



Actúa con
Corazón
de mujer



en
población negra

en Colombia

**Intervención 2023:
Cali, Buenaventura, Quibdó e Istmina**



Asociación
SOCIEDAD COLOMBIANA
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA
CARDIOVASCULAR



Fundación
Colombiana
del Corazón



Corazones
Responsables





Actúa con
Corazón
de mujer

en
población negra

en Colombia

**Intervención 2023:
Cali, Buenaventura, Quibdó e Istmina**

Fundación Colombiana del Corazón© 2023

Intervención comunitaria del programa de
Actúa con Corazón de Mujer en población negra

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



Apoyo regional de





en
población negra
en Colombia

**Intervención 2023:
Cali, Buenaventura, Quibdó e Istmina**

Tras 6 meses de talleres educativos y transferencia teórico-práctica de conocimiento del programa “Actúa con Corazón de Mujer” de la Fundación Colombiana del Corazón, más de 400 mujeres negras de Cali, Buenaventura, Quibdó e Istmina se certificaron en el cuidado como estilo de vida con el auspicio de Pfizer y del Instituto Científico Pfizer Colombia y el apoyo de Comfandi en Cali, la Secretaría de Salud de Buenaventura y la Universidad Tecnológica del Chocó en Quibdó e Istmina.

Se trata de un grupo de mujeres líderes comunitarias que se convertirán en pedagogas en sus comunidades, lo cual garantiza que el conocimiento llegue al menos a 2.000 personas de su entorno familiar, social y comunitario como un aporte de alto significado para lograr crecer en la propuesta de alfabetizar en salud a las comunidades.

“Son mujeres diferentes gracias al conocimiento, son mujeres empoderadas y líderes, son mujeres que





aprendieron cuándo sus comportamientos las ponen en riesgo de enfermar sus corazones”, precisó Juan Carlos Santacruz, director de la Fundación Colombiana del Corazón y uno de los líderes del aprendizaje.



En tanto que Leany Blandón, nutricionista y subdirectora científica de la entidad y también facilitadora de la transferencia de conocimiento, sostuvo que “hoy son muchas más las mujeres negras del país que tienen más claro cómo elegir su alimentación, teniendo en cuenta los recursos, los accesos y sus modos de vida. Cada una de las asistentes construyó de forma participativa y colectiva un nuevo conocimiento para la transformación de sus realidades y las de sus familias. Ellas no se alcanzan a imaginar la felicidad que me da verlas tan empoderadas, sonrientes y transformadas al finalizar los procesos. Me llenan de vida y de ganas para seguir trabajando con las comunidades, porque las transformaciones sociales también se logran a través de las decisiones individuales”





Planteamiento de la intervención educativa

Razonamiento

Existe evidencia del impacto que tienen los programas y estrategias de promoción de la salud (Ospina, 2021), (Zárate F, 2021), (Fúster V 2010), (Matsudo S, 2003) y prevención de la enfermedad sobre la reducción de la presión arterial, síndrome metabólico y diabetes mellitus. La base de esa estrategia es la educación para fomentar el cuidado de la salud y la vida (Hernández, 2020).

1



En la Asamblea Mundial de la Salud del año 2015, la definición de educación para la salud fue: “Cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que la gente busca estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda individual y colectivamente para mantenerla y busque ayuda cuando lo necesite” (Unesco, 2016).

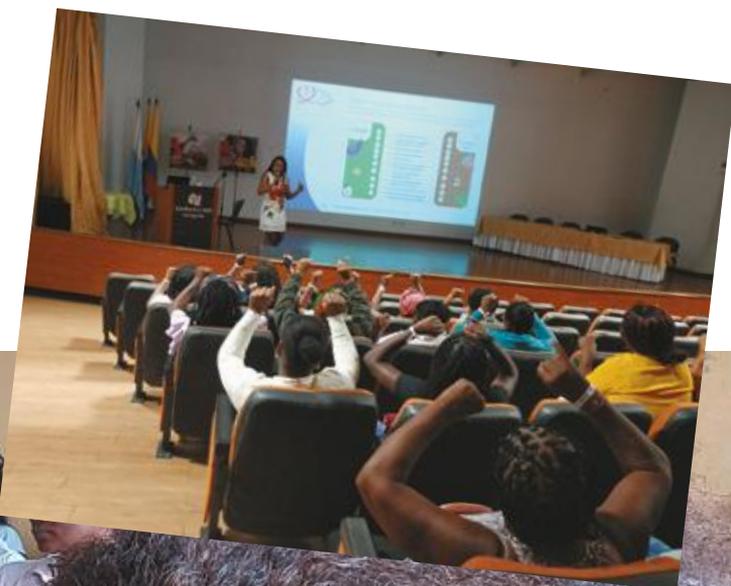
Se ha encontrado una contradicción entre la teoría y la práctica en aquellas experiencias que buscan promover propuestas críticas, y debilidad en la fundamentación pedagógica, que estarían explicadas en parte por problemas en la formación del talento humano. Es



