



ESTRATEGIA IEC-CIAI

Higiene Gastrointestinal



Higiene Gastrointestinal



Esta estrategia parte de la necesidad de intervenir el problema de estreñimiento y diarreas en la población con discapacidad fue identificada por medio de los reportes diarios que el personal de salud realizaba en los centros integrarte, evidenciando que un número significativo de usuarios presenta dificultades en el tránsito intestinal, generando molestias frecuentes, disminución del apetito, irritabilidad y malestar general.

Higiene Gastrointestinal

- A partir de este proceso, se concluyó la necesidad de diseñar una estrategia nutricional y educativa que garantice el suministro adecuado de fibra, fortalezca las competencias del personal asistencial y promueva un abordaje integral del estreñimiento, desde la alimentación, vigilancia en salud, incorporación de actividad física y la adecuada hidratación.



Objetivo:

Promover la estrategia de prevención y manejo del estreñimiento en la población con discapacidad, con el fin de sensibilizar y capacitar al personal de atención sobre la importancia del consumo adecuado de fibra dietaría, la vigilancia del tránsito intestinal mediante herramientas como la Escala de Bristol, y la implementación de acciones coordinadas que mejoren la salud intestinal y la calidad de vida de los usuarios.



Índice:

Sesión 1. Identificación de casos, aplicación de escala de heces de Bristol y escala de orina de Armstrong.

Sesión 2. Tabletanos.

Sesión 3. Masajes para aliviar estreñimiento y EDA.

Sesión 4. Hidrovida.

Sesión 5. Vadenut.

Sesion 1: Higiene Gastrointestinal

1. Inicia en la primera estación donde la nutricionista con la socialización de la escala de Bristol, para ello se proyecta video donde los participantes dan una explicación de la escala.

2. En la segunda estación se realiza la representación gráfica de las diferentes consistencias de la escala, donde por medio de la muestra representativas de heces los participantes logran tener una mayor fijación en la clasificación de la escala, la codificación es la siguiente:

- Clasificaciones 6 y 7 (heces blandas o acuosas, indicativas de diarrea).
- Clasificaciones 4 y 5 (heces blandas, consistencia ideal).
- Clasificación 3 (heces con forma definida, pero con grietas leves).
- Clasificaciones 1 y 2 (heces duras y fragmentadas, asociadas a estreñimiento severo, fecalitos o fecalomas)

3. Luego se procede a la socialización de la escala de orina de Armstrong, ya que esta nos permite ver el grado de deshidratación de los participantes, para ello se ubican vasos de cristal con agua donde cada uno tiene la cantidad de colorante dependiendo del número escala que esta quiera representar.



Sesión 1:



Sesión 2: Tabletanos

1. Se realiza el tablero donde se ubican la foto o el nombre del participante con el fin de que sea muy fácil el reconocimiento de este frente a el tablero o si cambian de personal o cuidador la información sea eficaz al momento de consignarla, luego de los reportes realizados por enfermería en los grupos de Whatsap y el registro positivo o negativo de las deposiciones en las notas de enfermería y formato de registro diario, se registra de manera periódica (semanal) los cambios observados en los participantes respecto a la presencia o disminución de diarrea y estreñimiento.

Sesión 2: Tablethanos

2. De acuerdo con los reportes recopilados, se realiza una actualización semanal del tablero denominado "Tablethanos", el cual utiliza una semaforización por colores para clasificar el comportamiento intestinal según la Escala de Bristol:

- Azul: Clasificaciones 6 y 7 (heces blandas o acuosas, indicativas de diarrea).
- Verde: Clasificaciones 4 y 5 (heces blandas, consistencia ideal).
- Amarillo: Clasificación 3 (heces con forma definida, pero con grietas leves).
- Rojo: Clasificaciones 1 y 2 (heces duras y fragmentadas, asociadas a estreñimiento severo, fecalitos o fecalomas)

para hacerlo de una forma más visual se reparten cartulinas de colores rojo, amarillo verde y azul y se les pide a los participantes que la ubiquen según el color que ellos han identifiquen en las heces de esta forma se evalúa que reconocen la identificación de los colores del tablethanos.

Sesión 2 : Tablethanos

3. se ubican estiquetero cartulinas de colores según la clasificación o comportamiento gastrointestinal de la semana para el equipo multidisciplinario: El tablero servirá como punto de encuentro para que el equipo (nutrición, enfermería, cuidadores y profesionales de apoyo) realice un análisis conjunto de los avances y dificultades detectadas.



Sesion 3: Masajes para aliviar estreñimiento.

