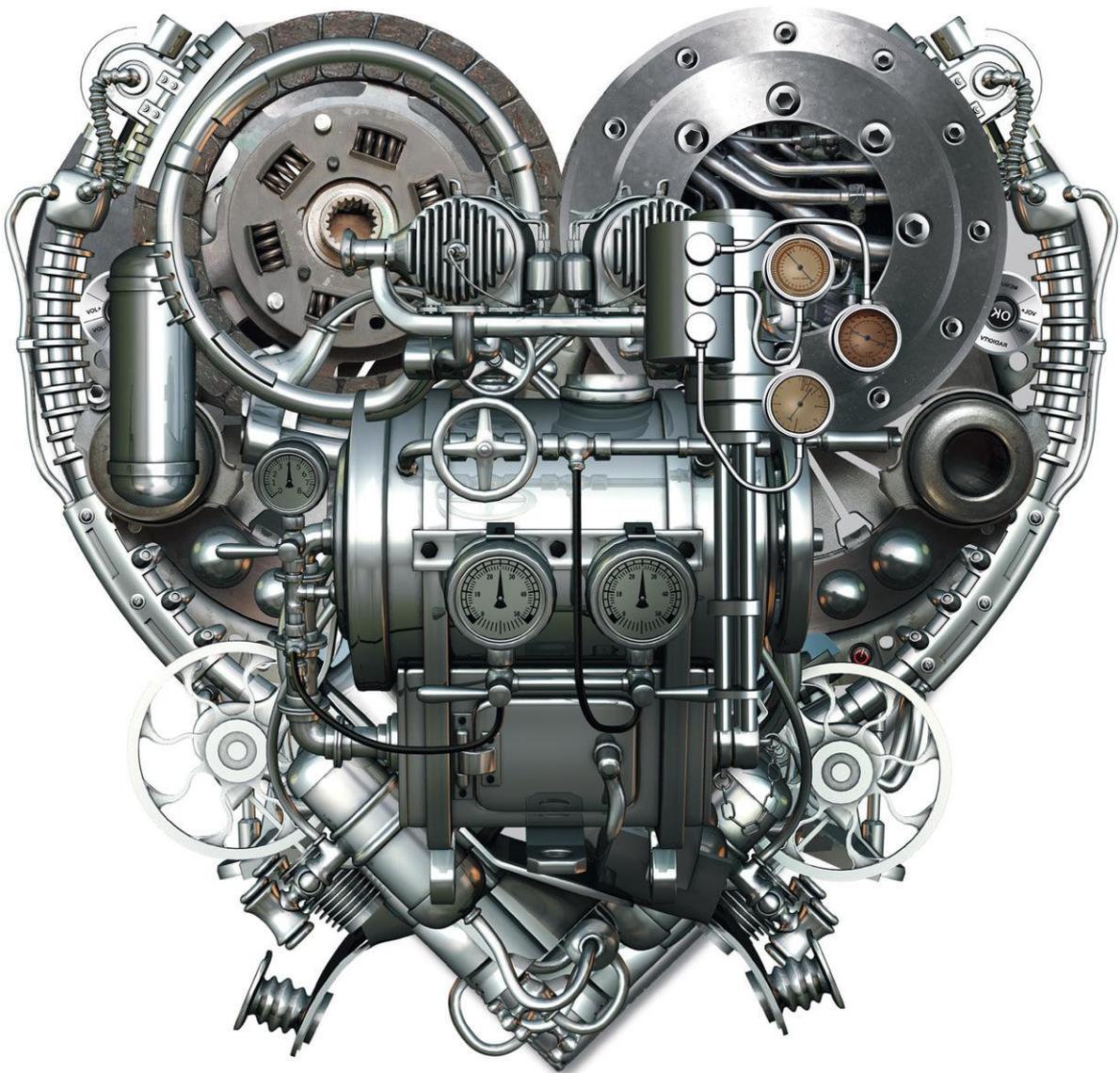




Fundación  
Colombiana  
del **Corazón**

Caja de herramientas de  
**COMUNICACIÓN**  
del cuidado como  
*estilo de vida*®



Caja de herramientas de  
**COMUNICACIÓN**  
del cuidado como  
*estilo de vida*®

Por: Juan Carlos Santacruz  
Director Ejecutivo  
Fundación Colombiana  
del Corazón

**Fundación Colombiana del Corazón**  
Juan Mauricio Cárdenas  
**Presidente**

Leany Jiceth Blandón, ND.  
**Subdirección Científica**

**Diseño y diagramación libro digital**  
Yátaro Diseño

**Fotografías**  
Freepik Premium

**Primera edición:** Agosto de 2016

**Segunda edición:** Enero 2019

**Tercera edición:** Abril 2020  
(corregida y actualizada)

**Cuarta edición:** Abril 2024



# Contenido

Introducción	4
1. ¿Qué es el Cuidado como Estilo de Vida?	5
2. Principios Básicos del Cuidado como Estilo de Vida	6
3. El eje conceptual del Cuidado como Estilo de Vida	7
4. La propuesta en el marco de las teorías de comportamiento en salud	8
5. El Cuidado como Estilo de Vida y la comunicación para la salud	9
6. Metodología para el uso de la Caja de Herramientas	11
7. Plan complementario para promover el Cuidado como Estilo de Vida	12
8. Objetivos de la estrategia propuesta en la Caja de Herramientas	14
9. Módulos de la Caja de Herramientas	15
10. Reseña bibliográfica	18
Piezas gráficas por Módulos de la Caja de Herramientas	21

Si quiere ir directamente a algún tema, haga click en el título de su interés de este contenido



# Introducción

La **Fundación Colombiana del Corazón** propone una innovadora estrategia para promover el Cuidado como Estilo de Vida, enfocado a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos para adoptar estilos de vida con el cuidado como prioridad.. Esta iniciativa se basa en la creencia de que los entornos en los que se forman las creencias, vivencias, costumbres y cultura de las personas deben ser propicios para tomar decisiones saludables.

Esta propuesta se presenta como un modelo de comunicación que fomenta reflexiones individuales sobre el cuidado, permitiendo a las personas considerar nuevos comportamientos y conductas en su relación con la vida cotidiana.

La promoción del Cuidado como Estilo de Vida de **Corazones Responsables** se fundamenta en el **Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida**, que propone la creación de 10 entornos de cultura para fomentar nuevos comportamientos orientados al cuidado de la vida. Este enfoque combina apoyos comunicativos, educativos y ambientales que promueven acciones que contribuyen a la preservación de la salud.

La Fundación Colombiana del Corazón invita a todos los interesados a participar activamente en esta iniciativa, contribuyendo a la promoción del Cuidado como Estilo de Vida y a la mejora de la salud y el bienestar de nuestra comunidad.

Este libro digital presenta una estrategia específica de comunicación y educación enfocada en el cuidado personal, apoyada por una colección de infografías. Estas infografías se desarrollaron a partir de estudios sobre estilos de vida y teorías de cambio de comportamiento, precedidas por un análisis detallado de conceptos y metodologías de implementación.



Es una estrategia que se propone para promover salud desde el cuidado de vida, pensando en personas sanas e incluyendo a los enfermos. Corazones Responsables asume la multicausalidad como generador de los determinantes que hacen posible mantener o perder la condición natural de saludable.

La propuesta del Cuidado como Estilo de Vida ofrece medios para ejercer un mayor control sobre las decisiones diarias que hacen posible no perder salud y se fundamenta en una estrategia de 10 comportamientos de cultura como generadores de condiciones para el buen vivir.

El Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida se enfoca en identificar y modificar comportamientos que contribuyen a factores de riesgo para la salud, como la falta de actividad física, desequilibrios alimenticios, consumo de humo de cigarrillo, cuidado de género, pensamientos negativos, falta de atención al presente, ausencia de contacto con la naturaleza, insuficiente descanso o sueño reparador, desconocimiento de indicadores de salud, y la falta de entornos laborales que fomenten hábitos saludables.

¿Qué es el **CUIDADO** como *estilo de vida*?

2

# Principios básicos del **CUIDADO COMO** *estilo de vida*<sup>®</sup>

## 3 Principios básicos

1

Se aborda desde las decisiones diarias como un medio para el cuidado de la vida, propuesto como el bien máximo de las personas.

2

Propone el ejemplo como eje transformador de hábitos para el cuidado.

3

Asume la participación dinámica de hogares, centros educativos y empresas como eje transformador para que el cuidado sea un bien social.



**Corazones Responsables®** aborda los estilos de vida desde tres aspectos complementarios: **el material, el social y el ideológico.**

Los estilos de vida son los procesos de interacción social que nacen de las tradiciones y las costumbres para formar hábitos de comportamiento y conducta en los individuos y en los grupos poblaciones, mediante los cuales se satisfacen necesidades para alcanzar el bienestar y la felicidad.

Es importante señalar, que si bien los hábitos son decisiones individuales, hacen parte de un proceso dinámico de interacción social con tradiciones y costumbres.

1

Desde la **perspectiva material** los estilos de vida se pueden identificar por los entornos materiales de las personas que son básicamente la vivienda, el vestido y la alimentación.



2

Desde la **perspectiva social** los estilos de vida se definen por las formas de organización como la composición y tipos de familia, las redes sociales de apoyo y los sistemas de soporte como las instituciones, clubes, asociaciones, empresas, entornos educativos, etc.



3

Desde la **perspectiva ideológica** los estilos de vida se expresan a través de las ideas, creencias y valores que determinan comportamientos frente a las realidades de la vida cotidiana.



El estilo de vida que propone **Corazones Responsables** en el marco del Cuidado como **Es-tilo de Vida** se aprende y apropia cuando se logran 5 premisas básicas:

El eje conceptual del  
**CUIDADO COMO**  
*estilo de vida®*

3

- ★ Interactuar en ambientes saludables,
- ★ Promover relaciones armoniosas,
- ★ Incentivar la autoestima en las personas,
- ★ Priorizar una buena y adecuada comunicación en las relaciones interpersonales,
- ★ Aprender conductas saludables.



La **Fundación Colombiana del Corazón** ha desarrollado una visión de los estilos de vida basada en los comportamientos de diversos grupos poblacionales, reconociendo la diversidad y múltiples contextos culturales. Existe evidencia creciente de que se están propagando comportamientos que predisponen a las personas a perder la salud, originados en influencias culturales profundamente arraigadas. Las teorías recientes que buscan impulsar cambios en comportamientos relacionados con la salud son diversas. En respuesta a esta diversidad, el **Programa de Corazones Responsables** se enfoca en la **teoría del cambio individual** por etapas, propuesta por Di Clemente y Prochaska, que sostiene que el cambio es un proceso y no un acto. Esta teoría identifica cinco etapas del cambio comportamental: pre-contemplación, contemplación, decisión, acción y mantenimiento.

Además, se complementa con la **teoría del cambio grupal**, que sostiene que el bienestar colectivo requiere políticas de salud pública que faciliten la adopción de estilos de vida saludables. Esto es posible cuando los gobiernos implementan políticas que minimizan o eliminan los riesgos en los entornos sociales y físicos.

Estos dos enfoques son complementarios, ya que los individuos interactúan en entornos donde las influencias de otros, incluyendo pensamientos, consejos, ejemplos, ayuda y apoyo emocional, afectan sus sentimientos y comportamientos, impactando en la preservación o pérdida de su salud.

La promoción de **entornos propicios para decisiones y comportamientos saludables**, fundamentada en estas dos teorías, es la base del **Cuidado como Estilo de Vida de Corazones Responsables**.



# La propuesta en el marco de las **TEORÍAS DE** *comportamiento en salud*

# EL CUIDADO como *estilo de vida*<sup>®</sup>

5

## y la comunicación para la salud

El componente comunicacional es esencial para la estrategia de **Corazones Responsables**<sup>®</sup> y está enmarcado en el contexto de la reciprocidad, participación, transmisión, información, expresión, accesibilidad, sociabilidad, afectividad y simpatía. Todos estos elementos hacen parte del complejo fenómeno de la comunicación, los cuales son indispensables para lograr generar procesos de comunicación efectivos para educar en salud.



La base fundamental de la propuesta de comunicación de la cultura del cuidado es la de promover la comunicación participativa, porque a través de la participación activa y consciente de una comunidad específica se puede fomentar el cuidado de la vida.

Se trata de promover una conciencia pública sobre la salud a través de posicionar el cuidado como el bien más significativo de los individuos para impulsar acciones que favorezcan la salud y el bienestar.

**La educación para la salud** es un proceso de fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, como imprescindibles para adoptar el cuidado como el camino para preservar la salud. La educación en el **Cuidado como Estilo de Vida** incluye las creencias, valores y principios de la interacción socio-cultural, además de las condiciones económicas y ambientales que influyen en la salud, pero también hace referencia a los factores y comportamientos de riesgo.

Esta propuesta formativa es un camino, que junto a otros complementarios, diseñados a la medida y necesidades de los entornos específicos de entidades, instituciones o empresas, puede estimular cambios de comportamiento.

Hemos diseñado esta propuesta como un plan sistemático de 10 módulos, cada uno con impactos diarios, para motivar a los individuos a adoptar, elegir y mantener prácticas saludables que reduzcan los comportamientos de riesgo.

La **Caja de Herramientas** es un conjunto pedagógico que promueve el **Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida**, abordando 10 áreas clave: movimiento, alimentación, espacios libres de humo, cuidado de la mujer, pensamiento positivo, conciencia plena, Vitamina N, cuidado en vacaciones, números del corazón y organizaciones saludables. Este compendio busca generar nuevos conocimientos, influir en las formas de pensar, aclarar valores, impulsar cambios de actitud y creencias, facilitar habilidades y estimular cambios de comportamiento y estilos de vida.



Para complementar la Caja de Herramientas en los entornos de intervención, se recomienda integrar “experiencias de aprendizaje” que permitan una interacción real con la propuesta pedagógica. Estos eventos pueden incluir actividades lúdicas como caminatas, carreras, talleres de cocina o clínicas sobre el desestímulo del tabaco, entre otros. El objetivo es involucrar directamente a los públicos objetivo, transformando el compendio pedagógico en una experiencia de aprendizaje que se complemente con indicadores de impacto.

La Caja de Herramientas ayuda a los individuos a tomar conciencia de los comportamientos que pueden alterar su calidad de vida y los incita a contemplar acciones de conducta que permitan preservar su salud.

# Metodología para el uso de la CAJA DE HERRAMIENTAS

Esta metodología se pone en práctica con la promoción de una infografía diaria de los 10 módulos del Método 10 con la secuencia recomendada, o aquella que se identifique en el lugar de intervención, priorizando cada módulo en el orden más conveniente, según los puntos clave que deban reforzarse a partir de un diagnóstico de entorno.

