



1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE

GUÍA DE APRENDIZAJE

- **Curso complementario: “CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”**
- **Código:** 33130222
- **Versión:** 1
 - **Actividad (es) de Aprendizaje:** Actividades de promoción de hábitos y estilos de vida saludable como la actividad física, alimentación, el consumo moderado de alcohol, el no consumo ni exposición al humo de tabaco y sus derivados, y la transformación de los modos y las condiciones en las que viven las personas y comunidades, en los entornos de vida cotidiana, reduciendo factores de riesgo de ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles).
 - **Ambiente de formación:** Ambiente de formación en espacios dispuestos para el desarrollo de las actividades.
- **Resultados de Aprendizaje:**
 1. **Comprender las generalidades de los modos, condiciones y estilos de vida teniendo en cuenta referentes**
 2. Reconocer los factores protectores en la prevención de enfermedades no transmisibles de acuerdo con lineamientos
 3. Realizar recomendaciones sobre actividad física y alimentación saludable por curso de vida y entornos, de acuerdo con normatividad vigente
 4. Aplicar estrategias para la promoción de condiciones y estilos de vida saludable a partir de prioridades relacionadas con la actividad física, alimentación sana y directrices nacionales e internacionales.
- **Competencia:** Promocionar acciones de salud de acuerdo con la normativa de salud pública
- **Duración de la guía en horas:** 48 horas



2. PRESENTACIÓN



A Los hábitos de vida, en especial los niveles de inactividad física, la alimentación no saludable y el consumo de sustancias psicoactivas como el cigarrillo y el alcohol constituyen los principales factores de riesgo para las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como la hipertensión arterial, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebro vascular, la obesidad, la diabetes tipo 2 y el cáncer. Las ECNT contribuyen a un aumento significativo en la carga de morbilidad, mortalidad y discapacidad de los países.

- A continuación algunas de las respuestas actuales sobre las ECNT:
- Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo. En la Región de las Américas, son 5,5 millones las muertes por ENT cada año.
- Cada año mueren por ENT en todo el mundo 15 millones de personas de entre 30 y 69 años de edad; más del 85% de estas muertes "prematuras" ocurren en países de ingresos bajos y medianos. En la Región de las Américas mueren 2,2 millones de personas por ENT antes de cumplir 70 años.
- Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones), a nivel mundial
- Estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT.
- El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT.
- La detección, el cribado y el tratamiento, igual que los cuidados paliativos, son componentes fundamentales de la respuesta a las ECNT.

A partir de lo anterior se afirma que existen diferentes factores de riesgo para la adquisición de ECNT según la OMS (Organización mundial de la salud)

1. Conductuales modificables:

Los factores de riesgo conductuales modificables como el consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de ENT.

- El tabaco se cobra más de 7,2 millones de vidas al año (si se incluyen los efectos de la exposición al humo ajeno), y se prevé que esa cifra aumente considerablemente en los próximos años.¹
- Unos 4,1 millones de muertes anuales se atribuyen a una ingesta excesiva de sal/sodio.¹
- Más de la mitad de los 3,3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol se deben a ENT, entre ellas el cáncer.



- Unos 1,6 millones de muertes anuales pueden atribuirse a una actividad física insuficiente.¹

Estas conductas se logran modificar desde el esfuerzo personal , administrativo local, gubernamental , mediante la promoción de HEVS (hábitos y estilos de vida saludable), creando consciencia de cambio y mejoramiento de la calidad de vida.

2. Metabólicos:

Los factores de riesgo metabólicos contribuyen a cuatro cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de ENT:

- el aumento de la tensión arterial;
- el sobrepeso y la obesidad;
- la hiperglucemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre); y
- la hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre).

En términos de muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico es la presión arterial elevada (al que se atribuyen el 19% de las muertes a nivel mundial),¹ seguido por el sobrepeso y la obesidad y glucosa sanguínea elevada.