preciso entonces hacer un análisis más amplio que el de las prácticas pedagógicas, lo cual implica reflexionar sobre la sociedad, la cultura y la estructura político-económica en el marco de fuertes debates teóricos y epistemológicos provenientes de las distintas disciplinas, más allá del campo biomédico. (Peñaranda F, 2017).



Se hace necesario establecer una estrategia educativa innovadora orientada a incrementar el conocimiento en las enfermedades no transmisibles (ENT) y que promueva el conocimiento y apropiación de hábitos de



vida donde el cuidado sea la prioridad para impactar en los resultados en salud y en los estilos de vida de las poblaciones.

Siempre que se habla de educación para la salud en los estilos de vida, se suele enfocar en 3 componentes: alimentación, actividad física y tabaco (Pereira, 2009). El programa de Corazones Responsable de la Fundación Colombiana del Corazón fue creado en 2010 como estrategia de acción para alcanzar el alfabetismo en salud en Colombia. El programa se ha consolidado tras una revisión académica rigurosa complementada con un diálogo de saberes de distintas visiones académicas, cuyo resultado es el Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida: cultura del movimiento, aprender a comer, espacios libres de humo, cuidado de la mujer, pensamiento positivo, la conciencia plena, vitamina N (naturaleza), cuidado en vacaciones, números del corazón y organizaciones saludables



(Santacruz, 2021). De esta manera se aborda la educación en salud desde un enfoque más integral comprendiendo más áreas del ser tanto en el ámbito físico, mental, social, laboral, que determinan la toma de decisiones diarias y que condicionan a la prevención o al desarrollo de la enfermedad cardiovascular.

El Cuidado como Estilo de Vida del Programa Corazones Responsables de la Sociedad Colombiana de Cardiología 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. Esta intervención educativa tuvo en cuenta tres pilares de acción:

1. Prevención en salud: apropiación de las decisiones cotidianas de estilos de vida con cambio de hábitos para asegurar comportamientos saludables.
2. Detección de signos y síntomas de enfermedades con riesgo cardiovascular- ECV: Conocimiento del cuerpo y sus reacciones para generar alertas tempranas frente a signos y síntomas de ECV haciendo énfasis en amiloidosis cardiaca, fibrilación auricular, isquemia y la vacunación como hábito saludable. Dichas temáticas fueron abordadas por profesionales

de la salud expertos que ayudaron a presentar las materias en un lenguaje apropiado para los asistentes, y con el sustento médico científico apropiado.

3. Acceso al sistema de salud: conocimiento de los servicios de salud, las opciones para los ciudadanos y la metodología para acceder de forma oportuna a los servicios.

El programa educativo desarrollado logró educar en el cuidado como estilo de vida a pobladores de cuatro municipios colombianos dirigido a comunidades vulnerables en población femenina de raza negra.

Municipios Seleccionados: Quibdó e Istmina (Chocó), Cali y Buenaventura (Valle del Cauca)



La propuesta de desarrollar un proyecto de educación en el Cuidado como Estilo de Vida garantiza a corto, mediano y largo plazo un impacto en la salud pública, pues se trata de sensibilizar con la propuesta del Método 10 del Cuidado como estilo de vida, para incentivar conductas saludables que permitan garantizar bajar los niveles de predisposición a desarrollar las enfermedades asociadas con los estilos de vida que son hoy el más importante y significativo desafío para la salud pública en el mundo. Fomentando de esta manera el fortalecimiento de sus capacidades y generando transformaciones sociales, desde decisiones individuales.