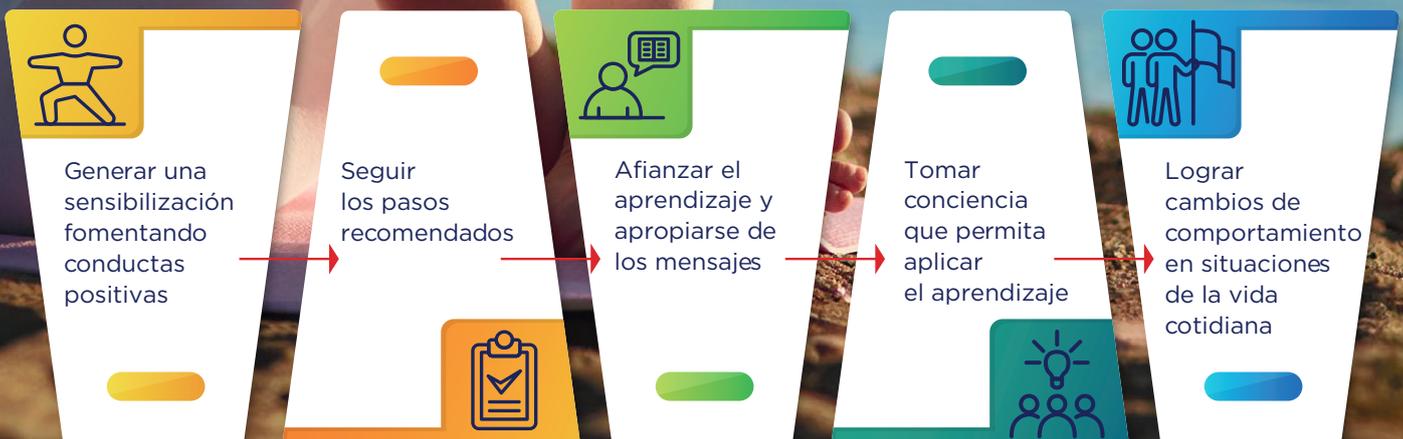
La metodología propuesta debe complementarse con acciones específicas que permitan promover entornos propiciatorios para decisiones saludables, las cuales pueden diseñarse creativamente en los escenarios donde se ejecute.

Esta **Caja de Herramientas** está diseñada para informar, convencer, fortalecer y educar.

La secuencia y el orden propuesto obedecen a un conocimiento multidisciplinario que se fundamenta en el mercadeo social, la educación informal y la antropología médica.

Se lograrán los propósitos en la medida en que sea sistemático, siguiendo los pasos recomendados para lograr cambios de comportamiento en las diversas situaciones de la vida cotidiana.

## Metodología de impacto diario





## Paso 1

### Diagnóstico

Consiste en la identificación y caracterización de los factores de riesgo de los individuos a quienes vamos a intervenir con la Caja de Herramientas para Cultura del Cuidado.

#### ¿Qué caracterizar en el público objetivo?

- Factores de riesgo
- Factores económicos
- Factores socio-culturales
- Factores políticos
- Capacidad institucional de intervención

#### ¿Qué analizar de la caracterización del público objetivo?

- Consolidar factores de riesgo grupales
- Conocimientos
- Actitudes
- Prácticas
- Preferencias
- Espacios para intervenir
- Modos de comunicación



## Paso 2

### Estrategia

Consiste en definir hacia dónde vamos y cómo lo lograremos, teniendo como base los resultados del diagnóstico.

#### ¿Cómo se plantea la estrategia?

- Segmentar la audiencia objetivo
- Priorizar comportamientos
- Formular objetivos de comunicación
- Elaborar los mensajes
- Seleccionar los medios
- Determinar el plan de trabajo
- Asignar personas responsables
- Establecer cronograma
- Asignar presupuesto



# 7

Plan complementario **PARA**  
**PROMOVER EL CUIDADO** como  
*estilo de vida*®

## Paso 3

### Intervención

Disponernos al hacer. Homologar con los programas internos la Caja de Herramientas, haciendo los ajustes pertinentes. Por ejemplo, agregando logotipos propios de identidad y seleccionando los medios y la periodicidad a través de los cuales se van a compartir las infografías para asegurar el impacto de los públicos identificados como el foco de la audiencia.

Los criterios que se deben tener en cuenta son los componentes de la eficacia del mensaje, que han sido validados por el equipo interdisciplinario de comunicaciones de la Fundación Colombiana del Corazón para la Caja de Herramientas:

- **Atracción**
- **Comprensión**
- **Identificación**
- **Aceptación**
- **Inducción a la acción**

La validación previa, en función de la eficacia de la Caja de Herramientas, tuvo en cuenta la técnica y la población a intervenir. La primera consistió en una validación del estilo de mensajes, concepto gráfico, equilibrio informativo y capacidad pedagógica de los materiales. En la segunda se probó la aceptación y entendimiento de las piezas de la Caja de Herramientas mediante la técnica de focus group.



### Evaluación

Diseño de un procedimiento válido de retroalimentación con el público objetivo. Consiste en monitorear la aceptación y apropiación de los mensajes midiendo los resultados en relación con los objetivos planteados.

## Paso 4

#### Bases para evaluar:

- **Listar objetivos** (tomar como base los objetivos planteados más adelante de la Caja de Herramientas).
- **Plan de monitoreo.** Asignar responsables para verificar que se cumpla el cronograma, las acciones y la oportuna producción de las piezas.
- **Plan de evaluación.** Generar procesos participativos de retroalimentación seleccionando alguna, varias o todas estas opciones: focus group, encuesta online, o buzón de la cultura del cuidado.





# Objetivos de la estrategia propuesta en la **CAJA DE HERRAMIENTAS**

# Módulos de La **CAJA DE HERRAMIENTAS**

## Descripción:

La **Caja de Herramientas** es un compendio pedagógico que promueve la estrategia de **Corazones Responsables** del Método 10 como Estilo de Vida.

Son 10 módulos que pueden ser utilizados en el transcurso de un año de intervención continua con un mensaje diario.

## Diseño:

Las infografías están diseñadas en un tamaño máximo de 18x18 centímetros para impresión de alta calidad.

Para acceder a los archivos originales, usted debe hacer una solicitud al correo electrónico: [comunicaciones@corazonesresponsables.org](mailto:comunicaciones@corazonesresponsables.org).

## Logotipos y derechos:

Los elementos que hacen parte de la Caja de Herramientas pueden utilizarse libremente, como se indica en esta guía, o como deseen aplicar el programa de comunicación, siempre y cuando se conserven los logotipos de la **Fundación Colombiana del Corazón o de Corazones Responsables**, según el caso.

El logotipo o identidad de la empresa o programa puede incluirse en la parte inferior izquierda o en el lugar que se considere con mejor visual de registro. Esta gráfica ejemplifica una de las formas sugerida.

Área  
sugerida  
para incluir  
su logotipo  
de identidad



Metodología  
sugerida  
de uso de  
la Caja de  
Herramientas:

1

Utilizar los mensajes  
mes a mes y día a día  
en el orden indicado  
en cada módulo.

En  
carteleras.



Enviados  
vía whatsapp



En el inicio  
de los computadores  
corporativos y como  
salva pantallas.



Distribuidos todos los días  
en correo electrónico masivo  
como imagen en el contenido.  
Evitar enviar como archivo  
adjunto.





## 2

## ¿Dónde utilizarlos?



Compartidos vía Facebook con afines del colegio, la universidad o la empresa.

Como noticias de Twitter



### Cómo gráficos de Instagram



Puede sugerir a profesores, estudiantes y empleados que los utilicen como cierre de sus presentaciones dinámicas de power point o de cualquier presentador digital, para que cierre con una reflexión. (Dejarlo a gusto del conferencista, expositor, etc. sin importar el tema que aborde).



Para imprimir en acordeones de bolsillo cada mes (Seleccionar las 10 mejores infografías del mes).



Para imprimir en modo postal para entregar en eventos corporativos, eventos de promoción de la salud, eventos de prevención, eventos de salud ocupacional y eventos empresariales en general.

# Reseña BIBLIOGRÁFICA

1. Dayan Gabriela García-Laguna et al. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*. Volumen 17.2. P. 169 - 185
2. Bonill de las Nieves, Candela, & Celdrán Mañas, Miriam. (2012). El cuidado y la cultura: Génesis, lazos y referentes teóricos en enfermería. *Index de Enfermería*, 21(3), 160-164. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962012000200011>
3. MSPS. (2009). Entornos Saludables y Desarrollo Territorial en Colombia: Impulso al Logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio con Equidad.
4. Franco Peláez, Zoila Rosa (2009). La Bioética: Ética Del Cuidado De La Vida Y La Salud Para El Desarrollo Humano. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 14(2),75-92. [fecha de Consulta 27 de marzo de 2020]. ISSN: 0121-7577. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3091/309126692004>
5. Guadalupe L. (2006). "PSICOLOGÍA de la SALUD". Perú. Editorial Plaza y Valdés.
6. DHI. (2013). Conductas y estilos de vida Influyen en la SALUD. México.
7. Cabero, Julio y otros. (2000). Nuevas tecnologías aplicadas a la educación. Madrid (España), Editorial Síntesis.
8. Costa, Miguel y López Ernesto. (2000). Educación para la Salud. Barcelona (España), Editorial Pirámide.
9. Del valle Rojas, Carlos. (2003). Comunicar la salud. Temuco (Chile), Ediciones Universidad de la Frontera.
10. Galdón, Gabriel. (2001) Introducción a la comunicación y a la información. Barcelona, Editorial Ariel.
11. Gómez, Mauricio. (1998). Teoría y guía práctica para la promoción de la salud. *Promoción & Educación*. 5:2,48-48
12. Giarrizzo V. (2009) Economía y felicidad: ¿Existe vínculo? Buenos Aires. FCE/UBA.
13. Ramírez-Gallegos R. (2007) La felicidad como medida del buen vivir en Ecuador: Entre la materialidad y la subjetividad. Ecuador. FLACSO.
14. García-Alandete, Joaquín. (2014) Psicología positiva, bienestar y calidad de vida.
15. Kaplun, Mario. (2002). Una Pedagogía de la Comunicación. La Habana (Cuba), Editorial Caminos.
16. Ríos Hernández, Iván Neftali. (2011). Comunicación en salud: Conceptos y modelos teóricos. *Revista Perspectivas de la Comunicación*. 4.
17. OPS. (1996). Modelos y Teorías de Comunicación en Salud. Washington.
18. Pérez, José M. (2000). Comunicación y educación en la sociedad de la información. Barcelona. Editorial: Paidós
19. Roura, Sandra & Reyes, Lourdes & Yera, Esmeralda. (2018). Social communication in health for disease prevention in the community. 18. 384-404.
20. Alfredo Díaz H. (2014). La comunicación en la educación para la salud. *Rev Esp Comun Salud*. 5(1):8-13.
21. Zacca-González, Grisel, Chinchilla-Rodríguez, Zaida, Vargas-Quesada, Benjamín, & de Moya-Anegón, Félix. (2015). Patrones de comunicación e impacto de la producción científica cubana en salud pública. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41(2), 200-216.
22. Aguirre Raya., D. (2002). Psicología de la comunicación en el aula. *Revista Habanera De Ciencias Médicas*, 1(2).
23. Díaz H. (2011). Comunicación para la salud en clave cultural y comunitaria. *Rev de Comunicación y Salud*. 1(1):113-24.

24. Rodríguez Roura, Sandra Cecilia, Cabrera Reyes, Lourdes de la C, & Calero Yera, Esmeralda. (2018). La comunicación social en salud para la prevención de enfermedades en la comunidad. *Humanidades Médicas*, 18(2), 384-404.
25. Martínez Beleño CA, Sosa Gómez MS. Aportaciones y diferencias entre comunicación en salud, comunicación para el desarrollo y para el cambio social. *RCyS. Vol. 6*, pp. 69-80 ,2016
26. Farné, Alessandra. Tufte, Thomas. Comunicación para el cambio social. La participación y el empoderamiento como base para el desarrollo mundial. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, [S.l.], v. 11, n. 1, p. 353-357, jul. 2016. ISSN 1989-1385.
27. Rojas-Rajs, Soledad, & Soto, Edgar Jarillo. (2013). Comunicación para la salud y estilos de vida saludables: aportes para la reflexión desde la salud colectiva. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*, 17(46), 587-599. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832013000300008>
28. Tapscott D y Williams A. (2008). *Wikinomics: how mass collaboration changes everything*. New York. Editorial Expanded ed.
29. Brown J. Et al. (2006). *World Café. El nuevo paradigma de comunicación organizacional y social*. México. EditorialCECSA
30. Aguilera Jorge. (2018). *Gerencia Integral de comunicaciones*. Bogotá. Ediciones Ecoe.
31. Koplan JP, Bond TC, Merson MH, et al. (2009). Towards a common definition of global health. *Lancet*.373(9679):1993-5.
32. Huber M, Knottnerus JA, Green L, et al. (2011). How should we define health? *BMJ*. 343:d4163.
33. Ghasemian A, Ataie-jafari A, Khatibzadeh S, et al. (2014). National and sub-national burden of chronic diseases attributable to lifestyle risk factors in Iran 1990 - 2013; study protocol. *Arch Iran Med*.17(3):146-58.
34. Loeff M, Walach H. (2012). The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*. 1;55(3):163-70.
35. Montoya G, et al. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. *EDUCERE*. Nº. 49, 287-295
36. Lalonde M. (1981). *A New Perspective on the Health of Canadians: A Working Document* Ministry of Supply and Services Canada. Ottawa: Health Canada
37. Jenkins D. (2005). *Mejoremos la salud a todas las edades. Un manual para el cambio de comportamiento*. Washington, D.C. OPS.
38. WHO. (1998). *Division of Health Promotion, Education, and Communication. Promoción de la salud*. Ginebra. OMS
39. Kickbusch I. 1986. *Lifestyles and health*. *Soc Sci Med*. 22(2): 117-124.
40. Zhou, T., Guan, H., Yao, J., Xiong, X., & Ma, A. (2018). The quality of life in Chinese population with chronic non-communicable diseases according to EQ-5D-3L: a systematic review. *Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 27(11), 2799-2814. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-1928-y>
41. Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276-288. <https://doi.org/10.1037/h0088437>
42. McConaughy, Eileen A., DiClemente, Carlo C., Prochaska, James O., Velicer, Wayne F. (1989) Stages of change in psychotherapy: A follow-up report. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, Vol 26(4), Win, 494-503
43. DiClemente, Carlo C. (2018). *La adicción y el cambio: Cómo se desarrollan las adicciones y las personas adictas se recuperan*. SI: Guilford.

44. Mastellos N, Gunn LH, Félix LM, Car J, Majeed A. (2014). Etapas del modelo transteórico para el cambio dietético y físico en el manejo de la pérdida de peso para adultos con sobrepeso y obesidad. Base de Datos Cochrane de Revisiones Sistemáticas. <http://www.bibliotecacochrane.com/control.php?URL=/PDF-ES/CD008066.pdf>
45. Mohammed Y. Et al. (2018). Lifestyle advice and interventions for cardiovascular risk reduction: A systematic review of guidelines. *International Journal of Cardiology*.263, 142-151
46. White J, Greene G, Kivimaki M, et al. (2018). Association between changes in lifestyle and all-cause mortality: The Health and Lifestyle Survey. *J Epidemiol Community Health*. 72:711-714.
47. Jesus Silva I, de Oliveira MD, da Silva SÉ, Polaro SH, Radünz V, dos Santos EK, de Santana. .2009. Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado de enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 1;43(3):697-703.
48. Kulshreshtha, A., Vaccarino, V., Judd, S. E., Howard, V. J., McClellan, W. M., Muntner, P., Hong, Y., Safford, M. M., Goyal, A., & Cushman, M. (2013). Life's Simple 7 and risk of incident stroke: the reasons for geographic and racial differences in stroke study. *Stroke*, 44(7), 1909-1914. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.111.000352>
49. Fernandez-Jimenez R. Et al. 2018. SOCIAL DETERMINANTS OF LIFESTYLE AND CARDIOVASCULAR HEALTH IN A MINORITY COMMUNITY STUDY FOR PROMOTION OF HEALTH. *J Am Coll Cardiol*. 71 (11 Supplement) A1804.
50. HERRUZO CARO, Beatriz et al. 2017. Workplace health promotion. Healthy lifestyles and cardiovascular risk factors in healthcare workers in primary care. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab* [online]. vol.26, n.1 [citado 2020-02-25], pp.9-21.
51. Ordunez P, Prieto-Lara E, Pinheiro Gawryszewski V, Hennis AJM, Cooper RS. Premature Mortality from Cardiovascular Disease in the Americas – Will the Goal of a Decline of “25% by 2025” be Met? *PLoS One*. 2015;10(10):e0141685. doi: 10.1371
52. OMS. 2016. Conferencia Mundial de Promoción de la Salud, Shanghai
53. Laf Laframboise HL (1973). Política de salud: desglosar el problema en segmentos más manejables. *Canadian Medical Association journal*, 108 (3), 388 – passim.
54. MSPS. (2015). Encuesta Nacional de Demografía y Salud. ENSIN 2015
55. Lalonde M. (1974). Guest editorial: A more positive approach to health promotion. *Can Nurse*. 70:19-20
56. OMS. (1986) CARTA DE OTTAWA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD. Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud.
57. AMM. (2017). DECLARACIÓN DE LISBOA DE LA AMM SOBRE LOS DERECHOS DEL PACIENTE
58. MSPS. (2015). Análisis de Situación de Salud Colombia. 2015
59. MSPS. (2006). LEY 1083 de 2006. Planeación Urbana Sostenible.
60. MSPS. (1997). LEY 397 DE 1997. Crea el Ministerio de Cultura.
61. DNP. (2019). PLAN NACIONAL DE DESARROLLO 2018-2022

¿Cuál es tu compromiso para cuidar tu vida?