Así es como la OPS (Organización Panamericana de la salud) y la OMS (Organización mundial de la salud) promueven, coordinan y ejecutan actividades de cooperación técnica, dirigidas a la prevención y control de las enfermedades no transmisibles, los factores de riesgo relacionados, las discapacidades y los trastornos mentales, neurológicos y por abuso de sustancias; promueve una óptima nutrición y la seguridad vial con base evidencia apropiadas para el contexto político y sociocultural en el que se implementan.

La OPS promueve la sensibilización y la comprensión política y pública sobre la carga de las ENT más comunes, sus factores de riesgo relacionados, los trastornos mentales y neurológicos, y dirige esfuerzos estratégicos de colaboración multisectoriales y de múltiples partes interesadas para fortalecer la capacidad de los estados miembros para promover y proteger la salud a través de políticas públicas, programas y servicios. Esto reducirá los riesgos y carga de la enfermedad y contribuirá a mejorar el bienestar físico, mental y social de la población.

En este sentido se logra la articulación interinstitucional entre el SENA y el Ministerio de Salud y Protección Social, a fin de contribuir al logro de la gestión territorial y a alcanzar los resultados en salud esperados a través del presente curso de formación complementaria enfocado en las condiciones y estilos de vida saludable con énfasis en actividad física y alimentación.



3. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.



3.1. GENERALIDADES DE LA PROMOCIÓN DE HEVS (HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE).

3.1.1. **La salud:** es un proceso que se va construyendo día a día. Es el resultado de la interacción del individuo con su medio ambiente y esta influenciado y determinado por aspectos de tipo biológico, psicológico y social, lo que produce determinados niveles de bienestar físico, mental y social.



Datos importantes:

✓ La inactividad física es uno de los principales problemas de salud pública según la OMS.
3,2 millones de muertes a nivel mundial son atribuibles al sedentarismo y este es un factor de riesgo con



mayor impacto con muertes prematuras, antes que el tabaquismo, la obesidad, la hipertensión y la diabetes.



Las ECNT son responsables
del 60% de muertes a nivel mundial
80% de estas muertes
ocurren países como
Colombia.
Los HEVS Reducen hasta un 80% el
riesgo de tener ECNT.

3.2 Normatividad en la promoción y prevención de ECNT

PROMOCIÓN PREVENCIÓN



Proceso de capacitar a la gente
para que aumente el control de salud
y pueda mejorarla.



Conjunto de medidas determinadas
a prevenir o evitar los riesgos de salud
Para desarrollarla se requiere de:

1. Crecimiento de la población.
2. Identificación de Factores de riesgo
3. Tener visión de las enfermedades.

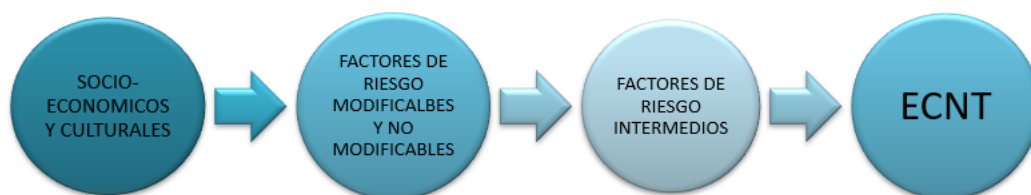
Teoría de cambio de comportamiento



Modelo transteórico de Prochaska y Diclemente



FACTORES DE RIESGO PARA LAS ECNT



REVISIÓN DE ESTRATEGIAS EFECTIVAS, PROMETEDORAS Y EMERGENTES PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD		
Propuestas	Estrategias	Clasificación
Campañas e Información	Mensajes en el punto de decisión	EFFECTIVA
	Campañas comunitarias	EFFECTIVA/ PROMETEDORA
	Campañas en medios masivos de comunicación	PROMETEDORA
	Mensajes informativos cortos	EMERGENTE
Social y del comportamiento	Estrategias en escuelas	EFFECTIVA
	Soporte social en comunidades	EFFECTIVA
	Consejería a través de un proveedor	PROMETEDORA
	Clases de AF en la comunidad	PROMETEDORA
Política y Ambiental	Diseño urbano a nivel comunitario	EFFECTIVA
	Diseño urbano a nivel de calle/uso del terreno	EFFECTIVA
	Políticas de transporte	EMERGENTE
	Políticas y planeación comunitario	EMERGENTE