La Fundación Colombiana del Corazón creó el concepto del cuidado como estilo de vida dentro de su programa de Corazones Responsables y diseñó un programa pedagógico de apropiación de conocimiento con intervenciones comunitarias, cuyo objetivo primordial es propender por la alfabetización en salud como una propuesta de salud colectiva.



Es en la Carta de Ottawa sobre Promoción de la Salud (1986) donde la alfabetización para la salud encontró el marco de referencia para su desarrollo. En la medida en que las personas incrementan el control sobre su propia salud, esta mejora. De allí que la alfabetización en salud sea considerada como un determinante de la salud.



Alfabetizar en salud, educando en la apropiación del conocimiento puede llegar a tener un impacto definitivo en el control de las enfermedades cardiovasculares.

Grupo

poblacional seleccionado

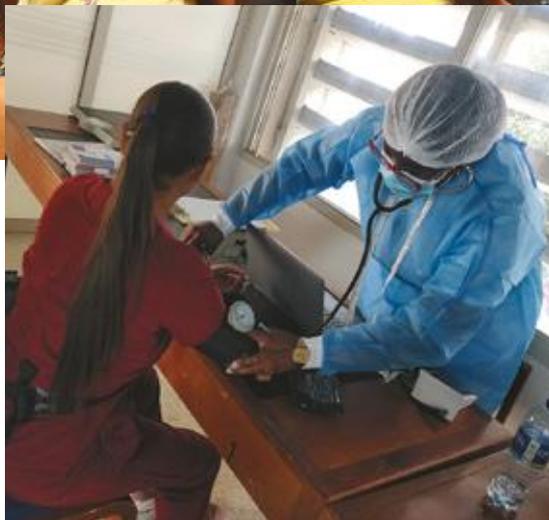


Los criterios para elegir a las poblaciones beneficiarias de la capacitación fueron los siguientes:

- ▶ Diversidad e inclusión.
- ▶ Los grupos poblacionales de comunidades negras viven en condición de vulnerabilidad y marginalidad.

2





- ▶ 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.
- ▶ La mujer representa hoy una especial atención por el permanente crecimiento de la epidemiología de enfermedades del corazón en población femenina.
- ▶ La mujer como líder, agente de cambio y transformadora social.



Objetivos

de la intervención educativa



- ▶ Fortalecer las capacidades de autogestión de la salud de las mujeres de 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 comunitarias para lograr que sean líderes de la movilización social hacia conductas saludables.

3



▶ Alfabetizar en salud desde la óptica de la población sana para generar criterios poblacionales de diagnóstico temprano de enfermedad cardiovascular, amiloidosis, fibrilación auricular, isquemia y la vacunación como estrategia de prevención, además de la identificación temprana de signos y síntomas de alerta para demandar respuestas de los sistemas de salud.

▶ Caracterizar el riesgo cardiovascular de las líderes comunitarias para que conozcan su realidad de salud, aprendan a controlar sus factores de riesgo y garanticen la adherencia a los medicamentos.

▶ 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.

▶ Enriquecer el discurso de las líderes comunitarias 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 comunitarias de población negra para que logren hacer abogacía para el diseño de políticas públicas encaminadas a la preservación de la salud.

▶ Desarrollar conocimiento para que los pobladores de las comunidades negras aprendan a distinguir signos y síntomas de las enfermedades cardiovasculares, especialmente de amiloidosis, fibrilación auricular, isquemia y la vacunación como estrategia de prevención.

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



Financiación



Este proyecto fue financiado por Pfizer Colombia y la Fundación Colombiana del Corazón con el respaldo de la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular.



4



Actúa con
Corazón
de mujer



Fundación
Colombiana
del Corazón



Corazones
Responsables

BIENVENIDOS



SECRETARÍA
DE SALUD DISTRITAL
DE BUENAVENTURA



RESPONSABLES

Modelo de intervención



El modelo de intervención consistió en cuatro talleres que combinaron la presencialidad con eventos virtuales. Dos eventos presenciales (apertura y cierre 1 y 4) y dos eventos virtuales (2 y 3).

