

Intervención comunitaria de

Corazones Responsables

en **4** municipios
colombianos

con el auspicio de



Intervención comunitaria de

 **Corazones
Responsables**
en **4** municipios
colombianos 

Fundación Colombiana del Corazón© 2023

**Intervención comunitaria de corazones responsables
en 4 municipios colombianos**

Autores

**Juan Carlos Santacruz
Leany Blandón Rentería**

Presidente FCC

Jaime Calderón Herrera, MD.

Autor de correspondencia

jcsantacruz@corazonesresponsables.org

Diseño y diagramación

Ana Catalina Maldonado Rivera - Yátaro Diseño

Fotografías

Fundación Colombiana del Corazón



Con el auspicio de



La información contenida en este material no pretende reemplazar el consejo médico profesional, consulte siempre a su médico si tiene preguntas y/o preocupaciones acerca de su condición médica.

Este material está sujeto a derechos de propiedad intelectual. Este material podría contener conceptos u opiniones que son responsabilidad de los autores y no comprometen las opiniones del laboratorio auspiciante.

Boehringer Ingelheim S.A., Teléfono: (+601) 319 91 00,
e-mail: medfora.co@boehringer-ingelheim.com
Dirección: Carrera 11 No. 84A-09 Piso 5, Bogotá D.C. Colombia.

Código: PC-CO-104469.

Intervención comunitaria de

Corazones Responsables

en 4 municipios colombianos

La estrategia de intervención comunitaria regional para transferencia de conocimiento con el cuidado como estilo de vida logró impactar 180 líderes comunitarios en las poblaciones de Arauca, Mocoa, San Andrés y Florencia dejando una semilla de inspiración en mujeres y hombres adultos de diversas edades, convocados por la Secretarías de Salud departamentales y municipales con el auspicio de la industria farmacéutica Boehringer Ingelheim de Colombia.

Fueron 4 encuentros muy gratos, llenos de emotividad y compromiso dentro de un compendio pedagógico lúdico de lo que se denomina el Tren del Cuidado como Estilo de vida. Un tren que llega con sus 10 vagones del planteamiento del Cuidado como Estilo de Vida y que va desarrollando cada uno con una metodología de apropiación que combina el juego y la diversión con la propuesta educativa de cada una de las culturas que componen el programa de Corazones Responsables.





El Método 10

del Cuidado como Estilo de Vida



Razonamiento

La Fundación Colombiana del Corazón con el soporte de la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular ha venido desarrollando y liderando un modelo educativo de intervención comunitaria de notable éxito por 3 años consecutivos desde 2021.

El objetivo es alfabetizar en salud a líderes de la comunidad para que se conviertan a pedagogos de su entorno familiar y comunitario y para contribuir a romper la brecha de la desinformación en salud que es uno de los determinantes más significativos de la proliferación creciente de las enfermedades asociadas con los estilos de vida de las personas.

1



La base del planteamiento fue comprender los saberes, las prácticas y los aprendizajes de los líderes comunitarios de Arauca, Mocoa, San Andrés y Florencia frente a los estilos de vida y su aporte a la ejecución de una propuesta pedagógica y participativa del cuidado como estilo de vida para la promoción de la salud cardiovascular.

Educar para la salud es una de las estrategias más expeditas para neutralizar la creciente epidemiología especialmente de enfermedades cardio-cerebrovasculares que son el primer asesino del mundo.

La Fundación Colombiana del Corazón a través de la estrategia del *Cuidado como Estilo de vida* del *Programa Corazones Responsables* 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 símbolos 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 comportamientos saludables.

El Programa Corazones Responsables fue creado en 2010 como estrategia de acción para alcanzar el alfabetismo en salud de la población colombiana.

La educación para la salud que plantea Corazones Responsables garantiza a corto, mediano y largo plazo un impacto en la salud pública, pues cuando se logra sensibilizar con la propuesta del Método 10 del Cuidado como estilo de vida, se incentiva nuevas conductas saludables que permiten aportar a la disminución de los niveles de predisposición a desarrollar las enfermedades asociadas con los estilos de vida que son hoy el más importante desafío para la salud pública en el mundo.