Actividad: A partir de todos los referentes y análisis estadísticos según la OMS (Organización mundial de salud) la instructora realizará una presentación en Canva , donde se proyectarán imágenes y referentes teóricos sobre la política pública relacionada con la promoción y prevención de las ECNT. También proyectará



dos videos y de acuerdo con los mismos, organizados en parejas resolverá una sopa de letras con conceptos generales de salud. Definirán también algunos conceptos y los expondrán frente a sus demás compañeros.

Como evidencia entregarán en físico la sopa de letras resuelta.

3.2 CONCEPTOS , CARACTERÍSTICAS , RECOMENDACIONES, LINEAMIENTOS, DE LOS HEVS 8HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE):



ACTIVIDAD FÍSICA

Cualquier movimiento corporal que implica el uso de los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Puede ser moderada o intensa, y se puede realizar en el tiempo libre, en el trabajo, en casa o al desplazarse.

- 3.2.1. Dominios: AF incorporada a la vida diaria. Las oportunidades para que las personas puedan realizar AF están clasificadas en 4 dominios.

ACTIVIDAD TIEMPO LIBRE



ACTIVIDAD - TRANSPORTE





ACTIVIDAD DE HOGAR



ACTIVIDAD EN TRABAJO



3.2.2. Aptitud Física

Aptitud física

Conjunto de atributos que tiene o alcanza la persona y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga. Caspersen, 1985.

Componentes de la aptitud física

- Composición corporal: IMC – circunferencia de cintura – pliegues cutáneos.
- Resistencia cardiorespiratoria
- Fuerza
- Flexibilidad



$$\text{IMC} = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$$

Clasificación	IMC (Kg/m ²)	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

3.2.3. Recomendaciones de Actividad Física

FRECUENCIA, INTENSIDAD,

TIPO, TIEMPO

0-5 años : 180 min de AF, ejercicios para desarrollo de las capacidades motrices. Actividades Jugadas.

5-17 años: acumular un mínimo de 60 min de AF Moderada o vigorosa, aeróbica y de fortalecimiento óseo y muscular

18-64 años: 150 min de AF moderada o 75 min AF vigorosa, fortalecimiento muscular
203 vxs

>64 años: 150 min AF moderada, fortalecimiento muscular, ejercicios que mejoren el equilibrio.



3.2.4- Alimentación Saludable:



Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione correctamente, mantenga la salud y reduzca el riesgo de enfermedades. Para lograrlo, es importante:

- Consumir una variedad de alimentos y bebidas nutritivos
- Obtener la cantidad adecuada de calorías
- Considerar las necesidades dietéticas del organismo, como la edad, el sexo, el estado de salud, la cultura, las costumbres y los recursos económicos
- Realizar actividad física regularmente

DIFERENCIA ENTRE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETA

- **Alimentación:** Proporcionar al cuerpo alimentos y suministrar energía.
- **Nutrición:** La nutrición consiste en asimilar los alimentos que hemos tomado y extraer de ellos los nutrientes necesarios.
- **Dieta:** saber elegir y combinar los alimentos de forma que todos los días tomemos la cantidad suficiente y necesaria.



3.2.5. El tabaquismo y el alcoholismo



El tabaquismo y el alcoholismo son dos problemas de salud que están relacionados de diversas formas:

- **Potenciación mutua**

Tanto el alcohol como la nicotina son drogas psicoactivas que se potencian entre sí.

- **Factores psicosociales**

El consumo de alcohol y tabaco suele estar relacionado en contextos sociales.

