

# Corazones Responsables

en  
**población negra**

**Modelo de intervención  
comunitaria en salud**



Asociación



SOCIEDAD COLOMBIANA  
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA  
CARDIOVASCULAR



Fundación  
Colombiana  
del Corazón



Corazones  
Responsables



CÁMARA  
DE COMERCIO DE  
TULUA



CÁMARA DE  
COMERCIO  
SAN ANDRÉS  
PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA



UNIVERSIDAD  
SIMÓN BOLÍVAR

Con el auspicio de





Corazones  
Responsables

en  
población **negra**

Modelo de intervención  
comunitaria en salud

Asociación



SOCIEDAD COLOMBIANA  
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGIA  
CARDIOVASCULAR



Fundación  
Colombiana  
del Corazón

Corazones  
Responsables





**T**ras 8 meses de ejecución, el proyecto “Corazones Responsables en población negra” se consolidó como un modelo exitoso de intervención comunitaria en salud impactando en tres municipios del país a comunidades negras, beneficiando 480 hombres y mujeres, de los cuales 155 asistieron a todas las sesiones, quienes aprendieron sobre el cuidado como estilo de vida, el cual aplican hoy en su vida cotidiana y sus familias. Los beneficiarios serán multiplicadores que llegarán al menos a 5 personas promedio en sus comunidades, lo cual garantiza una cobertura de al menos a 2.500 personas. Justo allí es donde radica el mayor logro, además de conocer mejor cómo acceder a los servicios de salud y advertir las alertas tempranas de las enfermedades del corazón, dislipidemias, hipertensión, diabetes y la amiloidosis cardíaca.

El proyecto se inició en el mes de marzo y se cerró en el mes de septiembre de 2022 en las poblaciones de **San Andrés, Barranquilla y Tuluá**.

El gran reto del proyecto fue lograr “alfabetizar en salud” a una población vulnerable, altamente sensible y requerida de formación para garantizar que sus decisiones de comportamientos y hábitos puedan fundamentarse en el conocimiento, más allá de las creencias, herencias y referentes culturales, los cuales inciden fuertemente en las condiciones de aparición temprana de factores de riesgo.

Proponer el “Cuidado como estilo de vida” de **Corazones Responsables** es la estrategia a través de la cual pretendemos romper con los esquemas usuales de abordaje de estilos de vida estructurados desde la enfermedad y no desde un concepto macro de salud integral.



Corazones Responsables

Corazones Responsables

Kiss Kiss

# Objetivos de la intervención comunitaria

Corazones  
Responsables

en  
población

**negra**



Modelo de intervención  
comunitaria en salud

Fortalecer las capacidades de autogestión de la salud de las comunidades negras respecto de su estilo de vida para que puedan ser ejemplo en su entorno.



Generar conocimiento en estilos de vida para la salud, con la propuesta del cuidado, en líderes comunitarios para lograr que sean orientadores de la movilización social hacia conductas saludables.



Alfabetizar en salud desde la óptica de la población sana para generar criterios poblacionales de diagnóstico temprano de enfermedades asociadas a riesgo cardiovascular como dislipidemias, hipertensión, diabetes, la amiloidosis cardiaca, así como la identificación temprana de signos y síntomas de alerta para demandar respuestas de los sistemas de salud.



Enseñarles a los participantes que conozcan su realidad de salud, aprendan a controlar sus factores de riesgo y garanticen la adherencia a los tratamientos y a estilos de vida que permitan el control de enfermedades ya instaladas.



Incrementar las sinergias institucionales para que los líderes sociales de las comunidades negras acepten que uno de los elementos clave para preservar la salud es la apropiación de un conjunto de recomendaciones básicas de cuidado para preservar la salud.



**Modelo de intervención comunitaria en salud**

Enriquecer el discurso de los líderes comunitarios para que sean capaces de hacer pedagogía ampliando la cobertura del conocimiento de las recomendaciones del programa Corazones Responsables donde viven, donde trabajan, donde estudian y donde se divierten.



Generar conocimiento en líderes comunitarios de población negra para que logren hacer abogacía para el diseño de políticas públicas encaminadas a la preservación de la salud.



Formar a la población intervenida en las formas y métodos de acceder a los sistemas de salud y las rutas más adecuados para lograr una respuesta oportuna.