El tren de la cultura del cuidado

Los vagones del tren se disponen en los escenarios de la intervención. Se trata de productos gráficos de alta calidad con mensajes inspiradores que se convierten en uno de los ejes fundamentales de la línea pedagógica.



2

No empieces una dieta que terminará algún día, empieza un ESTILO DE VIDA que dure para siempre.

No hay dietas para sanos porque promueven desequilibrio en salud. La mayoría carecen de nutrientes esenciales y muchos generan deficiencias.

Fundación Colombiana del Corazón
Corazones Responsables

PAPÁ, ¿POR QUÉ LAS PERSONAS ACTIVAS SE VIEN FELICES?

Hijo en mi opinión están locos. Ellos piensan que son felices, creen disfrutar del viento y de los parques de la lluvia y del sol, hasta de las flores y las arboles.

Suelen llamar hermanos a sus amigos y ayudan a otros que se sienten, parece que se olvidan de todo y sólo les importa moverse y ser felices.

PAPÁ... ¿ME COMPRAS UNOS TENIS?

Fundación Colombiana del Corazón
Corazones Responsables

¡Tu vida está en tus manos!

Hay que tener la fuerza suficiente para cambiar las cosas que debes cambiar; resignación para aceptar lo que no vas a poder cambiar y sabiduría para elegirte las.

Fundación Colombiana del Corazón
Corazones Responsables

Mujer, acéptate, reconóctete y ámate. Vas a vivir contigo toda la vida.

¡Aprendes a cuidarte si aprendes a quererte!

Fundación Colombiana del Corazón
Corazones Responsables





Instrumentos del plan pedagógico de Corazones Responsables



3

La intervención comunitaria desarrollada en estos 4 municipios consistió en una jornada matinal de cuatro horas durante la cual se abordaron cada uno de los vagones del Tren del cuidado como estilo de vida.

La esencia de la propuesta educativa es la participación de los asistentes dentro de una metodología participativa donde el conocimiento se construye desde el lenguaje propio de la comunidad, especialmente escuchando, valorando y compartiendo sus pensamientos, dificultades, avances, posibilidades y compromisos.

Los participantes llegan a un escenario amplio que se adecúa con afiches, globos de corazones y los elementos didácticos de cada vagón.

Vagón 1. Cultura del movimiento.

Se realiza un conversatorio con preguntas de alcance una estrella y se responde entre todos con la dirección del facilitador. Preguntas: ¿El sedentarismo enferma?, ¿Cuáles son las principales limitaciones que tenemos para movernos?, ¿Qué actividades te gusta hacer para moverte? Y ¿Qué beneficios tiene el movimiento en tu salud?

Se les entrega a los participantes el plegable de la Cultura del Movimiento y el método 10

El Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida



Vivir la CULTURA DEL CUIDADO es aprender a comer, ser una persona activa, preferir espacios libres de humo de cigarrillo, impulsar pensamientos positivos, estar aquí y ahora, disfrutar de la vitamina N, conocer los números del corazón, no permitir que su estilo de vida se vaya de vacaciones y tener la oportunidad de trabajar en una organización saludable.

Ingreso y vive una experiencia en línea para que el cuidado sea tu estilo de vida

www.corazonesresponsables.org

Síguenos, te conectas y te sumas al buen vivir

 [Instagram.com/corazonesresponsables](https://www.instagram.com/corazonesresponsables)
 [youtube.com/watch?v=VtazpaxoR9p0w4](https://www.youtube.com/watch?v=VtazpaxoR9p0w4)
 [facebook.com/FundacionCorazonesResponsables](https://www.facebook.com/FundacionCorazonesResponsables)




Postal del Método 10 del Cuidado como estilo de vida

Puerta de puestas

En esta sección se presentan los conceptos básicos de nutrición y alimentación saludable, así como los hábitos alimentarios que favorecen la salud y previenen enfermedades.