**SI QUIERES AVANZAR  
EN EL CUIDADO COMO  
ESTILO DE VIDA,**

debes abandonar las ideas  
preconcebidas sobre ti,  
esos prejuicios que te encasillan  
y que no permiten avanzar.



Corazones  
Responsables

# Módulos de la **CAJA DE HERRAMIENTAS**

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 1

## CULTURA DEL MOVIMIENTO

**TU CUERPO ES LO MÁS PRECIADO QUE TIENES**  
Cuida de él AHORA, no cuando esté dañado.  
Si eres activo, eres feliz.

www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

**Si eres Activo, Eres Feliz**

**SI NO TIENES TIEMPO PARA HACER EJERCICIO, TARDE O TEMPRANO DEBERÁS ENCONTRAR TIEMPO PARA UNA ENFERMEDAD.**

Corazones Responsables

**Si eres Activo, Eres Feliz**

**EL EJERCICIO ES UN ATRIBUTO DEL CORAZÓN, SUMA MINUTOS DIARIOS PARA HACER FELIZ A TU CORAZÓN.**

Corazones Responsables

**Si te mueves, tu vida también se mueve.**

**SI ERES ACTIVO, ERES FELIZ.**

La actividad física regular reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Corazones Responsables

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 1

## CULTURA DEL MOVIMIENTO



**SER ACTIVO ES MOVERSE AL MENOS CADA DOS HORAS**

**Si eres activo, eres feliz.**

Realizar una actividad física significa simplemente “moverse” y abarca el ejercicio pero también otras actividades como el juego, una forma activa de transporte, baile etc.

www.corazonresponsables.org

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables



**SI PERMANECES QUIETO, TUS MÚSCULOS SE DEBILITAN.**

**Si eres activo, eres feliz.**

La falta de actividad física incrementa el dolor crónico en músculos.

www.corazonresponsables.org

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables



**CUANDO TE MUEVES MEJORAS TU ESTADO EMOCIONAL.**

**Si eres activo, eres feliz.**

La actividad física regular ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión.

www.corazonresponsables.org

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables



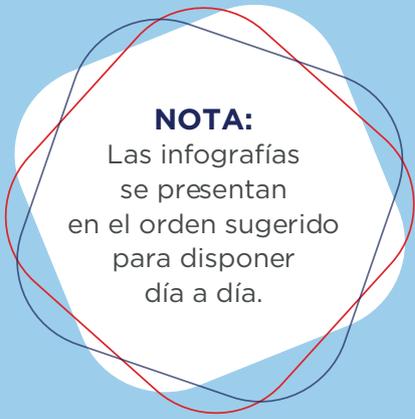
**¿TE GUSTARÍA LEVANTARTE DE BUEN HUMOR TODOS LOS DÍAS?**

Cada actividad que realizamos genera un estado determinado en lo mental o psicológico, lo que nos brinda una sensación de placer.

www.corazonresponsables.org

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables



**NOTA:**

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 1

## CULTURA DEL MOVIMIENTO



**QUIENES AFIRMAN QUE NO TIENE TIEMPO PARA EL EJERCICIO, TARDE O TEMPRANO ENCONTRARÁN TIEMPO PARA LA ENFERMEDAD.**  
Si eres activo, eres feliz.

La actividad física debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades.

www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



**"EL EJERCICIO DEBERÍA SER ENTENDIDO COMO UN ATRIBUTO DEL CORAZÓN"**  
Gene Tunney  
Si eres activo, eres feliz.

www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



**INCREÍBLE QUE TODO TU EJERCICIO SE LIMITE A CAMINAR HASTA LA NEVERA.**  
¿Y si la pones a un kilómetro?  
Si eres activo, eres feliz.

www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

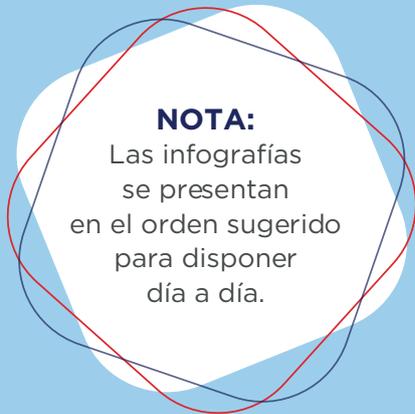


**TODOS TENDRÍAN UNA BUENA FORMA FÍSICA SI EL EJERCICIO VINIERA EN UNA BOTELLA.**  
Si eres activo, eres feliz.

www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón





**NOTA:**

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 1

## CULTURA DEL MOVIMIENTO

www.corazonresponsables.org

**"EL MOVIMIENTO ES UNA MEDICINA QUE GARANTIZA EL CAMBIO FÍSICO, EMOCIONAL Y MENTAL"**

**Carol Welch**  
Si eres activo, eres feliz.

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

www.corazonresponsables.org

**"LA ÚNICA EXCUSA PARA NO EJERCITARSE ES LA PARÁLISIS"**

**Moira Nordholt**  
Si eres activo, eres feliz.

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

www.corazonresponsables.org

**"TODOS LOS GRANDES PENSAMIENTOS SON CONCEBIDOS AL CAMINAR"**

**Friedrich Nietzsche**  
¿Y si caminas un poco más?  
Si eres activo, eres feliz

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

www.corazonresponsables.org

**CUANDO TIENES SALUD TODOS TUS MOMENTOS SON LOS MEJORES**

**Si eres activo cuidas tu salud, que es cuidar la vida.**  
Si eres activo, eres feliz.

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 1

## CULTURA DEL MOVIMIENTO



**"NO DEJAMOS DE HACER EJERCICIO PORQUE ENVEJECEMOS, ENVEJECEMOS PORQUE DEJAMOS DE HACER EJERCICIO"**  
Kenet Cooper  
Si eres activo, eres feliz

www.corazonresponsables.org  
© Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables



**SI ERES ACTIVO, MEJOR SI TE HIDRATAS, PERO INCLUSO SI NO LO ERES NO PUEDES TENER SED**  
La deshidratación puede causar infartos  
Si eres activo, eres feliz

www.corazonresponsables.org  
© Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables



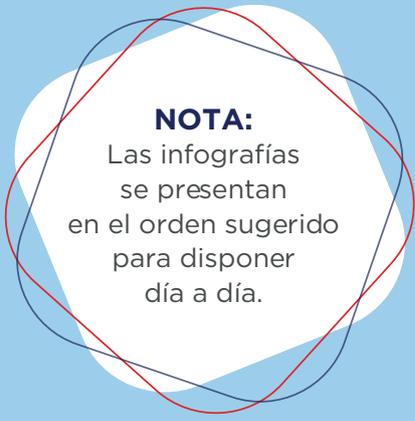
**SI HOY TE COMPROMETES A ESTAR EN FORMA, TU VIDA EMPIEZA A TOMAR FORMA**  
Si eres activo, eres feliz  
Comprométete contigo

www.corazonresponsables.org  
© Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables



**SI LOS COLEGIOS LE DIERAN LA MISMA IMPORTANCIA A EDUCACIÓN FÍSICA QUE A LAS MATEMÁTICAS O A LA FÍSICA, TODOS SERÍAMOS MÁS INTELIGENTES**  
Si eres activo, eres feliz

www.corazonresponsables.org  
© Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables



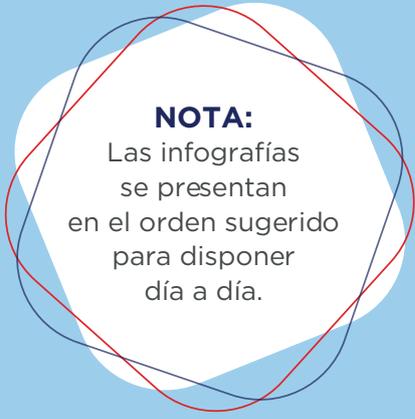
**NOTA:**

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 1

## CULTURA DEL MOVIMIENTO



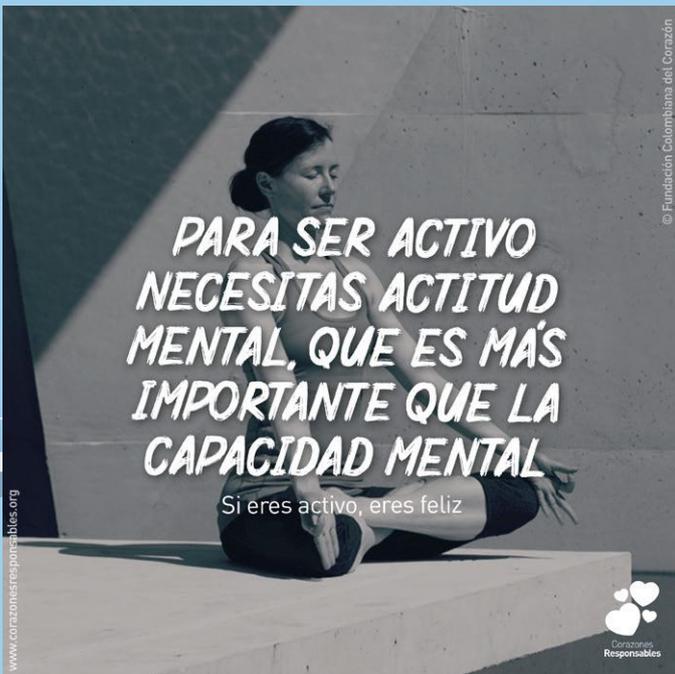


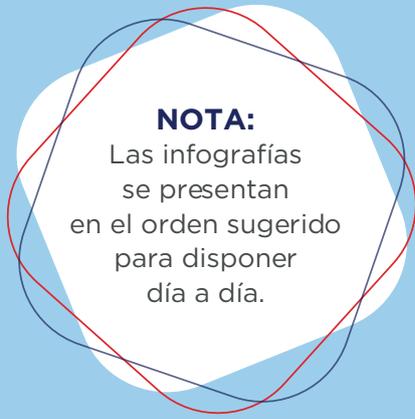
**NOTA:**

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 1

## CULTURA DEL MOVIMIENTO





**NOTA:**

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 1

## CULTURA DEL MOVIMIENTO



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 2

## CULTURA DE APRENDER A COMER

www.corazonresponsables.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

*las frutas y verduras*  
podrían prevenir el cáncer debido a su **APORTE** de **vitaminas, minerales y antioxidantes.**

© Fundación Colombiana del Corazón

tu corazón cuida tu vida

Anualmente mueren 17,5 millones de personas por enfermedades del corazón. Si no cambiamos nuestro estilo de vida, serán 23 millones en 2030. #MeCuidoDeCorazón

*Voy a comer 5 veces al día*

WORLD HEART FEDERATION

INSTITUTO COLOMBIANO DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

tu corazón cuida tu vida

#MeCuidoDeCorazón Consumir menos azúcar diaria y aumentar el consumo de frutas es lo que necesita tu corazón.

*Yo como de forma equilibrada*

WORLD HEART FEDERATION

INSTITUTO COLOMBIANO DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

tu corazón cuida tu vida

#MeCuidoDeCorazón Por eso consumo más frutas, verduras y proteínas

WORLD HEART FEDERATION

INSTITUTO COLOMBIANO DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

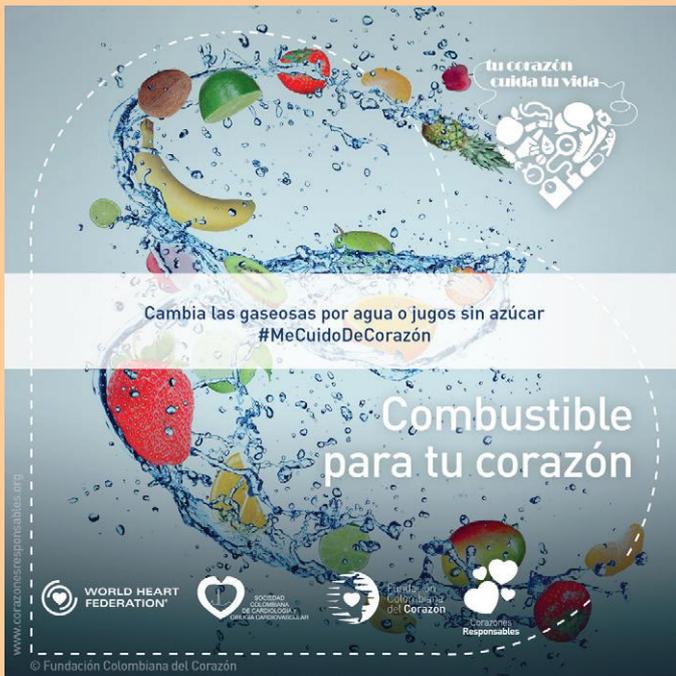
www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 2

## CULTURA DE APRENDER A COMER



tu corazón cuida tu vida

Cambia las gaseosas por agua o jugos sin azúcar  
#MeCuidoDeCorazón

Combustible para tu corazón

WORLD HEART FEDERATION

ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y NEFROLOGÍA (ACCN)

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

www.corazonesresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



La cantidad de proteínas recomendada para la población adulta es entre el 14% y 20% de las calorías totales que se consume al día. Esto lo aprenderás en nuestra GUÍA PRÁCTICA PARA APRENDER A COMER. ¿Quieres tenerla en tu casa? Puedes adquirirla en nuestra tienda online <https://tiendacorazonesresponsables.com/>

CANTIDAD DE PROTEÍNAS RECOMENDADAS

www.corazonesresponsables.org

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón



En la GUÍA PRÁCTICA PARA APRENDER A COMER sabrás que los mejores carbohidratos son los provenientes de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y productos lácteos descremados. ¿Quieres tenerla en tu casa? Puedes adquirirla en nuestra tienda online <https://tiendacorazonesresponsables.com/>.