**BARRANQUILLA**



**SAN ANDRÉS**



**TULUÁ**

# Criterios de inclusión

Corazones  
Responsables

en  
población

**negra**

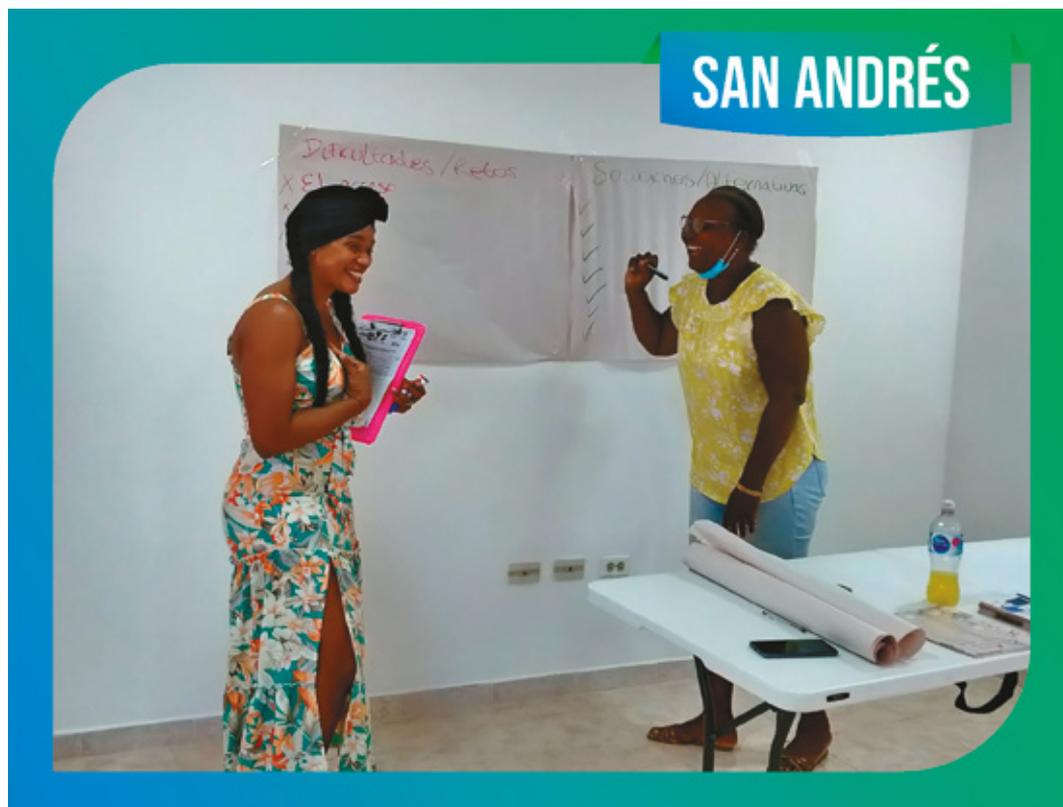


Modelo de intervención  
comunitaria en salud

Fueron seleccionados municipios con significativa población negra y especialmente aquellos con los que se logró una respuesta de alianza colaborativa, lo cual fue posible con la Universidad Simón Bolívar en Barranquilla y con las Cámaras de Comercio en San Andrés y Tuluá.

El plan formativo en estilos de vida fue orientado a comunidades vulnerables de pobladores de raza negra.

Las condiciones de salud de las poblaciones negras, especialmente en países en desarrollo, se han visto seriamente amenazadas en las últimas tres décadas y con la llegada del coronavirus se han acentuado, por lo que se hace inaplazable generar una movilización desde el nivel comunitario para que los mensajes educativos de salud pública relacionados con estilos de vida puedan mitigar riesgos y promover conductas saludables en la población, al tiempo que se logra detección temprana de factores de riesgo, así como identificación de signos y síntomas de enfermedades cardiovasculares.



# Fundamentos para seleccionar grupo objetivo poblacional

Corazones  
Responsables

en  
población

**negra**



Modelo de intervención  
comunitaria en salud



## TULUÁ



► Criterio objetivo de diversidad, equidad e inclusión



► Los grupos poblaciones de comunidades negras viven en condición de vulnerabilidad y marginalidad.



► Las áreas geográficas en las que viven están al margen de las decisiones políticas centralizadas.



► La realidad de salud de las poblaciones negras las señala con mayor prevalencia para desarrollar enfermedades cardiovasculares.

**Modelo de intervención comunitaria en salud**

Diversos estudios liderados por la **OMS**, **la World Heart Federation** y numerosas sociedades científicas alrededor del mundo han coincidido que la incidencia en cardiopatía isquémica es muy superior en población negra, así como una predisposición a sufrir hipertensión lo que favorece la arterioesclerosis. Estos estudios han concluido que los hombres negros tienen 6 mm Hg más de presión sistólica en reposo que sus

homólogos blancos, y que las mujeres tienen hasta 17 mm Hg, lo que las sitúa como el grupo poblacional de mayor riesgo. Otros estudios complementarios evidenciaron que las personas de raza negra tienen mayor posibilidad de sufrir el denominado síndrome de resistencia a la insulina favoreciendo la aparición de obesidad abdominal y dislipidemia.





**SAN ANDRÉS**

# Realidades socio culturales

Corazones  
Responsables

en  
población

**negra**



Modelo de intervención  
comunitaria en salud



### La población negra en Colombia

(negra, afrocolombiana, raizal y palenquera) llega a

**4.671.160**

que representa el **9,34%**,

según censo del DANE 2018.

### La distribución es de

**51,2**

de mujeres y

**48,8**

de hombres.