1. En caso de el estreñimiento, para estimular el peristaltismo (movimientos intestinales) y favoreciendo la evacuación; se acuesta a el participante boca arriba, con las piernas un poco flexionadas o dobladas, Lo idóneo es que lo hagas con el estómago vacío (antes del desayuno y de la cena, o un buen rato después de comer), se masajea el abdomen en el sentido de las agujas del reloj, presiona con las yemas de tus dedos, siguiendo el trayecto del colon, desde la parte inferior derecha (ascendente), cruzando hacia la izquierda (transverso), y bajando por el lado izquierdo (descendente) hasta llegar al recto, Se debe realizar sin la ayuda de ningún producto, para que las manos no se deslicen excesivamente.



Sesion 3: Masajes para aliviar la EDA.

2. Para las deposiciones liquidas nos céntranos en la hidratación y el descanso no hacer mucha actividad física, y considera aplicar calor suave para calmar el abdomen. para las deposiciones liquidas se pide al participante que se acueste a el participante boca arriba, Se aplica un poco de crema o aceite en tu abdomen para facilitar el movimiento de las manos, el movimiento comienza con la yema de los dedos haciendo un círculo en el sentido de las manecillas del reloj alrededor de tu ombligo, Aplica una presión suave, sin que cause dolor, Repite el movimiento durante 3 minutos. Estos puntos pueden ayudar a controlar la diarrea:

Punto Hegu (LI 4): Se encuentra entre el pulgar y el índice. Presiónalo suavemente para estimular el intestino.

Punto 37 de estómago: Está ubicado justo debajo de la rótula, a unas cuatro "chun" (medida tradicional china).

Punto 25 de intestino grueso: Se sitúa en la zona del ombligo.

Punto 3 de bazo: Se encuentra a unos "chun" (medida tradicional) justo después del hueso de la rodilla.