Estiramiento general (panejes)

Este estiramiento es muy beneficioso para la columna vertebral y ayuda a mejorar la circulación sanguínea. Realízalo antes y después de hacer mercado.

Resaca

La resaca se produce por el consumo excesivo de alcohol. Para prevenirla, es importante beber agua y evitar el consumo de alimentos muy grasos.

Alcohol

El consumo de alcohol puede afectar la salud y provocar adicción. Se recomienda moderar su consumo.

Alimentos

Se debe consumir alimentos frescos y de temporada para garantizar su calidad y seguridad.

Aprendiendo a comer de acuerdo con el movimiento

13 de alimentación para la práctica de ejercicio regular.

El objetivo es que puedas hacer ejercicio regularmente y de manera saludable.

1. Consumir suficiente agua para mantenerse hidratado durante el ejercicio.
2. Consumir alimentos ricos en carbohidratos y proteínas para obtener energía y reparar los músculos.
3. Evitar el consumo de alimentos muy grasos y azúcares antes del ejercicio.
4. Consumir alimentos ricos en fibra para mejorar la digestión.
5. Consumir alimentos ricos en hierro para mejorar la circulación sanguínea.
6. Consumir alimentos ricos en calcio para fortalecer los huesos.
7. Consumir alimentos ricos en magnesio para mejorar la relajación muscular.
8. Consumir alimentos ricos en potasio para evitar los calambres.
9. Consumir alimentos ricos en zinc para mejorar la inmunidad.
10. Consumir alimentos ricos en vitamina D para mejorar la absorción de calcio.
11. Consumir alimentos ricos en vitamina E para proteger la piel del daño solar.
12. Consumir alimentos ricos en vitamina K para mejorar la coagulación sanguínea.
13. Consumir alimentos ricos en ácido fólico para mejorar la producción de glóbulos rojos.

Referencias bibliográficas

Este documento se basa en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud de Colombia.

Con esta guía podrás sentirte feliz, aprender a comer de acuerdo con el movimiento, mejorar tus hábitos alimentarios, y vivir una vida más saludable.

Lección 1 del curso Aprender a Comer

Este curso es una herramienta para aprender a comer de acuerdo con el movimiento.

Corazones Responsables

Plegable sobre la cultura del movimiento

Vagón 2. Cultura de aprender a comer.

Juegos: se divide a los asistentes por grupos. La mitad de los grupos arman un rompecabezas con el Plato Saludable de la Familia Colombiana, mientras la otra mitad de grupos arman una propuesta de desayuno, un almuerzo y cena utilizando módulos de alimentos. Se realiza un conversatorio en el que se habla de la actividad asignada en el vagón y

las prácticas diarias asociadas al consumo de los alimentos (disponibilidad de los alimentos de la zona, lista de mercado, gustos y preferencias alimentarias, cultura alimentaria, costumbres, horarios y prácticas concernientes a la alimentación). El facilitador realiza la retroalimentación con la propuesta de la cultura de aprender a comer. Se les entrega a los participantes el plegable de la Guía para hacer Mercado.

Guía para hacer mercado

Guía Práctica para hacer Mercado

Primeros hay que prepararse:

1. Planear con tiempo para una semana, de esa forma se evitan las compras de los alimentos y sus aumentos.
2. Planear con anticipación las cosas que se van a comprar.
3. Hacer un plan de compra que sea claro y fácil de seguir.
4. Evitar hacer compras de último minuto que pueden ocasionar compras impulsivas y desperdicio de alimentos.
5. Evitar comprar en las zonas de mercado, así como las zonas más llenas y concurridas.
6. Llegar los alimentos que se deben comprar a tiempo y en buenas condiciones.
7. Evitar comprar alimentos que estén vencidos o que estén muy cercanos a vencer.
8. No olvidar comprar cosas específicas. Los menús y planificadores pueden ser una herramienta que nos ayude a organizar nuestra compra.
9. Evitar comprar alimentos que estén muy cerca de vencer.
10. Evitar comprar alimentos que estén muy cerca de vencer.
11. Evitar comprar alimentos que estén muy cerca de vencer.
12. Evitar comprar alimentos que estén muy cerca de vencer.
13. Evitar comprar alimentos que estén muy cerca de vencer.