### Valle del Cauca, Atlántico y San Andrés

se encuentran entre los

**10 departamentos**

con mayor población negra, siendo el Valle del Cauca el **No. 1** y el Archipiélago de San Andrés el **No. 1** en población negra raizal.

### El acceso a la educación de la población negra es bajo.

**31,3%** tiene educación primaria,

**19,2%** tiene educación secundaria,

**24,9%** educación media y

**14,3%** educación superior. (DANE, 2018)

## Realidades de comportamiento de la población intervenida

Tras las encuestas iniciales sobre estilos de vida, aplicadas a los participantes de la intervención educativa (mujeres y hombres entre 30 y 65 años), los datos más significativos obtenidos sobre factores de riesgo de enfermedad cardiovascular fueron los siguientes:

- ▶ Tres de cada cuatro personas (75%) no consumían frutas y verduras diariamente. 
- ▶ Dos de cada cuatro personas (50%) consumían comidas rápidas semanalmente. 
- ▶ Tres de cada cinco personas (60%) consumían bebidas gaseosas o azucaradas diariamente. 
- ▶ Tres de cada cinco personas (60%) consumían alimentos de paquete diariamente. 
- ▶ Cuatro de cada cinco personas (80%) no tenían las suficientes horas de sueño. 
- ▶ Cuatro de cada cinco personas (80%) reportaron que se sentían estresadas. 
- ▶ Tres de cada cinco personas (60%) consumían alimentos fritos diariamente. 
- ▶ Cuatro de cada cinco personas (80%) adicionan sal a la comida después de estar servida en la mesa. 
- ▶ Cuatro de cada cinco personas (80%) no hacen actividad física en su tiempo libre. 
- ▶ Cuatro de cada cinco personas (80%) aceptaron ser sedentarios. 
- ▶ Ninguna de las personas intervenidas tenía conocimiento sobre la amiloidosis cardíaca. 
- ▶ El 70% reportó que no conocía de manera clara cómo acceder a los sistemas de salud. 
- ▶ El 85% se manifestó en contra de la atención que reciben en sus sistemas de salud. 



**SAN ANDRÉS**

# Contexto de las enfermedades asociadas con el sistema circulatorio

Corazones  
Responsables

en  
población

**negra**



Modelo de intervención  
comunitaria en salud

En solo 30 años, la prevalencia de enfermedades cardiovasculares (ECV) casi se duplicó, de 271 millones en 1990 a 523 millones en 2019. En 2019, las enfermedades cardiovasculares (ECV) causaron 18,6 millones de muertes en todo el mundo. (WHF 2022).

Las enfermedades cardiovasculares son el primer asesino del mundo y Colombia no es la excepción. De acuerdo con cifras del Dane, de las 242.609 muertes registradas en 2019, 38.475 correspondieron a enfermedades isquémicas del corazón y 15.543 a enfermedades cerebrovasculares, esto sumado a otros eventos del sistema circulatorio que representaron alrededor de 4.000 defunciones adicionales. Quiere decir que 58 mil muertes se producen por los denominados factores de riesgo del sistema circulatorio, 158 muertes diarias. Cada hora mueren 6.5 personas en Colombia por afectaciones del sistema circulatorio.



De acuerdo con la OMS, estas enfermedades son las responsables del 31% de las muertes en el mundo, lo cual duplica la mortalidad generada por todos los tipos de cáncer unidos.

Las cifras son tan alarmantes como el creciente desconocimiento en la población sobre la salud vascular. Estudios realizados en diversas latitudes han evidenciado que más del 65% de la población desconoce las causas que producen las enfermedades del sistema circulatorio.

Adicionalmente, las organizaciones mundiales de la salud y del corazón han advertido que las muertes por estas causas podrían evitarse si existiera información-formación para alfabetizar en salud como lo hemos sostenido desde la Fundación Colombiana del Corazón.



El modelo tradicional para formar en salud y estilos de vida se ha orientado a lenguajes en donde la prohibición y la restricción hacen parte esencial del constructo comunicativo, ignorando que los seres humanos no cambiamos nuestras formas de relacionarnos con la vida a partir de la prohibición. Es imperativo un modelo pedagógico inclusivo que parta de las realidades culturales, sociales y económicas.





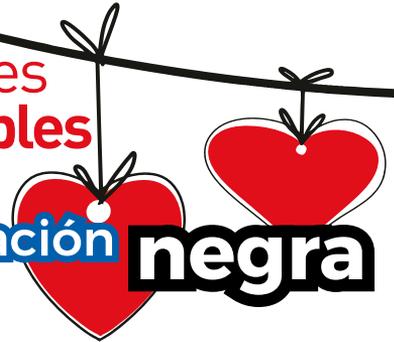
# SAN ANDRÉS

# Financiación

Corazones  
Responsables

en  
población

**negra**



Modelo de intervención  
comunitaria en salud

Este proyecto se postuló a una convocatoria de proyectos innovadores con fines educativos al interior de **Pfizer Global** presentado por el equipo de **Pfizer Colombia**, y fue escogido como proyecto ganador para mercados emergentes con la financiación de la intervención comunitaria. La totalidad de los recursos fueron generados por **Pfizer** y la **Fundación Colombiana del Corazón** con el respaldo de la **Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular**.