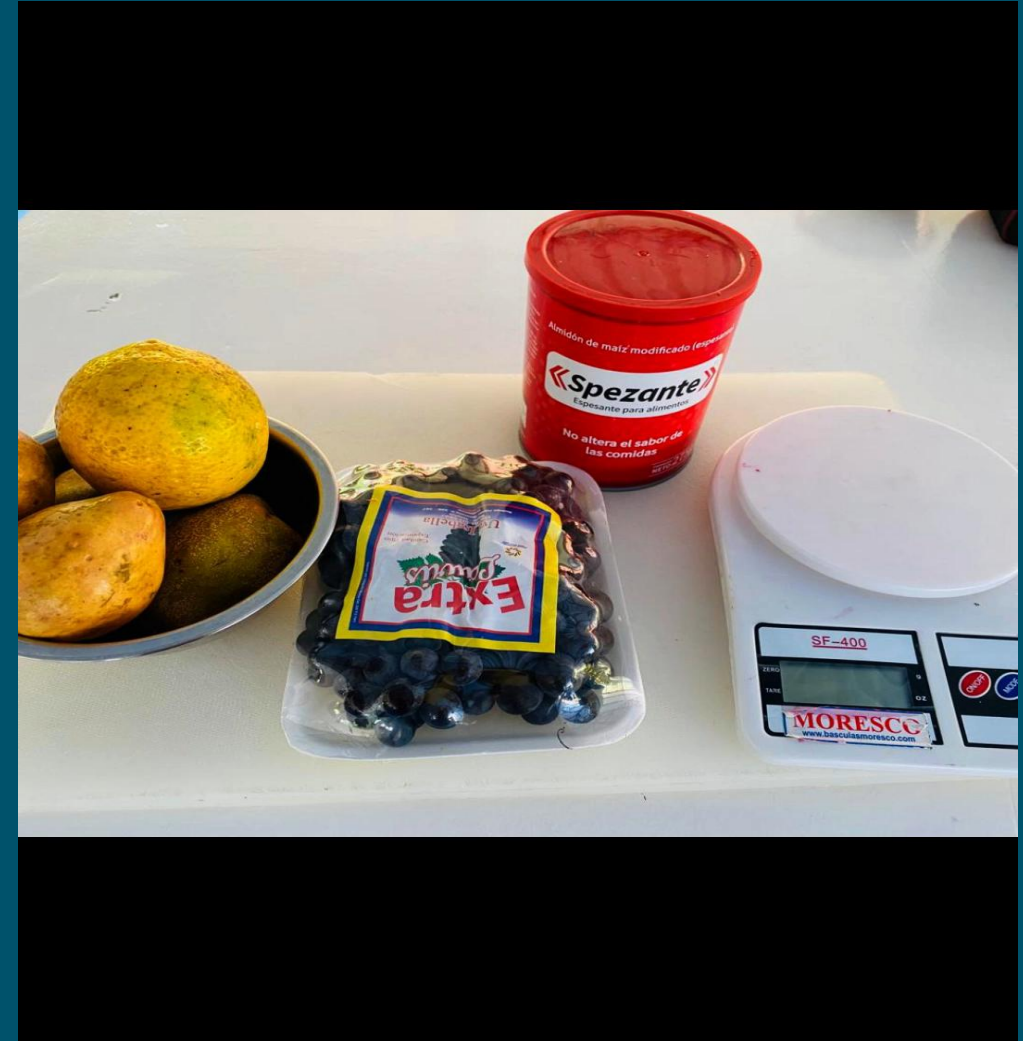


Sesión 4: Hidrovida

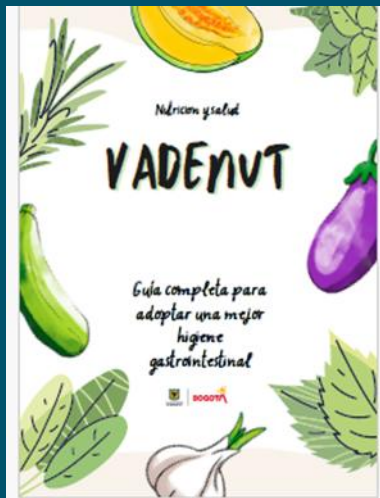
1. Se realizará una breve charla a los asistentes sobre la importancia de la hidratación en las personas con discapacidad que tienen disfagia, enfatizando en los conceptos de: disfagia, hidratación, modificación de consistencia.

Se espera que los asistentes conozcan más a fondo sobre la disfagia y como está afecta la hidratación y la higiene gastrointestinal en las personas con discapacidad.

2. Una vez se termina con la educación se procede a mostrar las modificaciones en las bebidas que se le suministran a los participantes, desde la compota, helados, sorbetes y frappe, asegurando una ingesta de líquidos segura.



Sesión 5: Vadenut



SI PRESENTAS ESTREÑIMIENTO
Tener en cuenta los siguientes síntomas

01 Menos de tres evacuaciones a la semana
Heces duras, secas o grumosas
Dificultad o dolor para evacuar las heces
Sensación de que la evacuación no fue completa

Reporte signos y heces positivas o negativas.

Identificación y reporte de heces negativas y positivas según escala de Bristol.

Reporte diario por enfermería de los participantes con escalas 1, 2 o 3.
Reporte en table-boards de los cambios en la morbilidad de los participantes.

02 Escala de Bristol

03 Control de dietas altas en fibra

Asegúrese de incluir frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa en su dieta diaria.
Simulacro de fibra de forma diaria y teniendo en cuenta la patología según escala de Bristol.

04 Convierte la actividad física en un hábito a través de la movilidad pasiva.

La idónea es que lo hagas con el estómago vacío (antes del desayuno y de la cena, o un buen rato después de comer).
Se debe realizar sin la ayuda de ningún producto, para que las manos no se deslicen excesivamente.
Los movimientos deben ser lentos y la presión no demasiado intensa.
Borra ondulando con las piernas un poco flexionadas o dobladas, presiona con las yemas de los dedos.
Realiza los movimientos siempre en el sentido de las agujas del reloj, porque el intestino grueso sigue esta dirección.

05 Hidratación

Mantenga a el participante hidratado bebiendo suficiente agua durante todo el día.

Página 3 de 10

Por último se explica que con la identificación de los casos, se da inicio al proceso de manejo individualizado, ajustando la dieta según las necesidades previamente detectadas. Desde el programa de nutrición, se implementan preparaciones especiales como batidos ricos en fibra para casos de estreñimiento y batidos astringentes para casos de diarrea, estas bebidas se encuentran en la herramienta tecnológica que manejamos llamada Vadenut. 1. El profesional en nutrición realiza una orientación técnica respecto a los alimentos con alto contenido de fibra soluble e insoluble, enfatizando sus mecanismos fisiológicos de acción y su relevancia en la regulación del tránsito intestinal, particularmente en la prevención y manejo del estreñimiento funcional.

Sesión 5: Vadenut

Esta estrategia se consolida en un producto denominado "Vadenut", una herramienta interactiva desarrollada por el área de Nutrición. En ella se integran y sistematizan todos los procedimientos, intervenciones y recursos utilizados desde la unidad operativa para el manejo y control de las afecciones gastrointestinales en la población atendida.

Valoración

Se evidencia una integración exitosa de la tecnología con la práctica nutricional, potenciando la continuidad y sostenibilidad de la estrategia. La Estrategia de Higiene Gastrointestinal alcanzó un cumplimiento del 100 % de los objetivos propuestos, demostrando alta funcionalidad y facilidad de implementación en los diferentes Centros de Atención Interna y Externa, así como en programas dirigidos a población de adultez.

Su impacto positivo se refleja en la reducción estimada del 90 % en la incidencia de enfermedades gastrointestinales, consolidándose como un modelo replicable, innovador y costo-efectivo para la promoción de la salud digestiva.



GRACIAS



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