5





El modelo de intervención tuvo el siguiente cronograma:

<p>Abril 2023</p> <p>Cali – Buenaventura – Quibdó - Istmina</p>	<p>Intervención presencial No. 1 (Actúa con corazón de Mujer, Movimiento y Aprender a Comer)</p> <p>Aplicación de encuestas de percepción inicial. Toma de medidas antropométricas y presión arterial.</p>
<p>Mayo 2023</p> <p>Abril 2023</p> <p>Cali – Buenaventura – Quibdó - Istmina</p>	<p>Intervención virtual No. 2 (Signos y síntomas de ECV, Vacunación como hábito saludable y Acceso a la salud)</p>
<p>Junio 2023</p> <p>Abril 2023</p> <p>Cali – Buenaventura – Quibdó - Istmina</p>	<p>Intervención virtual No. 3 (Espacios sin humo, Cuidado en Vacaciones – Números del Corazón)</p>
<p>Julio 2023</p> <p>Cali y Buenaventura</p> <p>Septiembre 2023</p> <p>Quibdó e Istmina</p>	<p>Intervención presencial No. 4. (Vitamina N, Pensamiento Positivo y Conciencia Plena)</p> <p>Evaluaciones. Encuesta de percepción. Producción de videos de impacto. Curso presencial certificable de toma de presión arterial.</p>

Todas las charlas se realizaron con encuentros de grupos focales con las mujeres, utilizando metodologías características de la Investigación Acción Participación, donde cada una de las participantes conjuga las actividades del conocimiento de la realidad mediante mecanismos de participación para el mejoramiento de sus condiciones de vida. En su conjunto, este tipo de intervención se configura como una herramienta de motivación y promoción humana, que permite garantizar la participación activa y democrática de la población, en el planeamiento y la ejecución de sus programas y proyectos de mejoramiento de condiciones de vida.





Actúa con
Corazón
de mujer

Asociación
Unión

Abordaje desde los determinantes y la determinación social



Los aspectos socio-culturales y la aplicación de una concepción histórica posibilitaría reorientar mejor la educación para la salud.

6

Es necesario hacer un análisis de los procesos de estructuración al interior de las prácticas sociales que configuran los modos y estilos de vida de los grupos sociales y los sujetos que los integran, para entender que no es posible prescribir comportamientos ni hábitos "saludables", pues sólo a partir de la comprensión de las diversas dinámicas sociales en cada una de las dimensiones en que se configuran, se entenderán las formas en que se generan y reproducen

los comportamientos en salud y se toman decisiones al respecto. Ello conlleva necesariamente a trabajar desde el punto de vista metodológico, ya no con contenidos ni temas centrados en la enfermedad, sino con procesos críticos que orienten la gestión educativa en salud ya no sólo desde una perspectiva individual destructiva, sino también desde las dimensiones particular y general, abarcando, además los procesos protectores de la salud.



Retos y desafíos

- ▶ Orden público.
- ▶ Fronteras invisibles.
- ▶ Movilizaciones y trayectos que no van necesariamente en sintonía con el reloj cronológico natural.
- ▶ Acceso y el desplazamiento de las mujeres en medio del conflicto.
- ▶ Condiciones meteorológicas y atmosféricas.
- ▶ Comportamientos machistas.
- ▶ Presión social ante la participación.
- ▶ Miedos y traumas.





Elementos didácticos del proceso pedagógico



Para lograr un camino pedagógico de apropiación del conocimiento se diseñó una serie de piezas de comunicación y de elementos de identidad corporativa que fueron dispuestos en los escenarios de los cuatro municipios con el soporte de los aliados.

7





en población **negra**
en Colombia

Intervención 2023:
Cali, Buenaventura, Quibdó e Istmina



*Mujeres a cuidar
el presente porque
en él viviremos
toda la vida*

*Mujeres a cuidar
el presente porque
en él viviremos
toda la vida*

*Mujeres a cuidar
el presente porque
en él viviremos
toda la vida*



Se construyeron 5 piezas con el concepto comunicacional básico orientado a incentivar, inducir y convocar:





De manera adicional, para promover y convocar vía redes sociales, se generaron algunas piezas complementarias, que fueron especialmente utilizadas vía WhatsApp, específicamente con fines logísticos.





en población **negra**
en Colombia

Intervención 2023:
Cali, Buenaventura, Quibdó e Istmina



Micrositio de la intervención

Como un repositorio de toda la información con fotografías y videos se creó un micrositio web de la intervención, el cual tuvo una dinámica con cronograma, citas y evidencias, el cual quedará de manera permanente en el sitio web de la Fundación como el registro histórico del trabajo en comunidad.