**BARRANQUILLA**

# ¿Quiénes somos?

Corazones  
Responsables

en  
población

**negra**



Modelo de intervención  
comunitaria en salud

La **Fundación Colombiana del Corazón** nació en el año 2000 como entidad sin ánimo de lucro. Se creó con el principal objetivo de generar estrategias para promover la prevención de las enfermedades del corazón y de las enfermedades derivadas de los estilos de vida. Fue impulsada por la **Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular** y hoy es el referente nacional de la promoción de estilos de vida a través de la estrategia de Corazones Responsables para promover el cuidado como estilo de vida.

En el año 2010 nació la estrategia de **Corazones Responsables**, la cual hoy,

tras 10 años de consolidación académica rigurosa y con un diálogo de saberes de distintas visiones formativas y académicas, dio origen a un paquete pedagógico expresado en el **Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida**, que tiene 10 abordajes de cultura: la cultura del movimiento, la cultura de aprender a comer, la cultura de espacios libres de humo, la cultura de actuar con corazón de mujer, la cultura del pensamiento positivo, la cultura de la conciencia plena, la cultura de la vitamina N (Naturaleza), la cultura del cuidado en vacaciones, la cultura de los números del corazón y la cultura de organizaciones saludables.

## El Método 10

del Cuidado como Estilo de Vida





## BARRANQUILLA

La propuesta de desarrollar un proyecto de educación en **el Cuidado como Estilo de Vida**, orientado a líderes en comunidad de población negra garantiza a corto, mediano y largo plazo un impacto en la salud pública, pues logramos generar sensibilidad con la propuesta del **Método 10 del Cuidado como estilo de vida** e incentivamos nuevos comportamientos saludables.

# TULUÁ



# Programa de capacitación y formación

Corazones  
Responsables

en  
población

**negra**



Modelo de intervención  
comunitaria en salud



El plan de formación se orientó a tres capítulos concretos:

1. El cuidado como estilo de vida	Apropiación de las decisiones cotidianas de estilos de vida con cambio de hábitos para asegurar comportamientos saludables.
2. Signos y síntomas de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular	Conocimiento del cuerpo y sus reacciones para generar alertas tempranas frente a signos y síntomas de enfermedad cardiovascular como dislipidemias, hipertensión, diabetes y la amiloidosis cardíaca.
3. Acceso al sistema de salud	Conocimiento de los servicios de salud, las opciones para los ciudadanos y la ruta para acceder de forma oportuna.

La intervención se desarrolló con 12 talleres totales en las tres poblaciones seleccionadas, así:

Taller No 1	Temas: <b>Movimiento, y Aprender a Comer, Espacios sin humo.</b> Aplicación de encuestas de percepción inicial y, consentimiento informado.
Taller No. 2	Temas: <b>Vitamina N, Pensamiento positivo y Conciencia plena.</b>
Taller No. 3	Temas: Cuidado en vacaciones, Números del corazón, identificación de signos y síntomas de factores de riesgo cardiovascular como dislipidemias, hipertensión, diabetes y la amiloidosis cardíaca y formas de acceder al sistema de salud.
Taller No. 4	Temas: <b>Actúa con Corazón de Mujer.</b> Aplicación de encuestas finales. Evaluación de conocimiento. Entrega de kits y certificado.