- **Descomposición de la nicotina**

El alcohol acelera la descomposición de la nicotina en el cuerpo, lo que puede hacer que los fumadores adictos al alcohol tengan más dificultades para dejar de fumar.

- **Inicio de otras drogodependencias**

El consumo de tabaco y alcohol puede ser el inicio de otras drogodependencias.

- **Efectos en el cerebro de los jóvenes**

El consumo de alcohol y tabaco en jóvenes puede alterar la memoria, el aprendizaje y las funciones cognitivas.

- **Consecuencias para la salud**

El tabaquismo y el alcoholismo pueden causar enfermedades pulmonares, cardiovasculares, cáncer y problemas de salud mental.



TABACO

Ley 1335 de 2009: propende por prevenir los daños en la salud de los menores y no fumadores.

Implementa ambientes 100% libres de humo de tabaco. Prohíbe publicidad, promoción y patrocinio de los productos de tabaco. Venta al menudeo.

LEY 1355 DEL 14 DE OCTUBRE DEL 2009 O LEY DE LA OBESIDAD EN COLOMBIA

- POR MEDIO DE LA CUAL SE DEFINE LA OBESIDAD Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES ASOCIADAS A ESTA COMO UNA PRIORIDAD DE SALUD PÚBLICA Y SE ADOPTAN MEDIDAS PARA SU CONTROL, ATENCIÓN Y PREVENCIÓN



Actividad: Los aprendices a partir de la exposición por medio de diapositivas en Canva proyectadas por la instructora realizarán encuestas, organizados en parejas ; el orden será:

- Aplicación de cuestionario a partir de ejemplos con preguntas relacionadas con actividad física, alimentación saludable, espacios libres de humo de tabaco y alcoholismo, además cambios comportamentales frente a la práctica de HEVS.
- Conclusiones
-

Como evidencia entregarán en físico el cuestionario con las respectivas conclusiones.



3.3. ANÁLISIS DE LA ENSIN (ENCUESTA NACIONAL DE LA SITUACIÓN NUTRICIONAL EN COLOMBIA) Y ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE HEVS:

3.3.1. ENSIN:

Es un estudio que analiza la situación nutricional y alimentaria de la población colombiana. Se realiza mediante muestreo, recolectando datos de hogares y sus integrantes.

La ENSIN tiene como objetivos:

- Medir los problemas nutricionales de la población
- Identificar los determinantes sociales
- Conocer los indicadores y tendencias nutricionales del país
- Apoyar la toma de decisiones políticas y técnicas

La ENSIN profundiza en aspectos como:

- Ingesta dietética
- Actividad física
- Autopercepción del peso corporal
- Diabetes mellitus e hipertensión
- Estado nutricional
- Lactancia materna
- Tiempo destinado a actividades sedentarias
- Seguridad alimentaria en el hogar

La primera ENSIN fue diseñada y desarrollada en 2005 por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Las encuestas realizadas se pueden consultar en la página web del ICBF.



Actividad: A partir de la definición de la ENSIN y analizando la última versión (2015) los aprendices reunidos en grupos realizarán una mesa redonda para discutir sobre el tema propuesto.



3.3.2. Promoción de HEVS (Conocimiento sobre el programa nacional de HEVS del ministerio del deporte Nacional)

El Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable (HEVS) promueve hábitos saludables a través de diversas estrategias, como:

- Grupos comunitarios de actividad física
- Eventos masivos, como la Caminata 5k por la Salud o el Día Mundial de la Actividad Física
- Asesoría a instituciones y organizaciones
- Consejería a hogares de los usuarios de los grupos
- Capacitación departamental y municipal

Algunos de los objetivos del programa son:

- Priorizar a las personas entre 18 y 60 años
- Fomentar la práctica regular de actividad física
- Promover una alimentación saludable
- Proteger espacios libres de humo

En 2023, la Secretaría de Deportes y Recreación de Pereira fue reconocida en los Premios HEVS por su trabajo en el fomento de la actividad física.