RECOMENDACIÓN DE CANTIDADES DE LOS ALIMENTOS	ESTIMACIÓN DE COMPRA PARA LA SEMANA
Frutas: 3 kilos al día	21 Porciones: Frutas frescas, para beber más cantidad de leche, miel y otros.
Verduras: 3 kilos al día	30 Porciones: Verduras frescas, para beber más cantidad de leche, miel y otros.
Huevos: 3 huevos al día	7 Unidades:
Carne: 3 kilos al día	30 Porciones:
Granos: 3 kilos al día	9 Unidades + 1 porción:
Leche y yogurt: 2 litros al día	2 litros de leche + 2 litros de yogurt:
Almuerzo y refrigerios: 2 veces a la semana	20 veces: La cantidad depende del presupuesto y el número de personas.
Medicinas y productos de higiene: 1 vez	La cantidad depende del presupuesto y el número de personas.
Alimentos básicos: 1 vez	La cantidad depende del presupuesto y el número de personas.
Alimentos básicos: 1 vez	La cantidad depende del presupuesto y el número de personas.

Corazones Responsables APRENDER A COMER ES APRENDER A ELEJAR

GUIA DE PORCIONES

ALIMENTOS	EJEMPLO DE PORCIONES
Frutas: 2 veces al día	Manzana (1/2 unidad), naranja (1/2 unidad mediana), fresa (1/2 unidad pequeña) (1/2 unidad pequeña), granadina (1/2 unidad), uva (1/2 unidad mediana), melón (1/2 unidad mediana), kiwi (1/2 unidad mediana), papaya (1/2 unidad mediana), durazno (1/2 unidad mediana), mango (1/2 unidad mediana), almendra (1/2 unidad mediana), piña (1/2 unidad mediana), naranja (1/2 unidad mediana), melón (1/2 unidad mediana), uva (1/2 unidad mediana), kiwi (1/2 unidad mediana), papaya (1/2 unidad mediana).
Verduras: 3 veces al día	Aguacate (1/2 unidad mediana), zanahoria (1/2 unidad mediana), brócoli (1/2 unidad mediana), espinaca (1/2 unidad mediana), lechuga romana (1/2 unidad mediana), pimiento (1/2 unidad mediana), tomate (1/2 unidad mediana).
Huevos: 3 veces al día	1 unidad.
Granos: 3 veces al día	Ara (1/2 kg de arroz), arroz (1/2 kg de arroz), arroz (1/2 kg de arroz), arroz (1/2 kg de arroz), arroz (1/2 kg de arroz), arroz (1/2 kg de arroz), arroz (1/2 kg de arroz), arroz (1/2 kg de arroz), arroz (1/2 kg de arroz), arroz (1/2 kg de arroz).
Granos: 3 veces al día	Quinoa (1/2 kg), trigo (1/2 kg).
Leche y yogurt: 2 veces al día	Leche (1/2 litro), yogurt (1/2 litro), leche (1/2 litro), yogurt (1/2 litro), leche (1/2 litro), yogurt (1/2 litro), leche (1/2 litro), yogurt (1/2 litro), leche (1/2 litro), yogurt (1/2 litro).
Granos y legumbres: 2 veces a la semana	Alfalfa (1/2 unidad mediana), lentejas (1/2 unidad mediana), arroz (1/2 unidad mediana), arroz (1/2 unidad mediana), arroz (1/2 unidad mediana), arroz (1/2 unidad mediana), arroz (1/2 unidad mediana), arroz (1/2 unidad mediana).
Alimentos básicos: 1 vez	Alimentos básicos (1 vez), alimentos básicos (1 vez), alimentos básicos (1 vez), alimentos básicos (1 vez), alimentos básicos (1 vez), alimentos básicos (1 vez), alimentos básicos (1 vez), alimentos básicos (1 vez).

www.corazonesresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Vagón 3. Cultura de espacios libres de humo.