Modelo de intervención comunitaria en salud





Modelo de intervención comunitaria en salud



**BARRANQUILLA**

Asociación  SOCIEDAD COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

 Fundación Colombiana del Corazón

 Corazones Responsables

Con el apoyo de  Pfizer



**BARRANQUILLA**

Asociación  SOCIEDAD COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

 Fundación Colombiana del Corazón

 Corazones Responsables

Con el apoyo de  Pfizer



BARRANQUILLA



BARRANQUILLA



Modelo de intervención comunitaria en salud

**TULUÁ**



Corazones Responsables para población **negra**

Asociación  
SECRETARÍA COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

Con el apoyo de  
**Pfizer**

CAMARA TULUÁ

**TULUÁ**



Corazones Responsables para población **negra**

SECRETARÍA COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

Fundación Colombiana del Corazón

Con el apoyo de  
**Pfizer**

CAMARA TULUÁ

Asociación  
SECRETARÍA COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

Con el apoyo de  
**Pfizer**

CAMARA TULUÁ

**TULUÁ**

Corazones Responsables para población negra

Asociación SOCCOMCO COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

Con el apoyo de Pfizer

CAMARA TULUÁ

Corazones Responsables para población negra

**TULUÁ**

Asociación SOCCOMCO COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

Con el apoyo de Pfizer

# Talleres complementarios

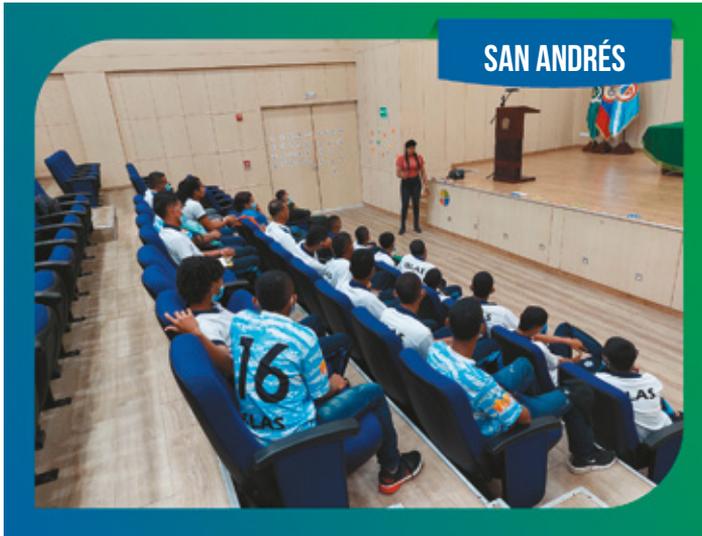
Corazones  
Responsables

en  
población **negra**



Modelo de intervención  
comunitaria en salud

Por solicitud de las comunidades se hicieron tres talleres adicionales. Uno en Providencia, otro con niños del equipo de jóvenes futbolistas de la Liga de Fútbol de San Andrés y otro con comunidad en un kiosco población de la población La Playa que pertenece al Municipio de Puerto Colombia (Atlántico)



Modelo de intervención comunitaria en salud





LA PLAYA



LA PLAYA



Modelo de intervención comunitaria en salud



LA PLAYA



# SAN ANDRÉS



# Soporte pedagógico de la intervención comunitaria

Corazones  
Responsables

en  
población **negra**



Modelo de intervención  
comunitaria en salud

10



El Cuidado como Estilo de vida del Programa Corazones Responsables de la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y la Fundación Colombiana del Corazón pretende enseñar a los individuos a tomar acción para cuidar su corazón, adoptar el cuidado como estilo de vida, aprender a hablar con sus médicos, identificar signos y síntomas tempranos de enfermedades asociadas con los estilos de vida, especialmente las enfermedades cardiovasculares, aprender las formas de acceder a los sistemas de salud y decidirse por conductas saludables.

# Estrategia de comunicación

Corazones  
Responsables

en  
población **negra**



Modelo de intervención  
comunitaria en salud

La propuesta educativa se fundamentó en una sólida estrategia de información- formación con elementos didácticos que hicieron posible el relacionamiento de los participantes para incentivarlos a participar, dar sus testimonios y especialmente adoptar nuevos comportamientos con el cuidado como esencia.

## Banner de identidad

Adaptado con los logotipos de identidad de los aliados en cada ciudad se generó la pieza central de comunicación, la cual permitió reforzar en cada encuentro los objetivos propuestos.



## Pieza promocional de la convocatoria

Para iniciar la convocatoria de los participantes se realizó una pieza de comunicación genérica que divulgaron en las localidades los aliados.



## Afiches promocionales

Se trató de 9 afiches destinados a generar reflexiones por cada taller según las temáticas a abordar.



Corazones  
Responsables  
en  
población **negra**

Modelo de intervención comunitaria en salud

Corazones Responsables para población **negra**

Activa con Corazón de mujer

Eligir ser una **mujer sana** es una decisión de **la mente** que se nota en **el cuerpo**.

3

Cultura del cuidado de la Mujer

Corazones Responsables para población **negra**

El cigarrillo **consume tu tiempo**, fumar te quita **años de vida**. Cuando fumas **te aíslas**.

4

Cultura de Espacios libres de humo

Corazones Responsables para población **negra**

Un solo pensamiento **positivo** en la mañana **puede cambiar tu día**. Activa tu sonrisa.

5

Cultura del pensamiento positivo

Corazones Responsables para población **negra**

La vida no te está esperando en ninguna parte, **está sucediendo ahora**. Vive como si fueras a morir **mañana**.

6

Cultura de la conciencia plena



# Corazones Responsables en población negra

## Modelo de intervención comunitaria en salud

Corazones Responsables para población negra

La naturaleza puede ser tu **terapia**. Si te alejas de la **naturaleza** te enfermas.

Cultura de la Vitamina N



Corazones Responsables para población negra

Descansa sin quedarte quieto, cambia de actividad.

Cultura del cuidado en vacaciones



Corazones Responsables para población negra

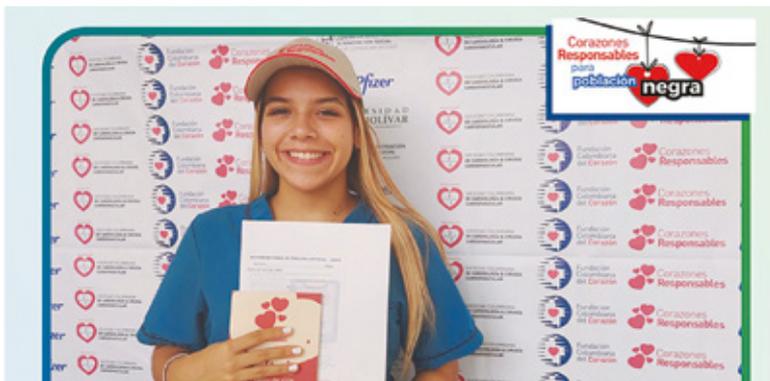
Si conoces **tus números** aprendes a cuidar tu **corazón**.

