€ destinado al transporte de los integrantes del proyecto a los centros de enseñanza ha resultado más que insuficiente para cubrir los gastos derivados del combustible, bonos de guaguas y taxis necesarios para desarrollar el proyecto, especialmente considerando la lejanía de muchos de los centros y la subida continua del importe de la gasolina.

A pesar de ello, los integrantes del proyecto han tratado de compartir coche para desplazarse, aunque esto no siempre ha sido posible debido a que pertenecen a diferentes municipios de la isla. Además, el escaso importe para cubrir los gastos de desplazamiento no se ha facilitado al inicio del proyecto, por lo que todo el gasto ha tenido que ser suplido directamente por el trabajador.

ANEXO.



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 2022/2023"* 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 noviembre 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 cartel con la información de interés.

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 concretar día y qué niveles educativos o clases están interesadas.

Muchas gracias, reciban un cordial saludo.

ADIGRAN

Teléfono de contacto: 928 291 292

Correos electrónicos:

adigran.muevetextusalud@gmail.com - info@adigran.org



Muévete por tu salud

Prevención de la diabetes tipo 2 Hábitos saludables:

Alimentación saludable



La importancia del deporte

info@adigran.org

adigran.muevetextusalud@gmail.com

Un proyecto de:





Resuelve este crucigrama

- Enfermedad que hace que no fabriquemos insulina.
- Deporte que se juega con raqueta.
- Alimentos saludables que debemos comer 5 veces al día
- ¿Qué son el plátano y la manzana?
- Es necesario para que nuestro cerebro descanse.
- Bebida necesaria para vivir.

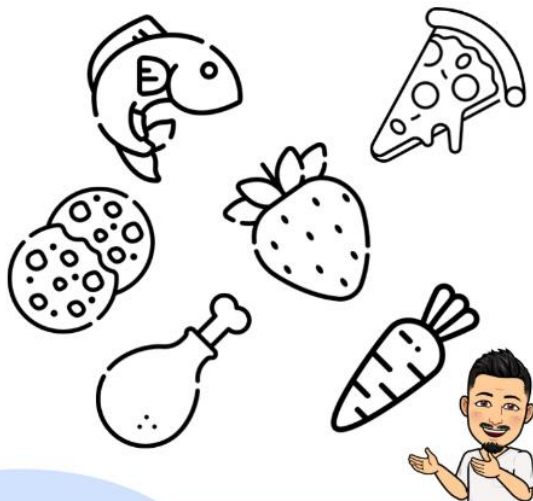


Encuentra estas palabras en la sopa de letras

- Deporte
- Saludable
- Ejercicio
- Descanso
- Agua
- Fruta
- Verdura



Colorea los alimentos que deben de estar presentes cada día en nuestra dieta



Financiado por:



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

DIVIÉRTETE CON





Hábitos de vida saludable

1

Planifica las comidas de toda la semana.
Sigue la estructura del plato saludable.

Evita saltarte las comidas el mejor alimento para comer entre horas es la fruta.

50% Frutas
y
Verduras



25% Proteínas

25% Hidratos de carbono

2

Haz ejercicio 45 minutos al día. Es un momento perfecto para pasar tiempo con tu hijo y no te olvides que no es necesario ir a un gimnasio. Podemos salir en bici, patinar, jugar a la pelota etc.



3

No vayas a la compra con hambre.
Haz una lista antes de ir para ahorrarnos alimentos innecesarios.



4

No descuides el sueño.
Debemos de asegurarnos unas 8 horas de sueño, pero tenemos que tener en cuenta que nuestros hijos deben de dormir unas 10 horas al día.



5

Bebe agua siempre que tengas sed y evitar sustituirla por refrescos o zumos.



6

Realiza las comidas en familia. No olvides que es un momento perfecto para compartir lo que nos ha pasado durante el día.
Evita tener la televisión encendida.





www.adigran.org
@ADIGRANING
@adigran_team
@Adigran
Conoce ADIGRAN
Cofinanciado por

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.



4 Esperar 15 minutos y determinar glucemia

→ <70 mg/dl. Repetir el paso tres.

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

Inconsciente



No administrar nada por boca.



1 Determinar glucemia capilar.



2 Glucagón 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 (ADIGRAN) no olvide en visitar la página oficial del evento: <http://www.adigran.org>