Un participante realiza una mímica con la frase: “Fumar daña tu corazón”. El público intenta identificar cada palabra a través de la mínima que propone la persona. Al final el facilitador entrega información sobre peligros, cigarrillo electrónico y estrategias para dejar de fumar.

Se les entrega a los participantes la postal del sitio www.puedodejardefumar.org

Postal de la cultura de espacios libres de humo



Vagón 4. Cultura del cuidado de la mujer.

Se propone el tradicional al juego de “tingo, tingo, tanto” que lo canta el facilitador mientras en el público pasa un corazón de felpa. En cada parada del canto la persona que se queda con el corazón responde ¿qué injusticias sociales evidencia que pueden enfermar el corazón de la mujer? El facilitador finaliza compartiendo las propuestas del programa Actúa con Corazón de Mujer que promueve los tips básicos del cuidado de la mujer.

Vagón 5. Cultura del pensamiento positivo.

Se entrega a los participantes un corazón de felpa que la rotan y cada uno habla de cómo logra sonreír y hacer sonreír a otros. Se propone un abrazo con cada vecino de 10 segundos y el facilitador termina contando cómo el pensamiento positivo incide en la salud del corazón.

Se les entrega a los participantes la postal del Cuarteto de la Felicidad.



Postal de la Cultura del pensamiento positivo

Vagón 6. Cultura de la conciencia plena.

Se realiza una práctica de conciencia plena jugando al trapito. Los participantes se dividen en dos grupos que se alinean y numeran en forma paralela y cuando el facilitador canta un número salen por el trapito para ganarlo para su grupo. Finaliza con el facilitador quien comenta cómo es posible vivir aquí y ahora en conciencia plena.

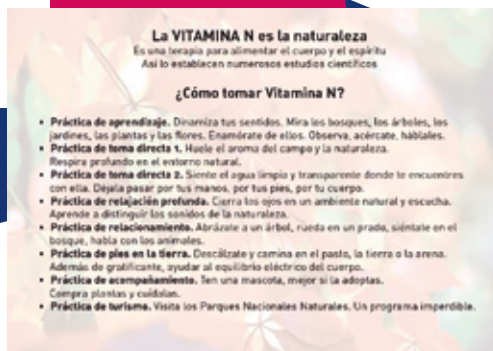
Vagón 7. Cultura de la vitamina N.

Se propone el juego de “La Rayuela” en el que se invita a varios asistentes a participar saltando y escogiendo para leer en cada tramo de La Rayuela mensajes básicos de la forma en que es posible lograr que la naturaleza adquiera su forma terapéutica con la Vitamina N. El facilitador amplía los conceptos expresados en los mensajes.

Se les entrega a los participantes la postal de la guía para tomar Vitamina N



Postal de la cultura de espacios libres de humo



Vagón 8. Cultura del cuidado en las vacaciones.

Se propone el juego de bailar al ritmo de una música típica con algunas sillas en el centro. Cuando la música se para los bailarines buscan una silla, quien se queda sin silla responde si descansan y cómo lo hace. Al terminar el facilitador comenta sobre las formas en que es posible alcanzar el descanso diario.

Vagón 9. Cultura de los números del corazón.

Un cardiólogo es invitado para compartir con los asistentes la importancia de conocer los números del corazón y su significado para aproximarse a los signos y síntomas de las enfermedades cardiovasculares.

Vagón 10. Cultura de las organizaciones saludables.