Cultura de los números del corazón



## Backing video y fotografías

Un fondo estilo backing sirvió para ambientar fotografías y testimonios en video.





**Modelo de intervención comunitaria en salud**

## Minisite página web

Durante la intervención, y de manera continua a futuro, se creó un minisite en la página web de Corazones Responsables, en el cual se registraron las fotografías de cada taller y se cargaron los videos testimoniales.



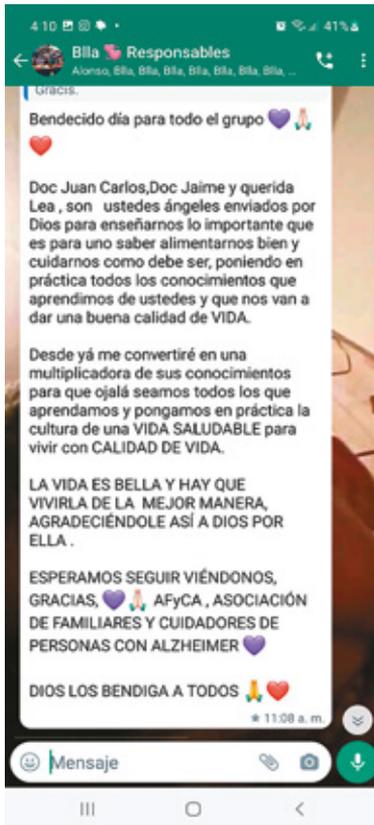
\*"Corazones Responsables en población negra" página web, implementó página web de intervención comunitaria en población negra de 3 municipios de Colombia: San Andrés, Barranquilla y Tuluyá para almacenar en sus sitios los videos testimoniales de los talleres comunitarios.

Minisite



## Grupos de WhatsApp

Por cada ciudad se crearon grupos de WhatsApp con todos los participantes en los cuales se compartieron las presentaciones, tips sobres estilos de vida y testimonios de los participantes. Los grupos se convirtieron en salas de encuentro, afecto y armonía dentro de los criterios de complemento pedagógico de las intervenciones presenciales.



Modelo de intervención comunitaria en salud



## Kit de graduación y certificado

En el cierre de la intervención, con el 4to taller, todos los participantes recibieron como testimonio de su participación una gorra, una manilla y el certificado que los gradúa en el cuidado como estilo de vida después de responder una evaluación de conocimientos.



## Ayudas didácticas entregadas en cada taller

Para fortalecer el aprendizaje y llevar a casa se produjeron elementos didácticos por cada cultura del método 10.



Postal del Método 10 del Cuidado como estilo de vida



Postal de la Cultura del pensamiento positivo



Postal de la cultura de espacios libres de humo

**La VITAMINA N es la naturaleza**  
Es una terapia para alimentar el cuerpo y el espíritu  
Así lo establecen numerosos estudios científicos

**¿Cómo tomar Vitamina N?**

- **Práctica de aprendizaje.** Dinamiza tus sentidos. Mira los bosques, los árboles, los jardines, las plantas y las flores. Enamórate de ellas. Observa, acríbrate, hálbalas.
- **Práctica de toma directa 1.** Huele el aroma del campo y la naturaleza. Respira profundo en el enorme natural.
- **Práctica de toma directa 2.** Siéntete el agua limpia y transparente donde te encuentres con ella. Déjala pasar por tus manos, por tus pies, por tu cuerpo.
- **Práctica de relajación profunda.** Cierra los ojos en un ambiente natural y escucha. Aprende a distinguir los sonidos de la naturaleza.
- **Práctica de relacionamiento.** Atrévete a un árbol, rúndalo en un prado, sientate en el césped, habla con los animales.
- **Práctica de pies en la tierra.** Descázate y camina en el pasto, la tierra o la arena. Además de gratificante, ayudar al equilibrio eléctrico del cuerpo.
- **Práctica de acompañamiento.** Ten una mascota, mejor si la adoptas. Cuida las plantas y cuidadas.
- **Práctica de turismo.** Visita los Parques Nacionales Naturales. Un programa impendible.

www.VitaminaN.co

La Vitamina N te transforma. Estrategia de la Vitamina N edita en folios parios y en gráfico

Postal de la cultura de la Vitamina N

Muchos se ha tratado y a veces sobre el poder de los números en salud y en vida, incluso se aprenden a memorizarlos que a veces la salud de la vida. Se trata de los "números del corazón", un set de tarjetas que te enseñarán y manejarás los números para poder saber los números del corazón. Aquí encontrarás una guía práctica para aprender a utilizarlos, hacerlos y utilizarlos. Los números del corazón son una herramienta de comunicación y educación para la salud. No son un diagnóstico, sino que te ayudan a tomar decisiones para mejorar tu bienestar.