CONTROLA LOS CARBOHIDRATOS EN TU ALIMENTACIÓN DIARIA

www.corazonesresponsables.org

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón



Los productos con azúcar deben limitarse a 25 gr diarios como un consumo máximo dentro de la alimentación diaria. Esto lo aprenderás en nuestra GUÍA PRÁCTICA PARA APRENDER A COMER. ¿Quieres tenerla? Puedes adquirirla en nuestra tienda online <https://tiendacorazonesresponsables.com/>

CONTROLA EL AZÚCAR QUE CONSUMES

www.corazonesresponsables.org

Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

**NOTA:**  
Las infografías  
se presentan  
en el orden sugerido  
para disponer  
día a día.

# Módulo 2

## CULTURA DE APRENDER A COMER

Un paso para aprender a comer es identificar las grasas buenas (las monoinsaturadas y poliinsaturadas) y las grasas malas (saturadas y trans). Esto lo encontrarás en nuestra GUÍA PRÁCTICA PARA APRENDER A COMER. ¿Quieres tenerla? Puedes adquirirla en nuestra tienda online <https://tiendacorazoneresponsables.com/>

**IDENTIFICA LAS GRASAS  
BUENAS Y MALAS**

En la GUÍA PRÁCTICA PARA APRENDER A COMER aprenderás que las frutas:  Tienen un bajo aporte de calorías  Aportan vitaminas que favorecen la salud del corazón  Aportan potasio  Tienen una gran cantidad de antioxidantes ¿Quieres tenerla? Puedes adquirirla en nuestra tienda online

**¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS  
DE CONSUMIR FRUTAS?**

Si quieres evitar los antojos recuerda que no hay alimentos prohibidos, sólo tener cuidado en la frecuencia y cantidad de consumo. #cultura de aprender a comer #corazoneresponsables

**¿TIENES ANTOJOS DE  
DULCE DURANTE EL DÍA?**

Si quieres evitar los antojos recuerda que no hay alimentos prohibidos, sólo tener cuidado en la frecuencia y cantidad de consumo. #cultura de aprender a comer #corazoneresponsables

**¿SABES CUÁNTAS CALORÍAS  
SON NECESARIAS PARA  
QUE TU CUERPO  
FUNCIONE ADECUADAMENTE?**

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 2

## CULTURA DE APRENDER A COMER

En la GUÍA PRÁCTICA PARA APRENDER A COMER encontrarás sobre el consumo moderado de café y los beneficios que tiene para mejorar nuestra salud en aspectos relacionados con la concentración y la memoria.  
#culturadeaprenderacomer  
#corazonesresponsables

¿TOMAS CAFÉ A DIARIO?

www.corazonesresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



Cocinar tus propios alimentos hace que confíes más en lo que estás comiendo y puedas controlar tu alimentación.  
#culturadeaprenderacomer #corazonesresponsables

¿COCINAS TUS PROPIOS ALIMENTOS?

www.corazonesresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



Evita la publicidad engañosa. Esta tiene como objetivo adjudicar a un producto propiedades de las que carece.  
#culturadeaprenderacomer  
#corazonesresponsables

¿LA PUBLICIDAD DETERMINA TUS DECISIONES DE COMPRA?

www.corazonesresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



En la GUÍA PRÁCTICA PARA APRENDER A COMER aprenderás que comer 5 veces al día te permite:

- Estimular el metabolismo
- Evitar periodos largos de ayuno
- Mantener trabajando el sistema digestivo
- Eliminar la necesidad de "picotear" alimentos. Quieres tenerla en tu casa? Aprovecha el precio de \$50,000 pesos + gastos de envío. Puedes solicitarla al correo comunicaciones@corazonesresponsables.org

APRENDE LAS PORCIONES DE LOS ALIMENTOS Y LA FRECUENCIA DE CONSUMO

www.corazonesresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



**NOTA:**  
Las infografías  
se presentan  
en el orden sugerido  
para disponer  
día a día.

# Módulo 2

## CULTURA DE APRENDER A COMER



Al momento de mercar incluye en tu lista frutas y verduras. Estas te darán las vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra que te ayudarán a mejorar tu digestión. Esto lo encontrarás en la **GUÍA PRÁCTICA PARA APRENDER A COMER**. ¿Quieres tenerla en tu casa? Puedes comprarla en nuestra tienda en línea <https://tiendacorazonresponsables.com/>

**APRENDE A REALIZAR TU LISTA DE MERCADO**

www.corazonresponsables.org

Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón



APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

**el Agua**  
es una excelente **BEBIDA** para **acompañar** las comidas

www.corazonresponsables.org

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón



APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

**el Limón**  
no corta la **GRASA** del **chicharrón**

www.corazonresponsables.org

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón



APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

**el Yogurt**  
después de un **tratamiento con ANTIBIÓTICOS** ayuda a reestablecer la **flora intestinal**

www.corazonresponsables.org

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

**NOTA:**

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 2

## CULTURA DE APRENDER A COMER

www.corazoneresponsables.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

*el Chocolate*  
con más  
concentración  
de cacao **CUIDA**  
**tu corazón**

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

*Comer*  
de afán y no tomar  
tiempo para **MASTICAR**  
los alimentos favorece  
el aumento de peso

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

*el Metabolismo*  
se regula  
cuando **controlas**  
tus **HORARIOS**  
de sueño y comida

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

*el Corazón*  
necesita por igual  
que te **MUEVAS**  
y que descanses.  
**El desequilibrio**  
lo enferma.

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

**NOTA:**  
Las infografías  
se presentan  
en el orden sugerido  
para disponer  
día a día.

# Módulo 2

## CULTURA DE APRENDER A COMER

www.corazonresponsible.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

*Las Vitaminas  
y Minerales*  
se compran  
en la plaza de  
MERCADO no  
en la **farmacia**

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones  
Responsables

www.corazonresponsible.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

*las Dietas*  
que programan perdida  
rápida de peso  
hacen que pierdas  
MASA MUSCULAR.

**Ese no es el camino.**

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones  
Responsables

www.corazonresponsible.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

*Una Mujer*  
EMBARAZADA  
**no necesita**  
comer por dos  
ni para dos

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones  
Responsables

www.corazonresponsible.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

*las Frutas*  
son una opción  
del POSTRE  
que **te cuida**

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones  
Responsables

**NOTA:**  
Las infografías  
se presentan  
en el orden sugerido  
para disponer  
día a día.

# Módulo 2

## CULTURA DE APRENDER A COMER

www.corazonresponsible.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

Si no te gustan  
**los Jugos**  
sin azúcar prueba  
tomar por SEPARADO  
el agua y la fruta



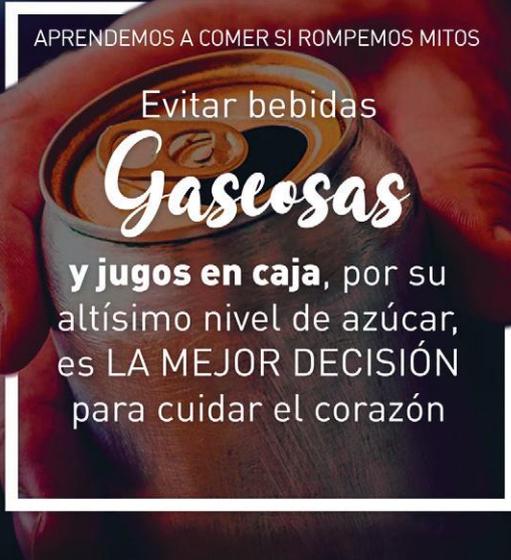
© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones  
Responsables

www.corazonresponsible.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

Evitar bebidas  
**Gaseosas**  
y jugos en caja, por su  
altísimo nivel de azúcar,  
es LA MEJOR DECISIÓN  
para cuidar el corazón



© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones  
Responsables

www.corazonresponsible.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

**Helados**  
caseros  
hechos en agua y  
SIN AZÚCAR añadida  
son una elección  
para cuidarte



© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones  
Responsables

www.corazonresponsible.org

APRENDEMOS A COMER SI ROMPEMOS MITOS

Si quieres REDUCIR  
el colesterol del  
**Huevo**  
prepáralo con  
espinaca, col,  
brócoli y/o coliflor.



© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones  
Responsables

**NOTA:**  
Las infografías  
se presentan  
en el orden sugerido  
para disponer  
día a día.

# Módulo 2

## CULTURA DE APRENDER A COMER



**NOTA:**

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 2

## CULTURA DE APRENDER A COMER



# Módulo 3

## CULTURA DE ESPACIOS LIBRES DE HUMO

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

El cigarrillo electrónico es peligroso. Es una nueva manera de iniciar a niños y jóvenes en el consumo.

El *tabaco* es una *amenaza* para el desarrollo



www.corazoneresponsables.org

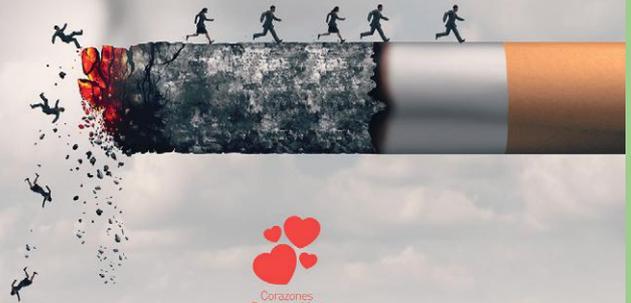


© Fundación Colombiana del Corazón

## ¡DATE CUENTA!

El cigarrillo es quien te consume a ti

6 millones de personas el mundo fallecen como consecuencia de los efectos del cigarrillo.



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

## ¡Date Cuenta!

El cigarrillo es quien te consume a ti

El humo del cigarrillo afecta el metabolismo de las hormonas sexuales femeninas.

www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

## ¡DATE CUENTA!

Dejar el cigarrillo te puede salvar la vida a ti y a miles de fumadores pasivos.

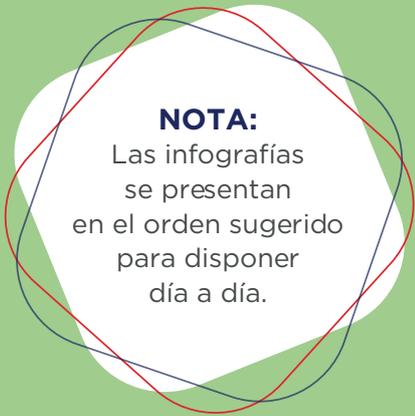


El cigarrillo es quien te consume a ti

www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón



**NOTA:**

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 3

## CULTURA DE ESPACIOS LIBRES DE HUMO

El cigarrillo reduce el rendimiento sexual en los hombres. El tabaco genera estado depresivo y afecta las arterias del órgano reproductor masculino.

### ¡DATE CUENTA!

El cigarrillo es quien te consume a ti



© Fundación Colombiana del Corazón

### ¡Date Cuenta! El cigarrillo es quien te consume a ti

¡Tú puedes! Aleja el cigarrillo de la familia y no conviertas a tus seres queridos en fumadores pasivos.



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

Cuida la salud de tu pareja. No permitas que la relación con la persona que amas se termine por el hábito de fumar.

### ¡Date Cuenta! El cigarrillo es quien te consume a ti



© Fundación Colombiana del Corazón

Fumar puede causar que tu bebé nazca prematuro o con poco peso.

### ¡Date Cuenta! El cigarrillo es quien te consume a ti



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 3

## CULTURA DE ESPACIOS LIBRES DE HUMO

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



www.corazoneresponsables.org

**El tabaco es una amenaza para el desarrollo**

El tabaco compromete el desarrollo sostenible de Colombia porque enferma a su gente.



© Fundación Colombiana del Corazón

Queremos invitarte a pasar de la norma a la cultura. Los espacios libres de humo son para respetar el aire de fumadores y no fumadores.

El tabaco es una **amenaza** para el **desarrollo**



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón



www.corazoneresponsables.org

Cada 6 segundos muere una persona en el mundo por haber fumado

**El tabaco es una amenaza para el desarrollo**



© Fundación Colombiana del Corazón



**El tabaco es una amenaza para el desarrollo**

La lucha contra el tabaco fomenta la salud y el desarrollo.



www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 3

## CULTURA DE ESPACIOS LIBRES DE HUMO

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

El cigarrillo no solo afecta tu corazón, también tu rendimiento físico y sexual.

**¡Los fumadores tienen erecciones menos duraderas y las fumadoras se predisponen a ser estériles!**



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

Cada vez somos más los corazones responsables que decidimos vivir.



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

Fumar te hace tener enfermedades, no personalidad.

**¡TÚ DECIDES!**



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

¡Que tu única adicción sea la de cuidar tu corazón.

Nadie se droga

🕒 cada 30 minutos,

**EL FUMADOR SÍ...**



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 3

## CULTURA DE ESPACIOS LIBRES DE HUMO

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

¿Sabías que un fumador tiene en el año 1 /200 posibilidades de morir por el tabaco y 1/8000 riesgos de sufrir un accidente de tráfico?



¡TÚ DECIDES!



© Fundación Colombiana del Corazón

Fumar no te hace estar a la moda, solo te enferma y te hace perder la vida.



© Fundación Colombiana del Corazón

Los corazones responsables tenemos derecho a respirar un aire limpio.

Los espacios libres de humo de tabaco deben ser una obligación, no una opción.



© Fundación Colombiana del Corazón

Yo disfruto los espacios libres de humo de tabaco.



¡Cuidar tu corazón es alejarse del humo de tabaco!



© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 3

## CULTURA DE ESPACIOS LIBRES DE HUMO

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

EL CIGARRILLO CAUSA MÁS MUERTES EVITABLES QUE LOS ACCIDENTES DE TRÁNSITO, EL ALCOHOL Y EL SIDA.

**¡TÚ DECIDES!**



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

Los corazones responsables sabemos elegir.

**¡Cuidate y cuida a los que amas!**



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

**¡Toma acción y dale vida a tu corazón!**



www.corazoneresponsables.org

El cigarrillo es la única sustancia que mata a más del 50% de sus consumidores.



© Fundación Colombiana del Corazón

Muchas mujeres y hombres mueren a temprana edad por causas evitables.

**Un corazón responsable elije cuidarse**



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 3

## CULTURA DE ESPACIOS LIBRES DE HUMO

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



“ De algo me tendré que morir ”

Un corazón responsable encuentra razones para aumentar su calidad de vida.

www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

Cuando cuidas tu corazón, cuidas la vida.

¡El cigarrillo enferma el corazón!



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

¡El fumador aumenta 10 veces la posibilidad de sufrir un infarto!

El derecho a la salud y a la vida **NO SON NEGOCIABLES.**



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

¡Yo No fumo, elijo cuidarme!

¿SABÍAS QUÉ EL TABACO ES LA PRIMERA CAUSA DE MUERTE QUE SE PUEDE PREVENIR EN EL MUNDO?