[Inicio](#) - [Quiénes somos](#) - [La cultura del cuidado](#) - [Cuidado del corazón](#) - [Nuestros programas](#) - [Blog del cuidado](#) - [Tienda](#) - [Test del cuidado](#)



La Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y la Fundación Colombiana del Corazón adelantarán en los próximos 8 meses un programa de intervención comunitaria de educación y formación en estilos de vida, enfermedad cardiovascular y acceso a los servicios de salud teniendo como soporte la estrategia nacional de Corazones Responsables. Actúa con Corazón de Mujer con la propuesta del cuidado como estilo de vida.

La intervención comunitaria tiene como objetivo formar a mujeres líderes comunitarias de raza negra.

El programa formativo se llevará a cabo en **Buenaventura, Cali, Quibdó y Istmina.**



Redes sociales

Las redes sociales de la Fundación hicieron el registro cotidiano de las visitas y de los talleres en Facebook, Instagram y Youtube



Compromisos

En cada uno de los talleres, las mujeres llenaron el muro del compromiso y fueron dejando el testimonio de sus logros personales en hojitas de papel de colores que recolectaron al menos 1.500 compromisos a lo largo de toda la intervención.

YO ME COMPROMETO
HACER EJERCICIOS
PARA MI SALUD

Yo me comprometo a ser feliz
No preocuparme tanto
por los demás y preocuparme
más por mí y por mi
Salud.

Compromiso

- * Comer más grasas saludables y fibra.
- * Descansar y disfrutar la vitamina (N)

Disfrutar más de la
Vitamina N.
Cuidar Mejor mi Salud

Me comprometo
a vivir el hoy
como si fuera el
mañana. *Conaluz*

Yo debo de pensar
más en mí

No tener tanta preocupación

Grupos de WhapsApp

Para cada ciudad se creó un grupo de WhatsApp donde se compartió toda la información, citas, recordatorios y seguimientos, además por allí se compartieron las presentaciones, los libros del cuidado como estilo de vida y las piezas de comunicación.





Actúa con
Corazón
de mujer

Cierre de la intervención



Todas las mujeres se dieron de alta como voluntarias del programa Actúa con Corazón de Mujer y en el cierre recibieron pines alusivos al cuidado de la mujer y durante toda la intervención varios de los elementos didácticos del Cuidado como Estilo de Vida, además de evaluaciones sobre el cuidado.

8



Así mismo, a través de un ejercicio de co-creación vivencial demostraron su compromiso con el cuidado de su salud y la esencia de la feminidad, utilizando la simbología del color rojo en sus prendas de vestir, siendo uno de los momentos más emotivos del cierre de la intervención comunitaria.

El grupo de participantes seguirá recibiendo de manera periódica vía correo y vía

WhatsApp invitaciones constantes a las actividades lúdicas y de liderazgo del cuidado como estilo de vida. El propósito es garantizar una relación permanente que permita hacer seguimiento y adherencia con una amplia comunidad de mujeres líderes que hoy están reproduciendo en sus entornos el aprendizaje recibido.











Ayudas didácticas entregadas en cada taller



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

9



Postal de la cultura de espacios libres de humo



Es posible dejarlo

Asesoramos, apoyamos y acompañamos a fumadores con un soporte directo.



www.puedodejardefumar.org

Respiramos vida Somos un hogar libre de humo de tabaco



Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

Corazones Responsables

Postal de la cultura de espacios libres de humo

Vitamina N



www.VitaminaN.co

La Vitamina N la encontramos. Descubre de la Vitamina N está en todos partes y es gratis!



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 ellos. Observa, acércate, háblales.
- **Práctica de toma directa 1.** Húlele el aroma del campo y la naturaleza. Respira profundo en el exterior natural.
- **Práctica de toma directa 2.** Siente 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.** Abrazate a un árbol, rueda en un prado, siéntate en el bosque, habla con los animales.
- **Práctica de pies en la tierra.** Descáizate y camina en el pasto, la tierra o la arena. Además de gratificante, ayuda al equilibrio eléctrico del cuerpo.
- **Práctica de acompañamiento.** Ten una mascota, mejor si la adoptas. Compra plantas y cuidalas.
- **Práctica de turismo.** Visita los Parques Nacionales Naturales. Un programa imperdible.