Actividad: A partir de la proyección de videos sobre el programa HEVS los aprendices se organizarán en grupos de trabajo y desarrollarán un baile con mensajes alusivos a la promoción de hábitos y estilos de vida saludable. Al final de la formación se realizarán las presentaciones y se sacarán conclusiones.

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
<p>Evidencias de Conocimiento :</p> <p>Evidencias de Desempeño:</p> <p>Analice actividades de promoción y prevención de ECNT de acuerdo a las políticas públicas que enmarcan los conceptos y lineamientos para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.</p> <p>Relacione estadísticas mundiales de ECNT, factores de riesgo y lineamientos públicos según la OMS Y LA OP con la promoción de HEVS que realiza el Ministerio de Deporte Nacional en nuestro país y señale aportes significativos mediante investigación.</p> <p>Evidencias de Producto:</p> <p>Elabore cuestionarios de preparticipación sobre antecedentes es la aplicación de HEVS, morbilidad reportada y comportamiento frente a la práctica de HEVS y analice fallas personales frente al tema.</p> <p>Elabore sopa de letras identificando conceptos generales sobre temas propuestos.</p>	<p>APROPIA LOS ELEMENTOS BÁSICOS DE LAS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE TENIENDO EN CUENTA REFERENTES TEÓRICOS RECONOCE LOS COMPONENTES DE LA DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES SEGÚN LINEAMIENTOS ASOCIADOS IDENTIFICA LOS OBJETIVOS DE LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE TENIENDO EN CUENTA REFERENTES NACIONALES E INTERNACIONALES. COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LOS FACTORES PROTECTORES EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES SEGÚN DIRECTRICES. IDENTIFICA EL IMPACTO Y COMPLICACIONES EN LAS ENFERMEDADES NO TRASMISSIBLES A CAUSA DEL SARS COV-2 COVID 19. PROMUEVE BUENAS PRÁCTICAS DE CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SEGÚN</p>	<p>Técnica:</p> <p>Observación</p> <p>Mesa redonda</p> <p>Exposición</p> <p>Instrumento:</p> <p>Rúbrica</p> <p>Lista de chequeo</p> <p>Técnica</p> <p>Observación</p> <p>Cuestionario preparticipación</p> <p>Sopa de letras</p>

	<p>LINEAMIENTOS NACIONALES E INTERNACIONALES. FOMENTA ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE TENIENDO EN CUENTA LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS. PROPONE INTERVENCIONES PROPUESTAS EN LOS ENTORNOS DE VIDA COTIDIANA TENIENDO EN CUENTA LAS TEORÍAS DE TRANSFORMACIÓN DEL COMPORTAMIENTO. IMPLEMENTA ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SEGÚN EVIDENCIA CIENTÍFICA.</p>	
--	--	--

1. GLOSARIO DE TERMINOS

Acondicionamiento físico: un conjunto de atributos que se relaciona con la habilidad para ejecutar la actividad física.

Actividad física: todo movimiento corporal producido por la acción de los músculos esqueléticos que ocasiona un gasto de energía.

Adaptaciones fisiológicas: son los cambios que suceden en todos los sistemas fisiológicos que componen nuestro cuerpo, cuando realizamos programas de entrenamiento físico o de acondicionamiento físico de cualquier nivel y objetivo; hay factores importantes que influyen a nivel anatómico y fisiológico con el entrenamiento y son:

- Genética.
- Edad.
- Genero.

Aptitud(es) física(s): serie de atributos que el individuo posee o puede adquirir, relacionados con su capacidad de desarrollar una actividad física.

Aptitudes físico-psíquicas: es una serie de atributos como capacidades cognitivas y procesos como características emocionales y de personalidad, que posee o puede adquirir, relacionados con su capacidad de desarrollar una actividad física. Se debe estar bien psíquicamente para estar bien físicamente ó sea estar en armonía.