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 3

## CULTURA DE ESPACIOS LIBRES DE HUMO

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



# Módulo 4

## CULTURA DEL CUIDADO DE LA MUJER

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



**” MUJER PUEDES DEJAR UNA HUELLA, SER FUENTE DE INSPIRACIÓN Y FACTOR DE CAMBIO. ”**

Corazones Responsables

Actúa con Corazón de mujer

Mujer Cardio



**MUJER SI PIERDES, NO PIERDAS LA LECCION**

Una mujer siempre va a ganar #corazones #actuaconcorazondemujer #salud #mujer #siempreconlas mujeres

www.corazonesresponsables.org

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables



**” LAS MUJERES NACIMOS PARA ESCOGER, NO PARA SER ESCOGIDAS. ”**

Actúa con Corazón de mujer

Mujer Cardio

Corazones Responsables



tu corazón cuida tu vida

¿Sabías que el cáncer de seno no es la primera causa de mortalidad en las mujeres? Las enfermedades del corazón son tu mayor enemigo

**La INDIFERENCIA mata #EscuchaTuCorazón**

www.corazonesresponsables.org

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 4

## CULTURA DEL CUIDADO DE LA MUJER

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



**“ PUEDES SER MADRE SOLO SI ES TU DECISIÓN. ”**

Actúa con Corazón de mujer

Mujer Cardio

Corazones Responsables



tu corazón cuida tu vida

Tu *corazón* te habla, te dice cuando las cosas no están bien

El cáncer de seno actúa sin compasión, pero ignorar al corazón puede ser tu principal error. La indiferencia mata, #EscuchaTuCorazón

www.corazonresponsible.org

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón



**“ LAS MUJERES HACEN MÁS QUE DAR A LUZ, DAN LUCES. ”**

Actúa con Corazón de mujer

Mujer Cardio

Corazones Responsables



tu corazón cuida tu vida

Tu familia te necesita. Cuida la vida y #EscuchaTuCorazón

16.118 mujeres murieron en 2015 porque se enfermó su corazón

www.corazonresponsible.org

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 4

## CULTURA DEL CUIDADO DE LA MUJER

**“ EN LA VIDA CAERSE ES INEVITABLE Y LEVANTARSE ES INDISPENSABLE. HOY ES EL DÍA PARA LEVANTARSE. ”**

Corazones Responsables

Actúa con Corazón de mujer

**Ilujer** Cardio

**“Sin la mujer, la vida es pura prosa”**

Rubén Darío.

Mujer: Actúa con Corazón de Mujer

Corazones Responsables

Actúa con Corazón de mujer

**“ NI ETÉREAS, NI MÍSTICAS, MÁS FEMENINAS Y MÁS AUTÉNTICAS. ”**

Actúa con Corazón de mujer

**Ilujer** Cardio

Corazones Responsables

**“No nacemos como mujer, sino que nos convertimos en una”**

Simone de Beauvoir

Mujer: Actúa con Corazón de Mujer

Corazones Responsables

Actúa con Corazón de mujer

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 4

## CULTURA DEL CUIDADO DE LA MUJER

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazonesresponsables.org

*Si una mujer "no te molesta" TEN CUIDADO, la puedes estar perdiendo*

Mujer: Actúa con Corazón de Mujer

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazonesresponsables.org

**EL CUIDADO de sí misma debe ser tu prioridad, porque solo quien es FELIZ puede hacer felices a los demás.**

Mujer: Actúa con Corazón de Mujer

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazonesresponsables.org

**Los hijos deben ser una DECISIÓN autónoma, sin presiones y sin ataduras**

Mujer: Actúa con Corazón de Mujer

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazonesresponsables.org

**Si vas a DECIDIR SER mamá, primero debes decidir CUIDARTE**

Mujer: Actúa con Corazón de Mujer

Actúa con Corazón de mujer

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 4

## CULTURA DEL CUIDADO DE LA MUJER

Corazones Responsables

Mujer no hay **NADA** que temer, solo hay **MUCHO** para **ENTENDER Y APRENDER**

Mujer: Actúa con Corazón de Mujer

Actúa con Corazón de mujer

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

Corazones Responsables

No eres **responsable** de tus emociones, pero sí lo eres de lo que **HACES CON TUS EMOCIONES**

Mujer: Actúa con Corazón de Mujer

Actúa con Corazón de mujer

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

Nosotras bebemos 2 litros de agua al día y procuramos que los hombres también lo hagan. #YoCuidoMiCorazón

Es cierto, *las mujeres rompemos corazones...* Pero **TAMBIÉN LOS cuidamos**

Corazones Responsables

Actúa con Corazón de mujer

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

Nosotras escondemos la gaseosa y servimos jugos naturales. #YoCuidoMiCorazón

Es cierto, *las mujeres rompemos CORAZONES...* PERO también los **CUIDAMOS**

Corazones Responsables

Actúa con Corazón de mujer

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

# Módulo 4

## CULTURA DEL CUIDADO DE LA MUJER

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

Nosotras disminuimos la cantidad de carbohidratos en la cena. #YoCuidoMiCorazón

Es cierto, las mujeres **ROMPEMOS corazones...** Pero también los *cuidamos*



www.corazonresponsible.org

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

Nosotras les damos a los niños una manzana para que tomen las onces. #YoCuidoMiCorazón

Es cierto, las mujeres *rompemos corazones...* Pero también los **cuidamos**



www.corazonresponsible.org

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

Es cierto, *las mujeres* **ROMPEMOS corazones...** Pero también los **CUIDAMOS**

Nosotras les preparamos a nuestros esposos ensaladita de griega, aunque no les gusten. #YoCuidoMiCorazón



www.corazonresponsible.org

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

Nosotras tomamos hasta 4 copas de vino para aumentar el colesterol bueno

Es cierto, *las mujeres rompemos corazones...* Pero también los *cuidamos*

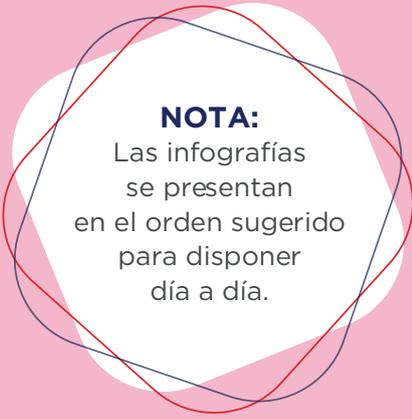


www.corazonresponsible.org

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 4

## CULTURA DEL CUIDADO DE LA MUJER

*Es cierto, las mujeres rompemos corazones...*  
Pero también los **cuidamos**

Nosotras comemos hasta 4 porciones de nueces semanales. #YoCuidoMiCorazón

Actúa con Corazón de mujer  
Corazones Responsables  
© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazonesresponsables.org

Actúa con Corazón de mujer

Nosotras cocinamos atún en casa al menos dos veces por semana. #YoCuidoMiCorazón

Es cierto, las mujeres **rompemos CORAZONES...**  
*Pero también los cuidamos*

Corazones Responsables

www.corazonesresponsables.org

A nosotras nos encantan los alimentos ricos en fibra, porque nos ayudan a vernos como queremos. #YoCuidoMiCorazón

Es cierto, *las mujeres rompemos corazones...*  
Pero también los **cuidamos**

Actúa con Corazón de mujer  
Corazones Responsables  
© Fundación Colombiana del Corazón

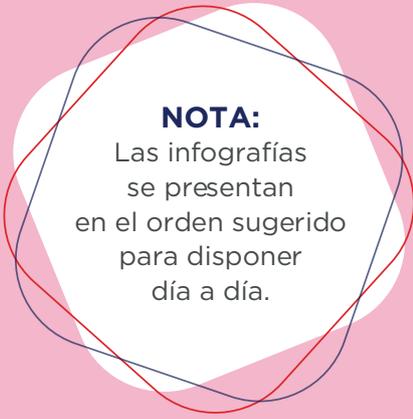
www.corazonesresponsables.org

Nosotras tomamos entre 6 y 8 vasos de agua al día. #YoCuidoMiCorazón

Es cierto, *las mujeres rompemos corazones...*  
Pero también los **CUIDAMOS**

Actúa con Corazón de mujer  
Corazones Responsables  
© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazonesresponsables.org



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 4

## CULTURA DEL CUIDADO DE LA MUJER

www.corazoneresponsables.org

De Coco Chanel para Actúa con Corazón de Mujer.

© Fundación Colombiana del Corazón

*"Mantén la cabeza, los tacones y los principios altos"*

Coco Chanel



www.corazoneresponsables.org

De Coco Chanel para Actúa con Corazón de Mujer.

© Fundación Colombiana del Corazón

*"La moda caduca, el estilo jamás"*

Coco Chanel



www.corazoneresponsables.org

De Coco Chanel para Actúa con Corazón de Mujer.

© Fundación Colombiana del Corazón

Si aprendes a cuidarte

*"Puedes ser preciosa a los treinta, encantadora a los cuarenta e irresistible durante el resto de tu vida"*

Coco Chanel



www.corazoneresponsables.org

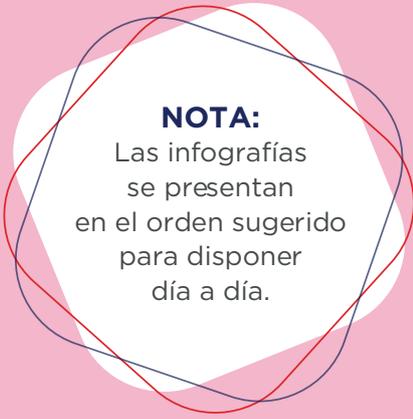
De Coco Chanel para Actúa con Corazón de Mujer.

© Fundación Colombiana del Corazón

*"El único modo de ser irremplazable siempre es ser diferente"*

Coco Chanel





**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 4

## CULTURA DEL CUIDADO DE LA MUJER

www.corazoneresponsables.org

De Coco Chanel para Actúa con Corazón de Mujer.

*"No es la apariencia, es la esencia; no es el dinero, es la educación; no es la ropa, es la clase"*

Coco Chanel

Actúa con Corazón de Mujer

Corazones Responsables

Fundación Colombiana del Corazón

NUESTRO CORAZÓN LATE POR LA MUJER

En este mes dedicado a la mujer nos ocupamos de que todas las mujeres se cuiden y cumplan todos sus sueños junto a sus familias. #corazones #actuaconcorazondemujer #salud #mujer #siempreconlasmujeres

www.corazoneresponsables.org

Actúa con Corazón de Mujer

Corazones Responsables

MUJER, ERES EJEMPLO PARA LOS QUE MAS QUIERES

Todas las mujeres son indispensables para el aprendizaje de la cultura del cuidado para sus hijos. Esto crea a futuro colombianos más saludables. #corazones #actuaconcorazondemujer #salud #mujer #siempreconlasmujeres

www.corazoneresponsables.org

Actúa con Corazón de Mujer

Corazones Responsables

MUJER, TÚ ERES EJEMPLO DE CUIDADO

Mujer: Siempre estás en todas las etapas de nuestra vida siempre cuidándonos y dándonos un buen ejemplo. #corazones #actuaconcorazondemujer #salud #mujer #siempreconlasmujeres

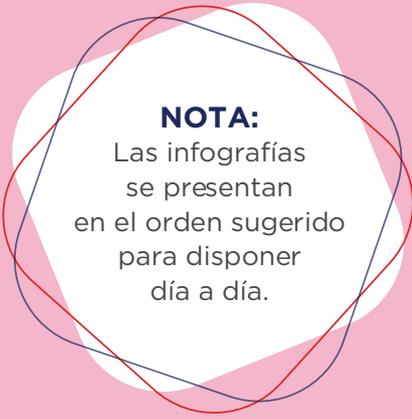
www.corazoneresponsables.org

Actúa con Corazón de Mujer

Corazones Responsables

# Módulo 4

## CULTURA DEL CUIDADO DE LA MUJER



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

**LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN SON LA PRINCIPAL CAUSA DE MUERTE DE MUJERES EN COLOMBIA**

El estilo de vida aumenta las posibilidades de que el corazón se enferme. Si te mueves y comes sano cuidas tu corazón.  
#corazones #actuaconcorazondemujer #salud #mujer #siempreconlasmujeres

www.corazoneresponsables.org

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

**¿CADA CUÁNTO DEBO VOLVER PARA HACERME CHEQUEOS DEL CORAZÓN?**

Guía para que una mujer que visita al médico: Por lo menos debes ir una vez al año a un chequeo para saber como está tu corazón.  
#corazones #actuaconcorazondemujer #salud #mujer #siempreconlasmujeres

www.corazoneresponsables.org

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

**"NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA SER LA MUJER QUE PODÍAS HABER SIDO"**

Frase para todas las mujeres colombianas:  
#corazones #actuaconcorazondemujer #salud #mujer #siempreconlasmujeres

www.corazoneresponsables.org

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

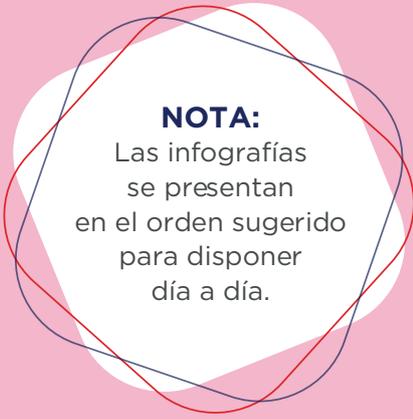
**UNA MUJER SE CAE 7 VECES Y SE LEVANTA 8**

Frase para todas las mujeres colombianas:  
#corazones #actuaconcorazondemujer #salud #mujer #siempreconlasmujeres

www.corazoneresponsables.org

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 4

## CULTURA DEL CUIDADO DE LA MUJER



# Módulo 5

## CULTURA DEL PENSAMIENTO POSITIVO

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

*"De lo único que deberías preocuparte es de VIVIR AL MÁXIMO"*

Sigue adelante en tus sueños y deja atrás los malos pensamientos.



¿Cuál es tu compromiso para cuidar tu vida?

**MUCHAS VECES LOS PELIGROS Y LOS MIEDOS RESIDEN Y SE CREAN EN LA IMAGINACIÓN.**



¿Cuál es tu compromiso para cuidar tu vida?

**SI QUIERES AVANZAR EN EL CUIDADO COMO ESTILO DE VIDA,** debes abandonar las ideas preconcebidas sobre ti, esos prejuicios que te encasillan y que no permiten avanzar.



¿Cuál es tu compromiso para cuidar tu vida?

**PARA APRENDER COSAS NUEVAS Y PONERLAS EN TU VIDA COTIDIANA NECESITAS UNA BUENA DOSIS DE HUMILDAD.**

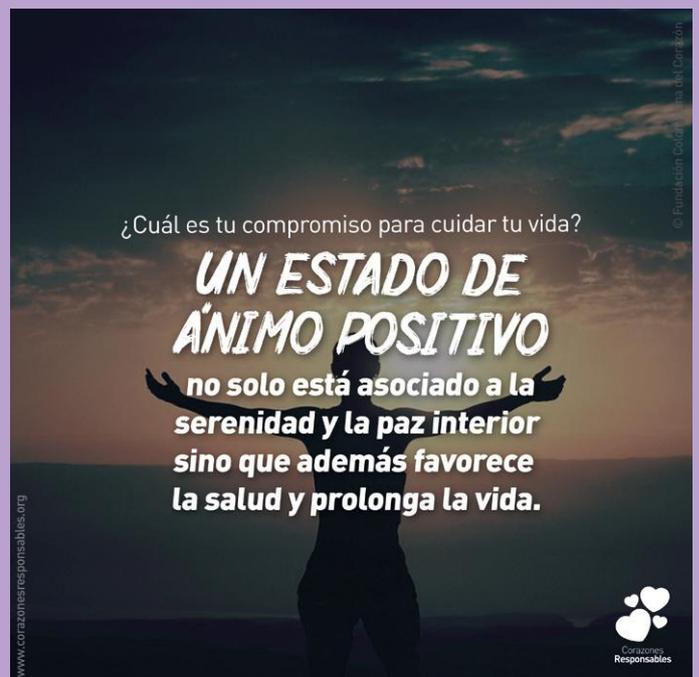


# Módulo 5

## CULTURA DEL PENSAMIENTO POSITIVO

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



# Módulo 5

## CULTURA DEL PENSAMIENTO POSITIVO

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

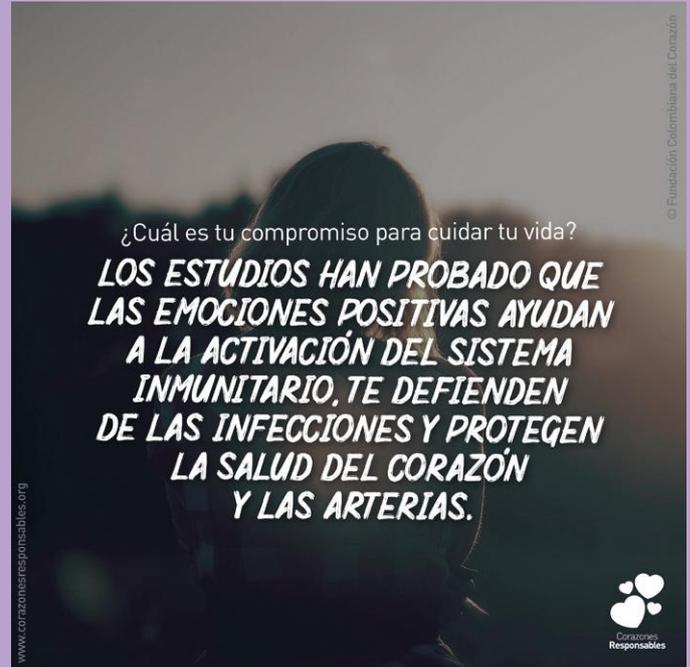


¿Cuál es tu compromiso para cuidar tu vida?