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



Información que debes tener antes de tu cita médica:

Antecedentes personales de salud:

- ¿qué que has enfermado en los últimos 24 meses?
- ¿Has tenido intervenciones o cirugía?
- ¿Tuviste alguna fractura en la nariz o adenoideitis?
- ¿padeciste una enfermedad crónica?
- ¿consumiste que tengas alguna adicción al cigarrillo, al alcohol o a alguna droga psicoactiva?

Antecedentes familiares:

- ¿Qué medicamentos tomas?
- ¿sabes sus nombres?
- ¿sabes por qué te recitaron esos medicamentos?
- ¿qué tipo de antibiótico has tomado en los últimos 11 meses?
- ¿tomas algún medicamento no recetado por el médico?

Antecedentes para el diagnóstico:

- ¿Qué te duele?
- ¿Cuánto tiempo te duele?
- ¿sufriste algún golpe que relaciones con tu dolor?
- ¿puedes alguna inflamación?
- ¿dónde?
- ¿Cuánto tiempo?
- ¿descubriste una masa extraña?
- ¿dónde?
- ¿Cuánto tiempo?
- ¿sientes que has cambiado de humor?
- ¿te sientes irritable?
- ¿hay comidas que te sientan mal?
- ¿tomas suficiente agua al día?
- ¿has tenido alguna emoción fuerte como la muerte de un ser querido, pérdida del trabajo, una deuda?

Guía práctica para hablar con el médico

Mosaicos

de las mujeres certificadas



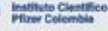
10





en población **negra**
en Colombia

Intervención 2023:
Cali, Buenaventura, Quibdó e Istmina



MOSAICO

BUENAVENTURA





MOSAICO

CALI





en población **negra**
en Colombia

Intervención 2023:
Cali, Buenaventura, Quibdó e Istmína



MOSAICO

ISTMINA





MOSAICO

ISTMINA





Asociación
SOCIEDAD COLOMBIANA
DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA
CARDIOVASCULAR



Fundación
Colombiana
del Corazón

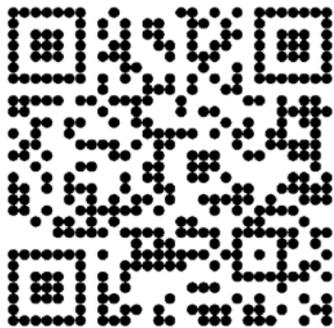


Instituto Científico
Pfizer Colombia

MOSAICO QUIBDÓ



QR con los cambios más significativos



Mediante el ingreso, con este QR, al micrositio web de la intervención se puede acceder a los videos de los testimonios más significativos de algunas de las participantes.

11



Corazones Responsables para la población negra

QUIBDÓ

Con el apoyo de **Pfizer**

Corazones Responsables para la población negra

ISTMINA

Con el apoyo de **Pfizer**



Corazones Responsables para la población negra

ISTMINA

Con el apoyo de **Pfizer**

Corazones Responsables para la población negra

QUIBDÓ

Con el apoyo de **Pfizer**

Conclusiones



Las intervenciones con enfoque educativo, en medicina social y salud colectiva, han logrado evidenciar que tienen gran incidencia para lograr mejores decisiones al elegir los alimentos; que se reconozcan los determinantes genéticos, epigenéticos, ambientales y sociales que interactúan para aumentar y/o disminuir la presión arterial tanto en personas sanas como hipertensas y que se adopten acciones concretas para disminuir el riesgo cardiovascular.

12





nas sanas y enfermas, que se inicie desde la edad temprana en la educación escolar para lograr con el conocimiento cambiar los paradigmas que hoy ponen a la salud en un escenario de valor para las personas solo cuando esta empieza a perderse.

La construcción colectiva de una nueva forma de concebir los estilos de vida va mucho más allá de la promoción de la salud, para impactar de manera directa en el control de las enfermedades con un enfoque multidisciplinario para que los estilos de vida tomen su forma terapéutica y de ayuda complementaria fundamental del

tratamiento farmacológico para controlar situaciones de enfermedad.

Se trata de un decidido esfuerzo por ver más allá del horizonte de la salud públi-

Para el planteamiento del Método 10 del cuidado como estilo de vida, la alfabetización en salud va más allá de transmitir información y desarrollar habilidades para leer folletos y agendar citas médicas; consiste en generar destrezas para la autogestión en salud desde los estilos de vida con información que pueda usarse de manera efectiva garantizando que a través del empoderamiento se propicie la construcción de comportamientos saludables.