Se inflan tres globos y se invita a todos los participantes a ponerse de pie y lograr que los globos no caigan al suelo impulsándolos con sus manos y que colectivamente toquen el globo 100 veces. Al finalizar el juego el facilitador comenta sobre la forma en que es posible trabajar en equipo para que un entorno laboral sea una organización saludable.

La actividad finaliza la lectura de un caso clínico que responden entre todos, además de escuchar los comentarios y respuestas con los participantes recibiendo y mostrado el afiche de los 30 desafíos para lograr su mejor versión con la propuesta de Corazones Responsables y una fotografía final del grupo.

Poster – afiche tamaño tabloide con una guía de 30 desafíos para lograr la mejor versión





Resultados medibles

Se lograron realizar las intervenciones educativas en las ciudades conforme al planteamiento del método 10 del cuidado como estilo de vida, se entregó el material educativo y se realizó la evaluación de los conocimientos teóricos y compromisos prácticos derivados de la intervención educativa.

4

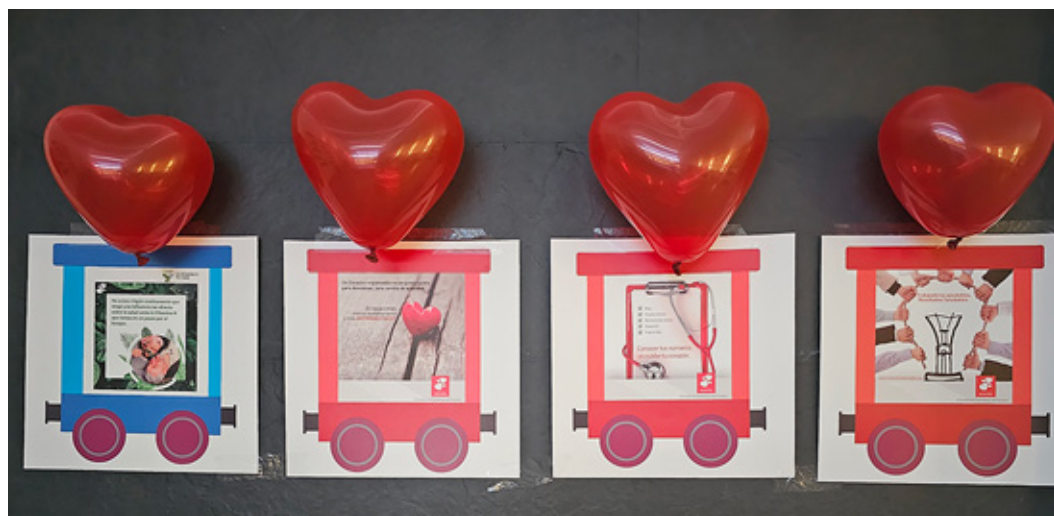


Intervención comunitaria de


Corazones Responsables en 4 municipios colombianos


El proyecto superó las expectativas en términos de participación y satisfacción. Según las encuestas post-evento, el 90% de los participantes informó un aumento significativo en su conocimiento sobre la salud cardiovascular.

Además, al menos el 50% expresó la intención de implementar cambios en su estilo de vida basados en las recomendaciones recibidas durante la intervención y las construcciones colectivas identificadas por los participantes.



Testimonios de los participantes

Los comentarios de los participantes reflejaron una alta satisfacción general. Se destacó la empatía de los facilitadores, la relevancia de los temas tratados y la organización del evento. Muchos participantes elogiaron la oportunidad de establecer contactos con profesionales de la salud y expresaron su deseo de participar en futuras iniciativas similares.