**LOS ESTADOS EMOCIONALES TIENEN UNA AFECTACIÓN INMEDIATA SOBRE EL ESTADO FÍSICO.**

www.corazonesresponsables.org

Carazones Responsables

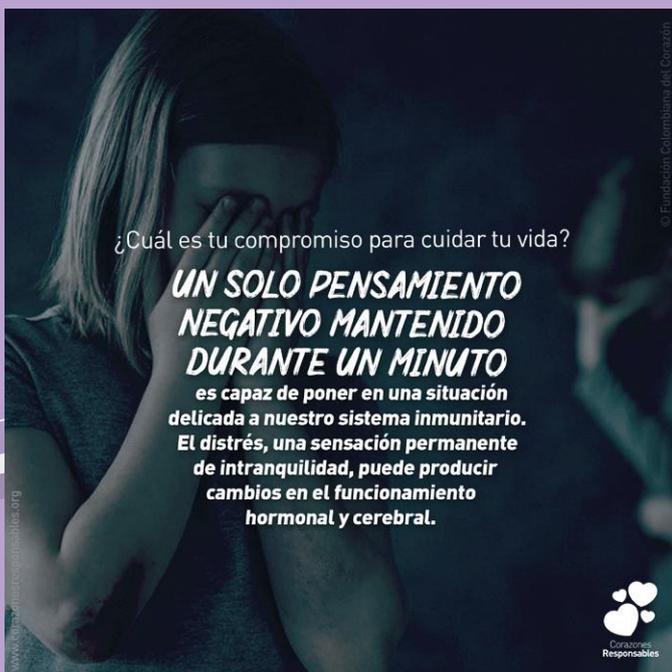


¿Cuál es tu compromiso para cuidar tu vida?

**LOS ESTUDIOS HAN PROBADO QUE LAS EMOCIONES POSITIVAS AYUDAN A LA ACTIVACIÓN DEL SISTEMA INMUNITARIO, TE DEFIENDEN DE LAS INFECCIONES Y PROTEGEN LA SALUD DEL CORAZÓN Y LAS ARTERIAS.**

www.corazonesresponsables.org

Carazones Responsables



¿Cuál es tu compromiso para cuidar tu vida?

**UN SOLO PENSAMIENTO NEGATIVO MANTENIDO DURANTE UN MINUTO es capaz de poner en una situación delicada a nuestro sistema inmunitario. El estrés, una sensación permanente de intranquilidad, puede producir cambios en el funcionamiento hormonal y cerebral.**

www.corazonesresponsables.org

Carazones Responsables

Los abrazos que no se piden, que nos asaltan y que nos envuelven tienen un gran poder curativo.



**REGALA Abrazos Todos los DÍAS**  
y asegúrate que ROMPAN MIEDOS

www.corazonesresponsables.org

Carazones Responsables

# Módulo 5

## CULTURA DEL PENSAMIENTO POSITIVO

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

**SI SONRÍES SIEMPRE**  
y mantienes  
**el buen humor,**  
las dificultades tienen otra  
**PERSPECTIVA**



www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



El primer paso es identificar qué cosas te gustaría cambiar.

- C**ONTROLA TU MENTE
- U**SA LOS ALIMENTOS PARA DISFRUTARLOS
- I**GNORA LO NEGATIVO
- D**ISFRUTA DEL AQUÍ Y AHORA
- A**CTÍVATE
- D**ESCANSA
- O**RGANIZA TUS DÍAS

www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



Invierte 100% de tu tiempo en disfrutar el maravilloso regalo del presente. No dejes que tu pasado o futuro sean un obstáculo para vivir tu vida.



*¡No dejes que la tristeza de tu pasado y el miedo a tu futuro arruinen la felicidad de tu presente*

www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



*Vive cada día como si fuera una ocasión especial*



Quiérete y acéptate tal como eres. Vive cada instante de tu vida.

www.corazonresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



# Módulo 5

## CULTURA DEL PENSAMIENTO POSITIVO

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 6

## CULTURA DE LA CONCIENCIA PLENA



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 6

## CULTURA DE LA CONCIENCIA PLENA

**HAGAMOS UN HOMENAJE A LA VIDA**

**POR UNA VIDA EN EQUILIBRIO**

Hay quienes gastan la salud para ganar dinero y después gastan el dinero para recuperar la salud.

Los Corazones Responsables se cuidan y hacen equilibrio en su vida.

Corazones Responsables

**NO HAY DESPUÉS, ¡LA VIDA ES AHORA! SAL A SU ENCUENTRO**

**DESPUÉS, EL INTERÉS SE PIERDE.**

Corazones Responsables

**HAGAMOS UN HOMENAJE A LA VIDA**

**SAL Y VIVE AHORA**

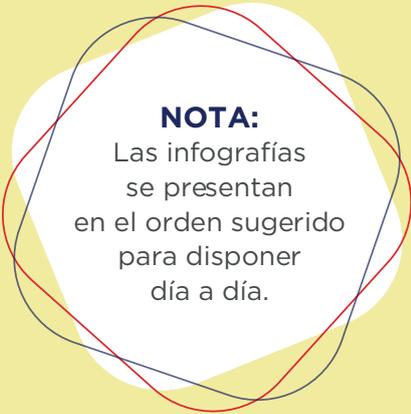
Los Corazones Responsables saben y aceptan que la vida se acaba, por eso se cuidan para no vivir como si nunca se fuesen a morir. Lo más valioso no es la muerte, es la vida.

Corazones Responsables

**DESPUÉS, EL DÍA SE VUELVE NOCHE.**

**NO HAY DESPUÉS, ¡LA VIDA ES AHORA! SAL A SU ENCUENTRO**

Corazones Responsables



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 6

## CULTURA DE LA CONCIENCIA PLENA

**NO DEJES NADA PARA DESPUÉS**

**HAGAMOS UN HOMENAJE A LA VIDA**

"Después te llamo",  
"Después lo digo",  
"Después cambio".

Después el café se enfría, las prioridades cambian, el encanto se pierde y la mañana se convierte en noche.

Corazones Responsables

**DESPUÉS, LA GENTE CRECE.**

**NO HAY DESPUÉS, ¡LA VIDA ES AHORA! SAL A SU ENCUENTRO**

Corazones Responsables

**APROVECHA EL HOY Y VIVE LAS EXPERIENCIAS**

**HAGAMOS UN HOMENAJE A LA VIDA**

Los Corazones Responsables están aquí y ahora, porque después los hijos crecen, la gente envejece, el día es noche y la vida termina. Esperando el después se pierden las mejores experiencias de la vida.

Corazones Responsables

**DESPUÉS, LA GENTE SE MUERE.**

**NO HAY DESPUÉS, ¡LA VIDA ES AHORA! SAL A SU ENCUENTRO**

Corazones Responsables

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 6

## CULTURA DE LA CONCIENCIA PLENA

**HAGAMOS UN HOMENAJE A LA VIDA**

**POR QUE LA VIDA PUEDE CAMBIAR...**

Los Corazones Responsables disfrutan la vida con lo que tienen, porque saben que la vida puede cambiar, por eso perdonan y aman con todo su corazón.

Corazones Responsables

**DESPUÉS, LA GENTE ENVEJECE.**

**NO HAY DESPUÉS, ¡LA VIDA ES AHORA! SAL A SU ENCUENTRO**

Corazones Responsables

**HAGAMOS UN HOMENAJE A LA VIDA**

**QUE EXTRAÑAS SOMOS LAS PERSONAS ¿NO CREEN?**

Peleamos con los vivos y regalamos ramos de flores a los muertos. Los Corazones Responsables regalan flores a los vivos. Y más que eso... ¿qué tal mejor regalar una planta a alguien que queremos mucho? Una flor puede dañarse fácilmente, pero una planta puede durar años.

Corazones Responsables

**DESPUÉS, LA VIDA SE ACABA.**

**NO HAY DESPUÉS, ¡LA VIDA ES AHORA! SAL A SU ENCUENTRO**

Corazones Responsables

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 6

## CULTURA DE LA CONCIENCIA PLENA



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 6

## CULTURA DE LA CONCIENCIA PLENA



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 6

## CULTURA DE LA CONCIENCIA PLENA



# Módulo 7

## CULTURA DE LA VITAMINA N

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

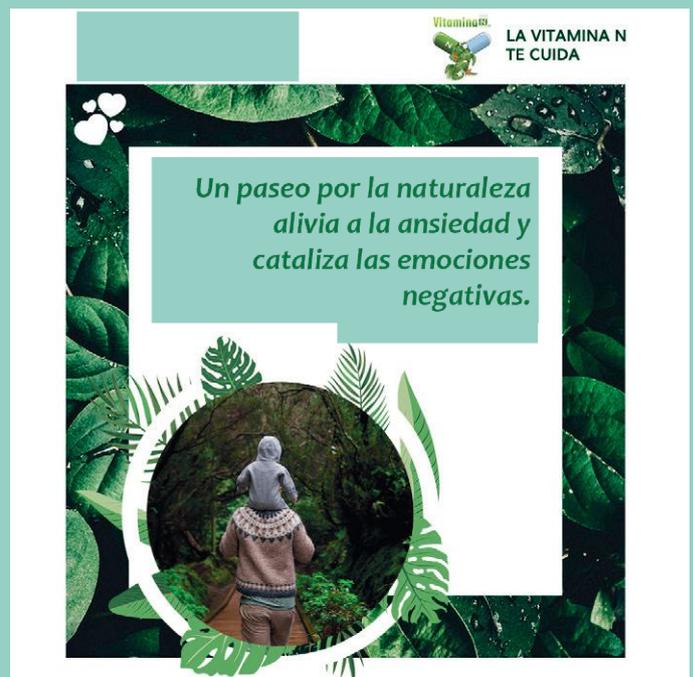


# Módulo 7

## CULTURA DE LA VITAMINA N

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



# Módulo 7

## CULTURA DE LA VITAMINA N

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



LA VITAMINA N  
TE CUIDA

*Sumergirse en la naturaleza de un jardín, un bosque o un sendero usando todos tus sentidos es una terapia de vida que protege tu salud.*



LA VITAMINA N  
TE CUIDA

*En el entorno natural potencias el buen humor y equilibras el bienestar emocional.*



LA VITAMINA N  
TE CUIDA

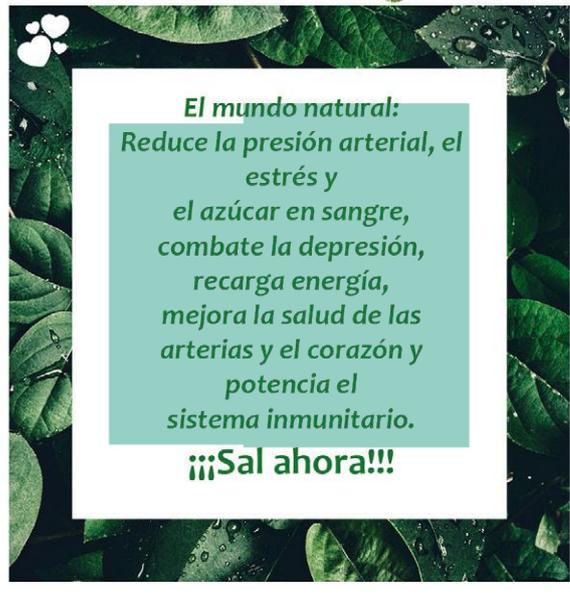
*Confusión, tristeza, miedo, culpa, agotamiento. La naturaleza los cura. Conéctate con lo verde.*



LA VITAMINA N  
TE CUIDA

*El mundo natural:  
Reduce la presión arterial, el estrés y el azúcar en sangre, combate la depresión, recarga energía, mejora la salud de las arterias y el corazón y potencia el sistema inmunitario.*

**!!!Sal ahora!!!**



# Módulo 7

## CULTURA DE LA VITAMINA N

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



LA VITAMINA N  
TE CUIDA

### La naturaleza te cuida

“¿Qué tiempos serán los que vivimos, que hay que defender lo obvio?”

Bertolt Brecht



LA VITAMINA N  
TE CUIDA

El contacto consciente con el entorno natural preserva la calidad de tus arterias.



LA VITAMINA N  
TE CUIDA

Si sumas más tiempo a la semana en entornos naturales, aseguras mejor calidad de vida porque tu salud mejora.



LA VITAMINA N  
TE CUIDA

El reino mayor de tus sentidos se asombra cuando eres capaz de sorprenderte con lo pequeño.



# Módulo 7

## CULTURA DE LA VITAMINA N

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

Vitamina<sup>co</sup> LA VITAMINA N  
TE CUIDA

Los latidos de tu corazón y la floración de las plantas que cuidas son una sola vida. Es la conexión profunda con lo verde.



Vitamina<sup>co</sup> LA VITAMINA N  
TE CUIDA

Recuperemos los saberes abandonados, recuperemos nuestra conexión con el aire, el agua, la tierra y el sol. Son la esencia de la vida.



Vitamina<sup>co</sup> LA VITAMINA N  
TE CUIDA

El valor de la vida se encuentra en la vida misma. La naturaleza es la vida misma.



Vitamina<sup>co</sup> LA VITAMINA N  
TE CUIDA

Los entornos verdes son sinónimo de vida. Si despiertas tus sentidos, ellos te ofrecen su cuidado.



# Módulo 7

## CULTURA DE LA VITAMINA N

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



LA VITAMINA N  
TE CUIDA

*Naturaleza y seres humanos,  
ambos son uno.  
Hacer daño a la naturaleza es  
hacerse daño a sí mismo.*



*La naturaleza,  
nuestra madre,  
nuestra amiga,  
nos cuida.  
Conectemos con lo verde.*

Despierta tus sentidos,  
conéctate con la Vitamina N



*Otras miradas sobre la Naturaleza.  
No te quedes en la sencillez de ver,  
aprende a observar.*

Despierta tus sentidos,  
conéctate con la Vitamina N



*Cierra los ojos para que no  
solamente oigas, sino que le  
permites a tu imaginación  
escuchar los sonidos de  
esta propuesta natural.*

Despierta tus sentidos,  
conéctate con la Vitamina N



# Módulo 7

## CULTURA DE LA VITAMINA N

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



Ve a un entorno natural: cierra una fosa nasal con un dedo y aspiras; ahora suelta el aire por la otra fosa. Repite 5 veces con los ojos cerrados. Vas a descubrir cómo relajarte.