**1. Número maestro de los lípidos.** Muestra cuánto grasas hay en tu cuerpo. Se mide en miligramos por cada mililitro de sangre. Se mide en colesterol "bueno" (HDL) y "malo" (LDL). Se mide también como "total". Los lípidos son como los muelles de la sangre que ayudan a transportar nutrientes.

**2. Número maestro de la presión arterial.** La presión arterial de la sangre es como la fuerza que empuja la sangre por las arterias. Si es demasiado alta que el corazón tiene que trabajar más fuerte para mover la sangre. Cuando permanezca alta genera tensiones en las paredes de las arterias que al tiempo se vuelven rígidas y pierden su elasticidad.

**3. Número maestro de la glucosa en sangre.** La glucosa es el azúcar en la sangre que sirve como energía para las células. Si hay demasiado glucosa en la sangre puede dañar los vasos sanguíneos y conducir a la enfermedad cardíaca y diabetes.

**4. Número maestro de la capacidad de la vitamina N.** Muestra cuánto grasas hay en tu cuerpo. Se mide en miligramos por cada mililitro de sangre. Se mide en colesterol "bueno" (HDL) y "malo" (LDL). Se mide también como "total". Los lípidos son como los muelles de la sangre que ayudan a transportar nutrientes.

**5. Número maestro del peso.** El índice de masa corporal (IMC) es un indicador que mide si eres demasiado ligero o demasiado pesado para tu altura. El IMC puede ayudarte a determinar si necesitas perder o ganar peso para mejorar tu salud.

**6. Número maestro de la capacidad de la vitamina N.** Muestra cuánto grasas hay en tu cuerpo. Se mide en miligramos por cada mililitro de sangre. Se mide en colesterol "bueno" (HDL) y "malo" (LDL). Se mide también como "total". Los lípidos son como los muelles de la sangre que ayudan a transportar nutrientes.

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

**Plan de seguimiento de los números del corazón**

FECHA	LDL	HDL	Triglicéridos	FECHA	Presión arterial	FECHA	Glucosa	FECHA	IMC	FECHA	Cintura

www.corazonesresponsables.org

Guía práctica para hacer seguimiento de los números del corazón

**7. El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo.** El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo puede afectar tu salud. El colesterol "bueno" (HDL) es el tipo de grasa que quieres tener. El colesterol "malo" (LDL) es el tipo de grasa que quieres evitar. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que puede afectar tu salud.

**8. El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo.** El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo puede afectar tu salud. El colesterol "bueno" (HDL) es el tipo de grasa que quieres tener. El colesterol "malo" (LDL) es el tipo de grasa que quieres evitar. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que puede afectar tu salud.

**9. El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo.** El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo puede afectar tu salud. El colesterol "bueno" (HDL) es el tipo de grasa que quieres tener. El colesterol "malo" (LDL) es el tipo de grasa que quieres evitar. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que puede afectar tu salud.

**10. El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo.** El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo puede afectar tu salud. El colesterol "bueno" (HDL) es el tipo de grasa que quieres tener. El colesterol "malo" (LDL) es el tipo de grasa que quieres evitar. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que puede afectar tu salud.

**1. El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo.** El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo puede afectar tu salud. El colesterol "bueno" (HDL) es el tipo de grasa que quieres tener. El colesterol "malo" (LDL) es el tipo de grasa que quieres evitar. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que puede afectar tu salud.

**2. El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo.** El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo puede afectar tu salud. El colesterol "bueno" (HDL) es el tipo de grasa que quieres tener. El colesterol "malo" (LDL) es el tipo de grasa que quieres evitar. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que puede afectar tu salud.

**3. El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo.** El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo puede afectar tu salud. El colesterol "bueno" (HDL) es el tipo de grasa que quieres tener. El colesterol "malo" (LDL) es el tipo de grasa que quieres evitar. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que puede afectar tu salud.

**4. El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo.** El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo puede afectar tu salud. El colesterol "bueno" (HDL) es el tipo de grasa que quieres tener. El colesterol "malo" (LDL) es el tipo de grasa que quieres evitar. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que puede afectar tu salud.

**5. El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo.** El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo puede afectar tu salud. El colesterol "bueno" (HDL) es el tipo de grasa que quieres tener. El colesterol "malo" (LDL) es el tipo de grasa que quieres evitar. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que puede afectar tu salud.

**6. El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo.** El tipo de grasa que tienes en tu cuerpo puede afectar tu salud. El colesterol "bueno" (HDL) es el tipo de grasa que quieres tener. El colesterol "malo" (LDL) es el tipo de grasa que quieres evitar. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que puede afectar tu salud.

Acordeón con el decálogo del buen vivir con el cuidado como estilo de vida.