Es incuestionable hoy que el analfabetismo en salud es un problema de salud pública, que está asociado a mayor uso de los servicios de salud y menores conductas orientadas al cuidado.

Proponemos la alfabetización en salud como un componente definitivo para el cuidado de las perso-



ca convencional, para asumir una profunda vocación que transforme la información-acción en información-educación para la salud. Es un intento para lograr un abordaje salutogénico como complemento a la visión tradicional patogénica de nuestra sociedad científica. Estamos convencidos que si creamos escenarios de aprendizaje vamos a multiplicar las fuerzas del compromiso individual para construir una salud colectiva en la cual el cuidado sea una prioridad.

Desde el ámbito de la conveniencia, relevancia social, implicaciones prácticas, valor teórico y utilidad metodológica (Sampieri, 2018). Se podría decir que los aprendizajes que se derivaron de este proyecto, son una apuesta al reconocimiento de procesos colectivos de aprendizajes, permitiendo entender los hábitos y comportamientos como construc-

ciones sociales no individuales, favoreciendo a otras formas de hacer en salud, que tenga que ver con la educación, por eso la investigación es más práctica que teórica, favoreciendo la vinculación del trabajo con grupos especiales (mujeres, negras, zonas con orden público crítico), mostrando de esta manera una nueva forma (FAO, 2022) de educar en salud cardiovascular.



Referencias bibliográficas



13



1. Cespedes J., Briceno G., Farkouh M.E., et al. "Targeting preschool children to promote cardiovascular health: cluster randomized trial". *Am J Med* 2013;126:27-35.e3.
2. FAO, FIDA, OPS, PMA y UNICEF. 2023. Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional - América Latina y el Caribe 2022: hacia una mejor asequibilidad de las dietas saludables. Santiago de Chile. <https://doi.org/10.4060/cc3859>, p. ix, disponible en Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional - América Latina y el Caribe 2022 (fao.org) 106OPS. "Alimentación saludable. Un enfoque basado en los derechos humanos" Serie Derechos humanos y salud, p.2 disponible en *OPSLEGDHdhs8210001_spa.pdf (paho.org)
3. Fuster, Valentín. (2010). Ciencia, salud y educación. Una prioridad (SHE) y un modelo (CNIC). *Archivos de cardiología de México*, 80(4), 261-271. Recuperado en 02 de mayo de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402010000400011&lng=es&tlng=es
4. Guillén, A. M. Á. (s/f). LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA EDAD INFANTIL. Uco.es. Recuperado el 10 de octubre de 2023, de <http://www.uco.es/docencia/grupos/saludpsico/wp-content/uploads/2015/10/La-importancia-de-la-educaci%C3%B3n-para-la-salud-Caceres-2010.pdf>
5. Ocampo Rivera Diana Carolina. Una mirada crítica al discurso educativo sanitario de los estilos de vida saludables. Volumen 36. No 3. Diciembre 2018. Págs: 42-51
6. Ospina Romero, Angélica María, Carvajal Carrascal, Gloria, Chinchilla Salcedo, Tania Catalina, Niño Hernández, César A., Sarmiento González, Paola, & Mayorga Álvarez, Humberto. (2021). Effects of a Healthy Habit Promotion Strategy on Colombian Schoolchildren. *Aquichan*, 21(4), e2147. Epub December 03, 2021. <https://doi.org/10.5294/aqui.2021.21.4.7>
7. Peñaranda F, López JM, Molina DP. La educación para la salud en la salud pública: un análisis pedagógico. *Hacia promoc. salud.* 2017; 22(1): 123-133. DOI: 10.17151/hpsal.2017.22.1.10
8. Zárate-Osuna, Fernando, Zapico, Augusto G, Martín Carpi, Francisco Javier, Ramón-Krauel, Marta, & González-Gross, Marcela. (2021). Programa Escolar de Salud Cardiovascular (PES-CA). Metodología y primeros resultados: 2018-2020. *Nutrición Hospitalaria*, 38(spe2), 54-59. Epub 01 de noviembre de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.3799>



Fundación
Colombiana
del **Corazón**

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



corazonesresponsables



@FundacionColombianadelCorazon

www.corazonesresponsables.org