Despierta tus sentidos, conéctate con la Vitamina N



Conecta tu olfato. Huele el entorno natural con los ojos cerrados. Repite 10 respiraciones profundas. Sensaciones que vivirán en tu mente.

Despierta tus sentidos, conéctate con la Vitamina N



Descálzate sin miedo. Pon los pies en la tierra y camina sobre prados, arena o tierra.

Recibe el equilibrio energético de los pies en el suelo.

Despierta tus sentidos, conéctate con la Vitamina N



Pachamama y buen vivir. Tierra y felicidad: los dos complementos inseparables.

Conéctate con la tierra.

Despierta tus sentidos, conéctate con la Vitamina N



# Módulo 7

## CULTURA DE LA VITAMINA N

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



**Abrázate a un árbol,  
el que te encuentres.  
Hazlo con afecto y  
podrás afinar la mente.**

Despierta tus sentidos,  
conéctate con la Vitamina N



*Ver un mundo en un grano de arena.*  
**Entrenas tu mente en  
la naturaleza cuando eres capaz  
de descubrir el universo en la  
propuesta más pequeña.**

Despierta tus sentidos,  
conéctate con la Vitamina N



**Busca el bosque en un fin de  
semana y descubre cómo el  
olor húmedo y denso te  
inunda el olfato.**

Despierta tus sentidos,  
conéctate con la Vitamina N



**Incluso en un parque de ciudad,  
si entras en él,  
descubres succulentos  
aromas foliares que invaden el aire.  
Llena tus pulmones.**

Despierta tus sentidos,  
conéctate con la Vitamina N



# Módulo 7

## CULTURA DE LA VITAMINA N

**NOTA:**

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



Vaporiza aceites esenciales de la naturaleza en donde vives o trabajas.  
Dile adiós a las tensiones.

Despierta tus sentidos, conéctate con la Vitamina N



Aprende a ensuciar tus manos en la tierra, moja tus manos y pies en un riachuelo, siente el viento correr por tu cara.  
Deja que la naturaleza te acaricie.

Despierta tus sentidos, conéctate con la Vitamina N



# Módulo 8

## CULTURA DEL CUIDADO EN VACACIONES

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



En vacaciones seguimos con nuestros hábitos, no paramos de movernos. Eso nos hace felices

Los papás pueden dar ejemplo a través de la Cultura del movimiento

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables



El mejor regalo que puedes pedir es tener un corazón sano y fuerte para seguir amando y compartiendo con tu familia y amigos.

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables



NAVIDAD PARA REFLEXIONAR:  
HAY UNA SOLA COSA QUE CUANDO SE PIERDE NO SE RECUPERA.

Solo tienes una vida, CUÍDALA.

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables



HOY EMPIEZAN LAS NOVENAS SALUDABLES

- Día 1: Elijo cuidarme.
- Día 2: Elijo comer saludablemente.
- Día 3: Elijo estar lejos del humo del cigarrillo
- Día 4: Elijo caminar y ser activo.
- Día 5: Elijo regalos saludables.
- Día 6: Elijo la bici para transportarme.

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 8

## CULTURA DEL CUIDADO EN VACACIONES



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 8

## CULTURA DEL CUIDADO EN VACACIONES

Así piensa un Corazón Responsable en vacaciones:

“Regresar con unos kilitos de más no me favorece, mejor me cuido y como bien”

www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

Esta Navidad alimenta y escucha a tu corazón con acciones saludables.

AMA RÍ CELEBRA BAILA  
ABRAZA COMPARTE



www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Pequeñas sumas y restas te pueden ayudar a tener una navidad y un nuevo año más saludable.



+ Frutas - Dulces.  
- Sal + Especias.  
+ Parrilla - Fritos  
- Comida + Ejercicio.  
+ Aire limpio - Humo de cigarrillo

www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

Ser activo en vacaciones es una decisión de un CORAZÓN RESPONSABLE

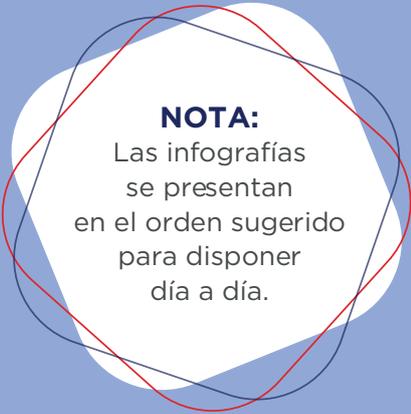
¡Si te mueves, todo se vale!



www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 8

## CULTURA DEL CUIDADO EN VACACIONES

Dejar de comer es enfermarse.  
**UN CORAZÓN RESPONSABLE COME DE TODO.**

La clave está en la cantidad y la combinación.

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

**¡SIN EXCESOS!**  
Dos palabras que te ayudarán a cuidarte durante las vacaciones.

En Navidad también soy un **CORAZÓN RESPONSABLE**

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

La Navidad se hizo para sonreír y compartir con la familia y los amigos, no para comer en exceso.

¡Cuida tu corazón en todas las épocas del año!

www.corazoneresponsables.org

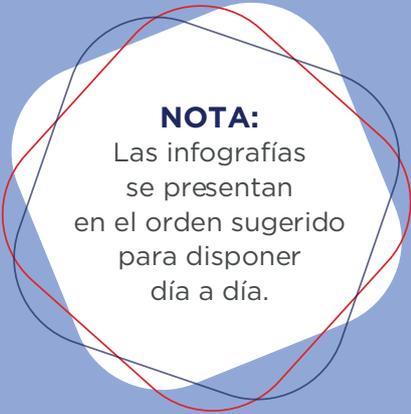
© Fundación Colombiana del Corazón

Un Corazón responsable no se queda quieto para descansar, solo cambia de actividad.

¡En vacaciones menos sedentarismo y más **ACTIVIDAD FÍSICA!**

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 8

## CULTURA DEL CUIDADO EN VACACIONES

**UN CORAZÓN RESPONSABLE**

Se EJERCITA a diario      Se PREOCUPA menos

PIENSA positivo      BAILA más

Se MANTIENE fuerte      Es FELIZ

COME saludable      TRABAJA con alegría

AMA la vida

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

En vacaciones seguimos con nuestros hábitos, no paramos de movernos. Eso nos hace felices

Los papás pueden dar ejemplo a través de la Cultura del movimiento

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

La cultura del cuidado se aprenden y practican las premisas básicas de **Corazones Responsables**.

**LA CULTURA DEL CUIDADO**

*5 premisas básicas*

1. Interactuar en ambientes saludables.
2. Promover relaciones armoniosas.
3. Incentivar la autoestima en las personas.
4. Priorizar una adecuada comunicación en las relaciones interpersonales.
5. Aprender conductas saludables.

www.corazoneresponsables.org

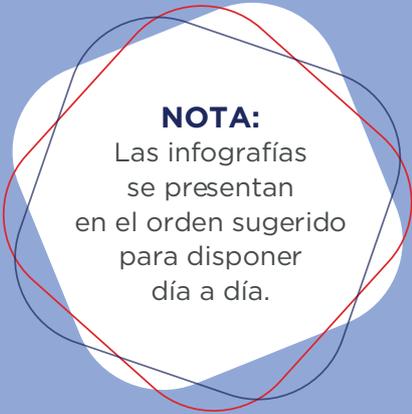
© Fundación Colombiana del Corazón

La Navidad se hizo para sonreír y compartir con la familia y los amigos, no para comer en exceso.

¡Cuida tu corazón en todas las épocas del año!

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón



**NOTA:**  
Las infografías  
se presentan  
en el orden sugerido  
para disponer  
día a día.

# Módulo 8

## CULTURA DEL CUIDADO EN VACACIONES

**CLAVES PARA APRENDER A CUIDARSE:**

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

PIENSA positivo  
EJERCITATE a diario  
COME sano  
TRABAJA con alegría  
PREOCUPATE menos  
MANTENTE fuerte

BAILA más

SÉ feliz  
AMA la vida

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 9

## CULTURA DE LOS NÚMEROS DEL CORAZÓN

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

www.corazonesresponsables.org

- Peso
- Tensión arterial
- Perímetro de cintura
- Colesterol
- Triglicéridos

**Conocer tus números es cuidar tu corazón.**

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

Cuidarte es conocer los **5 números** que más le gustan a tu corazón.

- 5** Índice de masa corporal menor a 25
- Tensión arterial en 120/80
- Glucemia en ayunas menor a 100
- Colesterol total y triglicéridos menores de 200
- Cintura mujer máx 80cm, hombre más 90 cm

www.corazonesresponsables.org

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

La hipertensión es una enfermedad silenciosa.

**¡Cúdate!**

Health Sensor

123 SYS mmHg

81 DIA mmHg

67 PUL /min

TOMAR UNA VEZ AL MES LA PRESIÓN ARTERIAL ES UNA DE LAS FORMAS DE PREVENIR PARA CUIDAR LA VIDA.

www.corazonesresponsables.org

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

Conocer los números le da poder a tu corazón

134/81 76"

¿Sabías que la tensión arterial ideal es de 120/80? Si no estás en ese rango consulta a tu médico.

www.corazonesresponsables.org

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 9

## CULTURA DE LOS NÚMEROS DEL CORAZÓN

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

### ¿Sabes qué es PRESIÓN ARTERIAL?



Corazones Responsables

1. La fuerza que hace la sangre sobre las paredes de las arterias.
2. La presión normal garantiza el flujo apropiado de la sangre desde el corazón hasta los órganos y tejidos del cuerpo.
3. Cada latido del corazón empuja a sangre a todo el cuerpo.

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

### Un Corazón Responsable se mide la presión arterial



Mídete la tensión arterial ¡Es muy sencillo!

- La medida ideal es 120/80 mmHG
- El primer número mide la fuerza con la que se contraen los ventrículos el corazón
- El segundo número mide la fuerza cuando los ventrículos del corazón se relajan.

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

## ¿Cuándo tomarse la presión?

- ♥ - Mayores de 18 años cada 6 meses.
- ♥ - Una vez por semana si la presión es normal.
- ♥ - A los niños se le debe medir a partir de los 3 años para prevenir la prehipertensión.

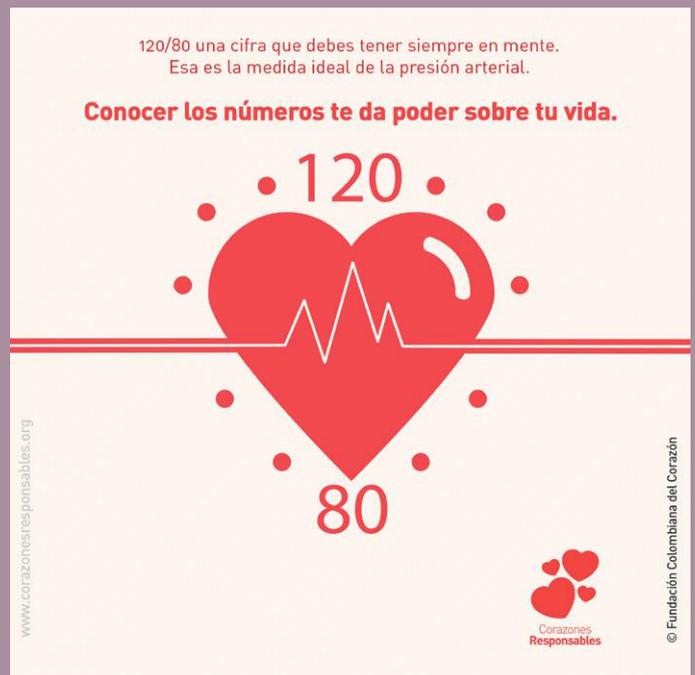
www.corazoneresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

120/80 una cifra que debes tener siempre en mente.  
Esa es la medida ideal de la presión arterial.

### Conocer los números te da poder sobre tu vida.



www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 9

## CULTURA DE LOS NÚMEROS DEL CORAZÓN

**7 claves para mantener una presión arterial normal**

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

Corazones Responsables

**6 recomendaciones para cuidar tu presión:**

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

**No te cruces de brazos, tómate la presión.**

**Conocer tus números te da poder sobre tu vida**

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

Tomarte la presión arterial una vez al mes es una de las formas de asegurarte una vida larga y sana.

**Cuidarse con los números es tener un Corazón Responsable**

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 9

## CULTURA DE LOS NÚMEROS DEL CORAZÓN

¡Los Corazones Responsables estamos en modo cuidado !

**ON** **OFF**

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



© Fundación Colombiana del Corazón

Los Corazones Responsables sabemos cuáles son nuestros números y cada cuánto debemos consultarlos.

Lípidos	Cada 6 meses
Presión Arterial	Una vez al mes
Peso	Una vez al mes
Circunferencia de cintura	Una vez al mes



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



© Fundación Colombiana del Corazón

Los niveles de **colesterol** deben estar por debajo de los **200 mg/dl.**

Cuidarse es saber que el colesterol es necesario para el organismo pero que en exceso es perjudicial para tu corazón.

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



© Fundación Colombiana del Corazón

¿Sabías que el perímetro de tu cintura también es un buen marcador para detectar si tienes un corazón enfermo?

Si eres mujer **MÁXIMO 80 cm.**

Si eres hombre **MÁXIMO 90 cm.**



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



© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 9

## CULTURA DE LOS NÚMEROS DEL CORAZÓN

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

¡MANTENER UN PESO ADECUADO  
ES CUIDARSE!



Un corazón responsable revisa su peso una vez al mes.



© Fundación Colombiana del Corazón

¡Cúidate!

La clave para aumentar el colesterol HDL y prevenir que el corazón se enferme está en llevar una vida saludable y realizar actividad física.

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



© Fundación Colombiana del Corazón

\*Entre más alto tengas el colesterol HDL  
más limpias estarán tus arterias.



Un papá con corazón responsable mantiene el nivel de colesterol bueno (HDL) en más de 40 mg / dl

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



© Fundación Colombiana del Corazón

**Recuerda:**  
160 mg/dl o más se considera nivel elevado de colesterol malo.



Cuidarse con los números es tener el nivel del colesterol LDL en menos de 100 mg / dl

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



© Fundación Colombiana del Corazón

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 9

## CULTURA DE LOS NÚMEROS DEL CORAZÓN

PARA CALCULAR LA **FRECUENCIA MÁXIMA** QUE TU **CORAZÓN** PUEDE ALCANZAR HACENDO ACTIVIDAD FÍSICA RÉSTALE TU EDAD A **180**.

EL RESULTADO ES LA **FRECUENCIA CARDIACA IDEAL** EN LA QUE DEBE TRABAJAR TU CORAZÓN PARA ACONDICIONARSE.

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

El **perímetro de cintura** es una cifra muy importante para cuidarte.

Hombres máximo 90 centímetros  
Mujeres máximo 80 centímetros

Un **corazón responsable** previene el exceso de grasa abdominal para disminuir el riesgo de enfermar el corazón.

www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

¿Sabías qué tener un nivel alto de triglicéridos en la sangre aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón?

