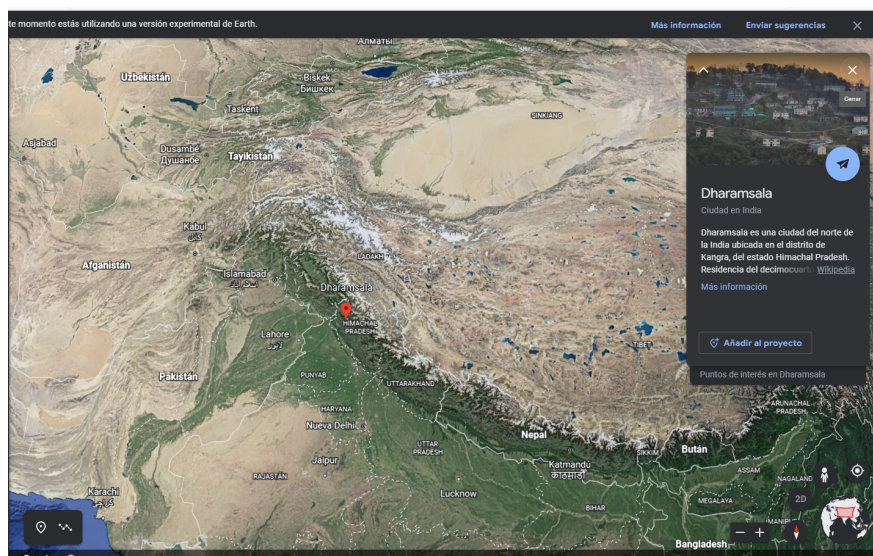


**Mejora de la salud de los refugiados tibetanos del [centro de mayores de Dharamsala](#), India, mediante terapias dietéticas y hábitos alimentarios adecuados.**



## 1. Identificación del proyecto

Tras la [invasión del Tíbet en 1950](#) por parte de China, más de 100.000 tibetanos y tibetanas cruzaron los Himalayas huyendo de la represión. Actualmente cerca de 200.000 refugiados viven en India, Nepal y Bután. En la India se encuentra la gran mayoría, muchos en condiciones desfavorables, lo que les provoca problemas importantes de salud. Un estudio pormenorizado de su estado nutricional, una mejor alimentación y la implementación de medidas higiénico-sanitarias adecuadas se hacen imprescindibles.



[El centro de Dharamsala \(India\)](#) forma parte de una red de centros de mayores financiada por el [Gobierno Tibetano en el Exilio](#). El proyecto mejorará la salud de todos los residentes del centro (150 personas aproximadamente) mediante una terapia dietética basada en fundamentos de dietoterapia occidental y tibetana. Los análisis de los resultados obtenidos durante la ejecución del proyecto serán recogidos en un estudio final. Todo el proceso se realizará con la colaboración de la comunidad sanitaria local (estudiantes y facultativos).

## 2- Justificación

Las Enfermedades prevalentes de la población tibetana en el exilio que residen en el Centro de Mayores de Dharamsala pueden ser la *Hepatitis B, Tuberculosis, Diabetes tipo II, Hipertensión, Cardiopatías, Cáncer, Alcoholismo, Trastornos mentales (estos últimos relacionados con patologías derivadas de la mala alimentación, como la inflamación crónica de bajo grado o tipos de disbiosis)* Ver enlaces.

### 3 SALUD Y BIENESTAR



El proyecto pretende impulsar el ODS 3 de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas, suscrito por el gobierno de la India . El [ODS3](#) se fundamenta en **“Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades”** - El proyecto se centrará en mejorar la salud de los residentes del centro, por medio de la aplicación de terapias nutricionales individualizadas, así como la formación en prevención mediante hábitos nutricionales e higiénico-sanitarios adecuados.

### 2.1. Metodología:

1. Estudio
2. Diagnóstico
3. Aplicación de la terapia dietética.
4. Formación en higiene alimentaria
5. Formación en conservación de alimentos.
6. Recopilación de datos para la elaboración de un Informe sobre la Salud de los Mayores.

### Enlaces:

(s. f.). *Prevalence, Management, and Associated Factors of Obesity, Hypertension, and Diabetes in Tibetan Population Compared with China Overall*. MDPI. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/14/8787/htm>  
Mingji, C. M., Onakpoya, I. J., Perera, R., Ward, A. M. & Heneghan, C. J. (s. f.). *Relationship between altitude and the prevalence of hypertension in Tibet: a systematic review*. <https://heart.bmj.com/content/heartjnl/101/13/1054.full.pdf>

Official website of Tibetan Medical & Astrological Institute. (s. f.)  
<https://www.men-tsee-khang.org/mission/mission.htm>

<https://india.un.org/en/sdgs>

[https://www.mapa.gob.es/images/en/\\_bne45331indiaho-dsa2030-aytra-coop-sal\\_tcm38-542130.pdf](https://www.mapa.gob.es/images/en/_bne45331indiaho-dsa2030-aytra-coop-sal_tcm38-542130.pdf)

### **3- Beneficiario/as. Directos / Indirectos.**

Directos: Aproximadamente 150 residentes así como los empleados del centro geriátrico de Dharamsala.

Indirectos: Población total anciana tibetana censada en Dharamsala (sobre 2000 personas)

### **4- Objetivo General.**

**ODS3:** “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades

**Meta. 3.4** De aquí a 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante su prevención y tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar.

#### **Indicadores**

**3.4.1** Tasa de mortalidad atribuida a las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes o las enfermedades respiratorias crónicas

### **5- Objetivo Específico**

**OE:** Mejorada la salud de los refugiados tibetanos residentes en el centro de mayores de Dharamsala, India, mediante terapias dietéticas y hábitos alimentarios adecuados.

### **6. Resultados Esperados:**

**RE.1** Realizado el Estudio Clínico de los residentes de un centro de mayores de Dharamsala

**RE.2:** Mejorados los hábitos alimentarios y alimentación de los residentes de un centro de mayores de Dharamsala

**RE3:** Mejorada la higiene alimentaria de los residentes a través de la manipulación y conservación de alimentos por medio de la formación adecuada.

### **7. Actividades**

**Actv.1:RE1:** Valoración nutricional y anamnesis personalizados (análisis de orina, sangre, TA, pulso, lengua, HbA1c, etc)

**Actv.2:RE1:** Identificación de las patologías y / o carencias nutricionales de los residentes

**Actv.3:RE1:** Seguimiento trimestral, semestral y anual de los residentes (bioquímica, medidas antropométricas, etc)

**Actv.4:RE1:** Informe y evaluación final de los resultados obtenidos del tratamiento aplicado y su comparación con los resultados iniciales.

**Actv.5.RE2:** Tratamiento dietético para los residentes del centro de mayores de acuerdo a su patología y/o carencia nutricional si los hubiera, según dietoterapia occidental y tibetana.

**Actv.6.RE2 y RE3:** Realización de talleres formativos para la promoción e introducción de buenos hábitos alimentarios así como buenas prácticas higiénico-sanitarias de manipulación y conservación alimentaria, tanto para los residentes como para los trabajadores del centro de mayores.

**Actv.7. RE3:** Implementación de las pautas de higiene alimentaria basadas en buenas prácticas higiénico-sanitarias de manipulación y conservación alimentaria.

Coordinador del Proyecto:

Enrique Pla Bayarri

[enric320@gmail.com](mailto:enric320@gmail.com)