5



A continuación, se relacionan algunos de los testimonios de los participantes:

- *“Los felicito por esta jornada, son temas muy importantes. Me gustaría proponer charlas de estas a los jefes (enfermería) para que las den directamente a los alumnos y a los estudiantes en los colegios, a las mamás de los estudiantes para que los haga en las casas y en las familias...”*
- *siempre me duermo en las charlas y en estas de ustedes no me dormí, jajaja... ”*
- *“A mí me gustaría que lo realizaran en las clínicas en los hospitales para que se rompiera un poquito ese rol que se lleva dentro del hospital. Sería excelente este trabajo que se hizo acá (hacerlo) con nosotros los usuarios, con los médicos y enfermeras...”*
- *“Con estas jornadas se rompe la rutina. Ese estrés de trabajo de las clínicas y hospitales es una cosa terrible. Es por eso que se rompe con la calidad de prestación del servicio...”*
- *“Me pusieron a reflexionar de cómo estoy viviendo y que practicar el cuidado es muy fácil, solo es cambiar el chip y empezar poco a poco...”*



- “Debemos habilitar nuevas actividades de formación a funcionarios públicos para poner en práctica estos aprendizajes en la implementación de las políticas públicas”
- “Nos comprometemos a usar el material educativo en las chalas y conferencias de la dimensión de enfermedades crónicas...”



Intervención comunitaria de

Corazones Responsables en **4** municipios colombianos

- “Mi papá tiene un cáncer gástrico y hace rato no lo veía tan feliz y participativo. Muchas gracias” ...



Conclusiones

El proyecto de Intervención formativa para comunidad de Corazones Responsables cumplió y superó las expectativas generadas, según se deduce de los testimonios de los aliados y participantes.

6



Esta propuesta educativa en comunidad abordó las realidades culturales de los líderes, sus tradiciones, legados, costumbres y procesos reflexivos sobre su realidad social, lo cual permite facilitar la comprensión de prácticas para el cuidado de la salud cardiovascular.

Quienes participaron expresaron gratitud hacia las enseñanzas y el aprendizaje colectivo logrado, decisiones de cambio, promovieron redes de apoyo y dieron testimonios sobre su nuevo rol como educadores en su entorno social.

Gracias a esta intervención en las ciudades de Arauca, Mocoa, San Andrés y Florencia hoy son más los líderes del país que tienen mejor información sobre cómo gestionar con sus decisiones diarias el cuidado de su corazón, teniendo en cuenta los recursos, los desiertos alimentarios y sus modos de vida. Cada uno de los asistentes construyeron de forma participativa y colectiva un nuevo conocimiento para la transformación de sus realidades, de sus familias y de sus comunidades.



Logros para generar continuidad

Numerosos participantes expresaron su interés en colaborar en proyectos de intervención y en iniciativas comunitarias relacionadas con la salud cardiovascular. A continuación, se describen algunos compromisos específicos:



7



- ▶ **Arauca.** La profesional referente del departamento de Enfermedades Crónicas de la secretaria de salud de Arauca recibió el material educativo de forma digital para continuar con la educación en su población aplicando el método lúdico pedagógico propuesto en la intervención.
- ▶ **Mocoa.** La junta directiva de la Asociación de Pacientes solicitó formalmente a la Secretaría de Salud seguir programando intervenciones como la que tuvieron oportunidad de experimentar.
- ▶ **San Andrés.** Los responsables desde la Secretaría de Salud de la dimensión de “Salud y Etnias” se harán cargo de seguir haciendo la intervención con otras poblaciones.
- ▶ **Florencia.** La dirección de enfermedades crónicas de la Secretaría Departamental de Salud del Caquetá asume el compromiso de programar talleres del cuidado como estilo de vida con la nueva propuesta educativa.

Recomendaciones

futuras

Basados en los buenos resultados de la intervención recomendamos la planificación de eventos similares manteniendo un enfoque multidisciplinario y fomentando la participación activa de la comunidad. Además de garantizar el seguimiento para garantizar la continuidad de los esfuerzos educativos y de colaboración iniciados durante estos talleres con la comunidad.



8



Intervención comunitaria de



**Corazones
Responsables**

en **4** municipios
colombianos





Fundación
Colombiana
del **Corazón**

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

con el auspicio de



**Boehringer
Ingelheim**



corazonesresponsables



@FundacionColombianadelCorazon

www.corazonesresponsables.org