Es normal cuando tu nivel de triglicéridos es menor de 150 mg y es alto después de 200 mg

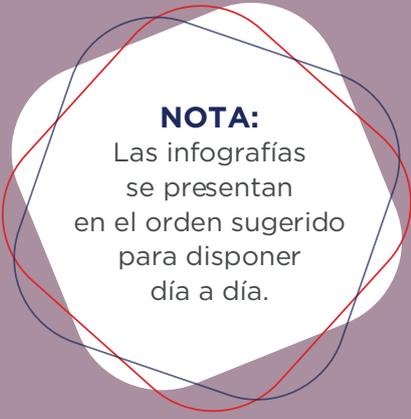
www.corazoneresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

**7 CLAVES PARA MANTENER UNA PRESIÓN ARTERIAL NORMAL**

- TOMA MÁS AGUA
- ¿FUMAS? DÉJALO
- MANTENTE LEJOS DEL HUMO DEL CIGARRILLO
- COME BALANCEADO
- LIMITA EL CONSUMO DE ALCOHOL
- MANTEN TU PESO
- MANTENTE ACTIVO

www.corazoneresponsables.org



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 9

## CULTURA DE LOS NÚMEROS DEL CORAZÓN

### Conocer los números le da poder a tu corazón

¿Sabías que la tensión arterial ideal es de 120/80? Si no estás en ese rango consulta a tu médico.

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

### 6 RECOMENDACIONES PARA CUIDAR TU PRESIÓN

- 1 SONRÍE MÁS
- 2 DISFRUTA DE LAS PEQUEÑAS COSAS DE LA VIDA
- 3 VIVE CADA MOMENTO
- 4 CAMINA POR ENTRE LOS ARBOLES Y DISFRUTA DE LA NATURALEZA
- 5 DUERME AL MENOS 7 HORAS
- 6 RELÁJATE

Corazones Responsables

### CONOCER LOS NÚMEROS

LE DA PODER A TU CORAZÓN

¿Sabías que el número de alerta de la presión arterial es 140/90? Si tus números no están en ese límite debes consultar a tu médico.

Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

### UN CORAZÓN RESPONSABLE SE MIDE LA PRESIÓN ARTERIAL

Mídete la presión arterial ¡Es muy sencillo!

- 1 El número a tener en cuenta es 140/90 como límite de control.
- 2 El primer número mide la fuerza con la que se contraen los ventrículos del corazón.
- 3 El segundo número mide la fuerza cuando los ventrículos del corazón se relajan.

Corazones Responsables

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 9

## CULTURA DE LOS NÚMEROS DEL CORAZÓN



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES



**¡Aquí trabajan corazones responsables!**

Tener empleados saludables es disminuir el ausentismo y aumentar la productividad.

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



© Fundación Colombiana del Corazón



Una empresa saludable es una empresa de Corazones Responsables

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



© Fundación Colombiana del Corazón



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

Aquí tenemos espacios libres de humo para que fumadores y no fumadores disfruten de aire limpio.  
Att: Una organización saludable



© Fundación Colombiana del Corazón



**SER UNA ORGANIZACIÓN SALUDABLE ES UNA DECISIÓN RESPONSABLE.**

La salud es un valor que por responsabilidad deben administrar los empleadores.

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



© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

El líder que da ejemplo, da buenos mensajes con su conducta y su comportamiento.



© Fundación Colombiana del Corazón

Una organización que está a la vanguardia, tiene la cultura del cuidado de su gente como un valor estratégico.



© Fundación Colombiana del Corazón

¡CUIDARSE ES ACTITUD!



Un líder sedentario, que come mal y que fuma es un líder negativo



© Fundación Colombiana del Corazón

El liderazgo del ejemplo es la base de las organizaciones saludables.



© Fundación Colombiana del Corazón

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES

**EL JEFE DA MIEDO, EL LÍDER DA EJEMPLO.**



¿Tú eres líder con tu estilo de vida?



© Fundación Colombiana del Corazón

Vale la pena tomarse siempre el tiempo para el almuerzo fuera del trabajo, tener un poco de aire fresco y caminar.

¡Promueve la cultura de relajarse y sacarte el cuerpo al estrés!



www.corazonesresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón

La salud de los trabajadores se refleja en la salud financiera de la empresa, porque aumenta la productividad y reduce el ausentismo.



EMPLEADOS SANOS, RESULTADOS SANOS.



© Fundación Colombiana del Corazón

La rotación en los puestos de trabajo no genera valor, el valor lo generan los trabajadores que se quedan.

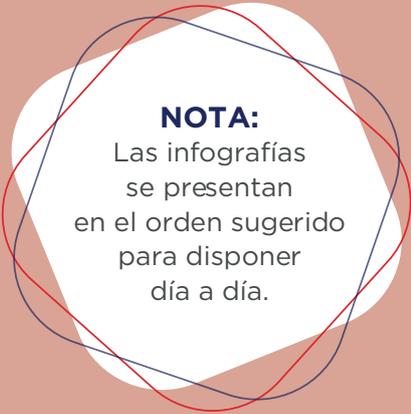
¡CÚIDATE DONDE TRABAJAS!



www.corazonesresponsables.org



© Fundación Colombiana del Corazón



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES

Los corazones responsables paramos nuestro trabajo para activar nuestro cuerpo.

¡Moverse es la actitud!

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

© Fundación Colombiana del Corazón

Los corazones responsables sabemos cómo activar nuestro cuerpo en el puesto de trabajo:

Sentada con la espalda recta, sube y baja tus hombros al ritmo de tu respiración; después baja la barbilla y lleva la cabeza a atrás; después baja tu oreja al hombro, primero un lado y después el otro.

Haz 5 repeticiones de cada uno.

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

© Fundación Colombiana del Corazón

Te dejamos 5 sencillos pasos para practicar yoga en tu oficina:

1. Siéntate en una silla cómoda
2. Manos en las caderas
3. Cierra los ojos
4. Inhala y levanta el centro de tu pecho
5. Exhala y suavemente mete la barbilla hacia el pecho

Repite cinco veces o más

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

© Fundación Colombiana del Corazón

Moverse es hacer tareas sencillas. Párate cada hora y estirarte o camina durante 5 minutos.

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

© Fundación Colombiana del Corazón

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES



Una Organización Saludable ayuda a sus empleados a tomar buenas decisiones a través de la promoción de la cultura del cuidado.

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



© Fundación Colombiana del Corazón



LOS CORAZONES RESPONSABLES SONREÍMOS EN NUESTRO TRABAJO PARA MANTENER SIEMPRE UNA ACTITUD POSITIVA.

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



© Fundación Colombiana del Corazón

CONOCE Y COMPARTE LAS 5 CLAVES PARA CONTROLAR EL ESTRÉS EN EL TRABAJO:

1. Llegar a tiempo
2. Respira profundo,
3. Deja atrás lo que pasó ayer,
4. Organiza tu día
5. Ordena tu lugar.



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



© Fundación Colombiana del Corazón



Trabajadores saludables, Resultados Saludables.

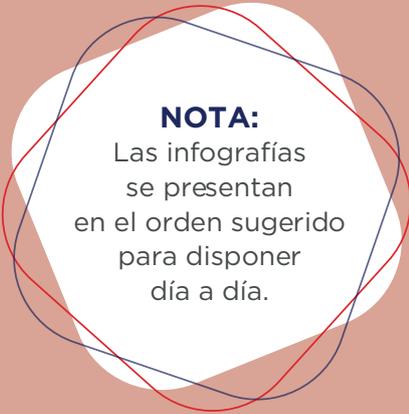
[www.corazoneresponsables.org](http://www.corazoneresponsables.org)



© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES



**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

¿TU ESTILO DE VIDA ES EJEMPLAR PARA TUS EMPLEADOS?

Un corazón responsable promueve la cultura del ejemplo.

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



© Fundación Colombiana del Corazón

¿Sabías que la actividad física favorece la concentración y la agilidad mental?

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



© Fundación Colombiana del Corazón

En este lugar de trabajo cuidamos el corazón porque cuidamos la vida de nuestros trabajadores.

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



© Fundación Colombiana del Corazón

En esta empresa fomentamos conductas saludables para fortalecer nuestra mente y nuestro corazón.

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



© Fundación Colombiana del Corazón

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES

Un corazón responsable promueve la cultura del cuidado en su lugar de trabajo, para mejorar la calidad de vida de todos los funcionarios.



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



© Fundación Colombiana del Corazón

¡Dejar el carro en casa es cuidar tu corazón!

Hoy es un buen día para aprender a ser activos y empezar a ser felices.

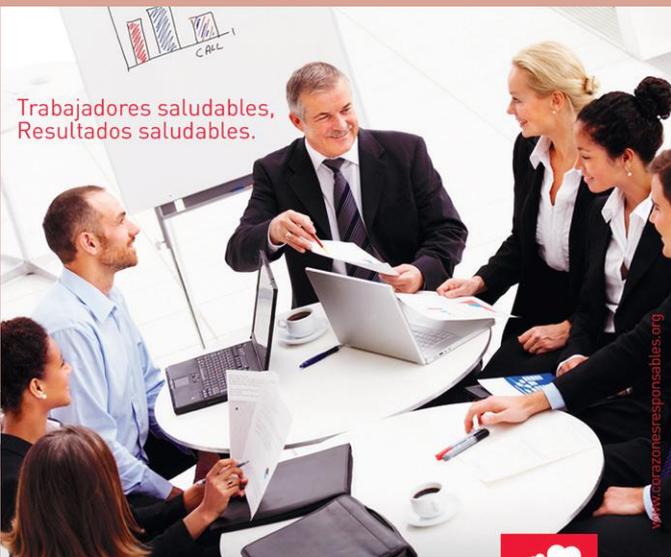


[www.corazonresponsible.org](http://www.corazonresponsible.org)



© Fundación Colombiana del Corazón

Trabajadores saludables, Resultados saludables.



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



© Fundación Colombiana del Corazón

Sabes que trabajas en una empresa saludable cuando las actividades contribuyen a que todos los empleados sean más felices y saludables.



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



© Fundación Colombiana del Corazón

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES

¡Ánimate y haz un poco de ejercicio en el trabajo!.



**LAGARTIJAS VERTICALES**  
(10 repeticiones)

**COLOCA TUS MANOS**  
sobre la pared a la altura de los hombros, con la espalda recta y flexiona tus brazos.

www.corazoneresponsables.org

Fundación Colombiana del Corazón



Un corazón responsable se levantó de su puesto para activar su cuerpo y optimizar el rendimiento laboral.

¡**MOVERSE** es la mejor forma de **DISMINUIR EL ESTRÉS!**



www.corazoneresponsables.org

Fundación Colombiana del Corazón



www.corazoneresponsables.org

"Si cuidas a tus empleados, ellos cuidarán de los clientes". Esta frase la están llevando a la acción las empresas que quieren resultados y empleados sanos.

**¡Únete!**

Organizaciones Saludables



Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables



www.corazoneresponsables.org

Las Organizaciones Saludables impulsan pensamientos positivos en los trabajadores para que acepten el cuidado como parte esencial de la vida.

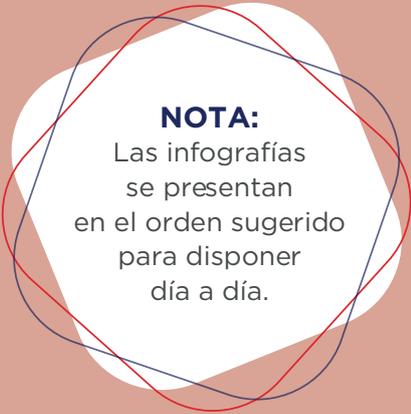
Organizaciones Saludables



Fundación Colombiana del Corazón

Corazones Responsables





**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES

www.corazoneresponsables.org

El papel que cumple la mujer es clave en la apropiación social del cuidado. Por eso son más las empresas que aportan a que ellas en el entorno laboral el cuidado como estilo de vida.

**La importancia de la mujer en las empresas**

Organizaciones Saludables

Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

La energía de los empleados aumenta cuando es activo. Moverse es ser feliz. Los entornos laborales pueden incentivar el movimiento. ¿Quieres que tu empresa impulse estas prácticas?

**La importancia del MOVIMIENTO**

Organizaciones Saludables

Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

Impulsar el cuidado como estilo de vida es importante para aumentar la salud física y psíquica de los empleados.

**CERTIFICA TU EMPRESA**

Organizaciones Saludables

Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

Promover la cultura del movimiento en los empleados genera felicidad y bienestar.

**EL MOVIMIENTO GENERA FELICIDAD**

Organizaciones Saludables

Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES

www.corazoneresponsables.org

Impulsar espacios libres de humo en las empresas mejora tanto el estado anímico como la convivencia de los trabajadores.

**AIRE LIMPIO EN LAS EMPRESAS**

Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables

Organizaciones Saludables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

La alimentación balanceada debe ser la primera opción para las empresas, ya que mejora la vitalidad de los empleados.

Organizaciones Saludables

Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

Enseñar a los empleados a comer para que estos compartan un almuerzo sano, es una de las prácticas de aquellas empresas que promueven la cultura del cuidado.

Organizaciones Saludables

Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazoneresponsables.org

¿Cómo se benefician los empleados con PCOS?

- ♥ Aumentan su autoestima
- ♥ Mejoran su salud física y síquica
- ♥ Detectan enfermedades a tiempo
- ♥ Trabajan más felices

Organizaciones Saludables

Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES

**NOTA:**  
Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



El Programa de Certificación de Organizaciones Saludables – PCOS está diseñado para impulsar estilos de vida para el cuidado del mejor activo de las empresas: Sus empleados.

**Yo trabajo feliz!**

www.corazonresponsible.org  
Fundación Colombiana del Corazón  
Organismos Responsables  
Organizaciones Saludables  
© Fundación Colombiana del Corazón



PCOS trabaja con los empleados para mejorar su salud y el bienestar, estos a su vez trabajan por una mejor empresa.

**Yo trabajo feliz!**

www.corazonresponsible.org  
Fundación Colombiana del Corazón  
Organismos Responsables  
Organizaciones Saludables  
© Fundación Colombiana del Corazón



El programa PCOS ha sido creado para fomentar el cuidado como estilo de vida dentro del entorno laboral.

**Yo trabajo feliz!**

www.corazonresponsible.org  
Fundación Colombiana del Corazón  
Organismos Responsables  
Organizaciones Saludables  
© Fundación Colombiana del Corazón



La mayor parte de la población pasa un tercio de su vida en el trabajo. Por eso PCOS certifica a las organizaciones para generar una Cultura del Cuidado.

**Yo trabajo feliz!**

www.corazonresponsible.org  
Fundación Colombiana del Corazón  
Organismos Responsables  
Organizaciones Saludables  
© Fundación Colombiana del Corazón

# Módulo 10

## CULTURA DE LAS ORGANIZACIONES SALUDABLES

### NOTA:

Las infografías se presentan en el orden sugerido para disponer día a día.



www.corazoneresponsables.org

LOS EMPLEADOS QUE APRENDEN A COMER LOGRAN:

- PREVENIR ENFERMEDADES
- TOMAR MEJORES DECISIONES PARA CUIDAR LA VIDA
- MEJORAR SU AUTOESTIMA

¿QUIERES QUE TU EMPRESA IMPULSE ESTAS PRACTICAS?  
INGRESA A [HTTPS://BIT.LY/2ABBKCJ](https://bit.ly/2abbkcj).

LA IMPORTANCIA DE APRENDER A COMER

Organizaciones Saludables

Fundación Colombiana del Corazón  
Corazones Responsables

© Fundación Colombiana del Corazón

**Aquí** puede descargar toda  
**la caja de herramientas.**