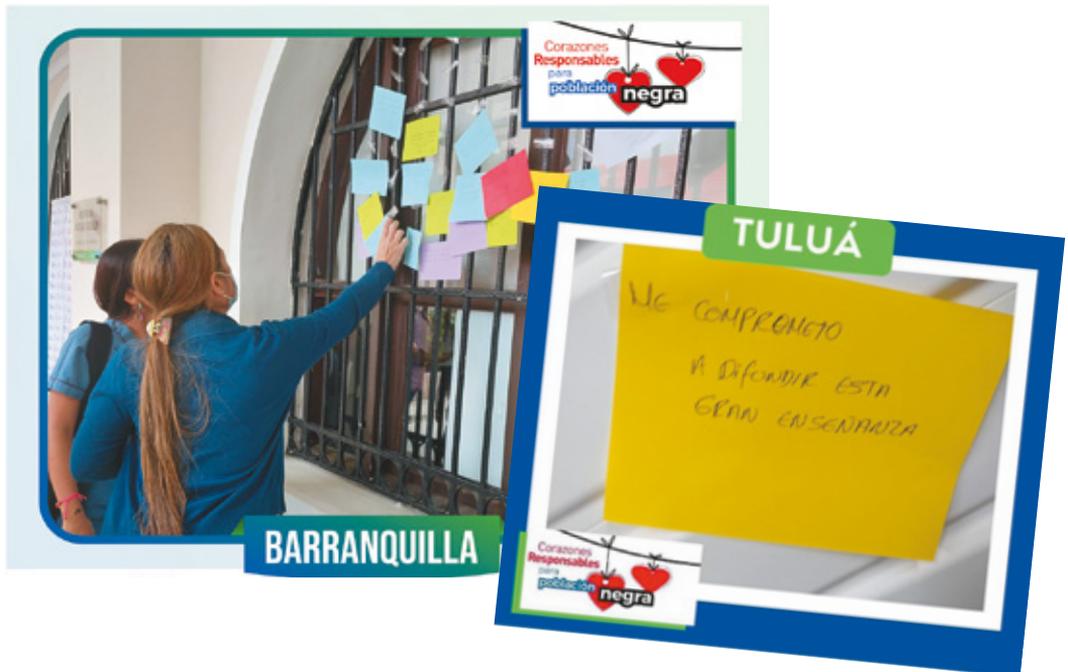
Modelo de intervención comunitaria en salud



Plegable sobre la cultura del movimiento

## El muro del compromiso

En cada encuentro los participantes hicieron compromisos que fueron dejados en un Muro del Compromiso de Corazones Responsables. Más de 500 compromisos se escribieron en hojas de colores como testimonio del acuerdo personal e individual para incorporar nuevos comportamientos de cuidado en la vida cotidiana.





Modelo de intervención comunitaria en salud



Corazones Responsables

Con el apoyo de



INSTITUTO COLOMBIANO DE CONSEJERÍA Y ORIENTACIÓN COMUNITARIA



Fundación Colombiana del Corazón



Corazones Responsables



Con el apoyo de



Asociación  
Sociedad Colombiana de Geriátrica y Gerontología

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

Con el apoyo de  
**Pfizer**



**TU**

Asociación  
Sociedad Colombiana de Cardiología & Cirugía Cardiovascular

Fundación Colombiana del Corazón



Asociación  
Sociedad Colombiana de Geriátrica y Gerontología

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

Con el apoyo de  
**Pfizer**

Modelo de intervención comunitaria en salud



En la **Fundación Colombiana del Corazón** asumimos el reto de un proyecto continuo de alfabetización en salud y seguiremos buscando año a año nuevos escenarios de intervención para que el cuidado como estilo de vida pueda generar una movilización social que tenga un impacto sólido en la salud pública.

Es imperiosa la necesidad de generar caminos para garantizar la alfabetización en salud para que las comunidades en su realidad cultural tengan oportunidad de acceder a contenidos de

conocimiento validados y formulados de manera asertiva para garantizar su apropiación.

La sustentabilidad de los resultados de esta intervención es un compromiso que asumimos apostando a la formación y a la transferencia de conocimiento como el medio a través del cual es posible empoderar a la comunidad de su papel de líderes sociales del **Cuidado como Estilo de Vida** que hace posible elevar la calidad de vida y sembrar condiciones para el buen vivir.

*Esta es una campaña educativa liderada por la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y la Fundación Colombiana del Corazón. Este material es propiedad de las asociaciones y de las fundaciones que hacen parte del movimiento Corazones Responsables, y fue realizada con el apoyo de Pfizer S.A.S únicamente con fines educativos. Prohibida su reproducción, distribución, reenvío, publicación u otro uso sin autorización de sus propietarios.*







corazonesresponsables



@FundacionColombianadelCorazon

[www.corazonesresponsables.org](http://www.corazonesresponsables.org)



Fundación  
Colombiana  
del **Corazón**

CI 127 # 16A-76 Oficina 503  
Tel. 5230012  
Bogotá- Colombia