ECNT: Enfermedad crónica no transmisible.

Hipertensión arterial: Condición médica en la que la presión sanguínea en las arterias se mantiene elevada de manera constante, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Diabetes tipo 2: Trastorno metabólico caracterizado por niveles elevados de glucosa en sangre debido a la resistencia a la insulina o la insuficiencia en la producción de insulina. Es una enfermedad crónica comúnmente asociada a hábitos de vida poco saludables.

Obesidad: Condición en la que una persona tiene un exceso de grasa corporal. Está relacionada con el riesgo de desarrollar ECNT como diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

Enfermedad cardiovascular: Término que engloba una serie de trastornos que afectan al corazón y los vasos sanguíneos, incluyendo la arteriosclerosis, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular (ACV).

Cáncer: Conjunto de enfermedades caracterizadas por el crecimiento descontrolado de células anormales que pueden invadir tejidos cercanos o diseminarse a otras partes del cuerpo (metástasis).

Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC): Enfermedad respiratoria progresiva que dificulta la respiración. Está estrechamente asociada al tabaquismo y a la exposición prolongada a contaminantes del aire.

Dislipidemia: Trastorno en los niveles de lípidos en la sangre, como el colesterol y los triglicéridos. Es un factor de riesgo importante para enfermedades cardiovasculares.

Insuficiencia renal crónica: Afección en la que los riñones no funcionan adecuadamente durante un largo período, lo que puede llevar a la necesidad de diálisis o trasplante renal.

Factores de riesgo: Características o condiciones que aumentan la probabilidad de desarrollar una enfermedad crónica no transmisible, como la genética, la alimentación inadecuada, la inactividad física, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol.

Sedentarismo: Estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física regular, lo que incrementa el riesgo de desarrollar diversas ECNT, especialmente enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

Síndrome metabólico: Conjunto de factores de riesgo que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Incluye obesidad abdominal, hipertensión, niveles elevados de glucosa y dislipidemia.

Prevención primaria: Estrategias y medidas destinadas a evitar la aparición de enfermedades crónicas, como llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio regular y evitar el consumo de tabaco y alcohol.

Prevención secundaria: Acciones encaminadas a detectar de manera temprana enfermedades crónicas para que puedan ser tratadas a tiempo y se eviten complicaciones, como la detección de hipertensión, diabetes o



cáncer.

Prevención terciaria: Estrategias para prevenir la progresión de la enfermedad crónica y mejorar la calidad de vida de las personas que ya padecen una ECNT, mediante tratamientos médicos y cambios en el estilo de vida.

Complicaciones: Problemas adicionales que surgen debido a la evolución de una enfermedad crónica. Por ejemplo, una complicación común de la diabetes es la neuropatía diabética.

Control de la enfermedad: Proceso de gestionar adecuadamente los síntomas y factores de riesgo de una enfermedad crónica a través de medicación, cambios en el estilo de vida y monitoreo constante.

Medicación preventiva: Fármacos o tratamientos utilizados para evitar que se desarrolle una enfermedad crónica o para controlar sus síntomas y reducir riesgos, como los medicamentos para reducir la presión arterial o controlar los niveles de colesterol.

Rehabilitación: Conjunto de acciones dirigidas a mejorar la funcionalidad y calidad de vida de las personas afectadas por enfermedades crónicas, mediante terapia física, psicológica y otros tipos de apoyo.

Epidemiología: Ciencia que estudia la distribución y los determinantes de las enfermedades crónicas no transmisibles en la población, ayudando a identificar tendencias y factores de riesgo.

Mortalidad prematura: Fallecimiento que ocurre antes de la edad promedio de vida, generalmente debido a enfermedades crónicas no transmisibles, y que podría haberse evitado con un mejor control de los factores de riesgo.

Enfermedades no transmisibles (ENT): Enfermedades de larga duración que no se contagian, y que incluyen las enfermedades crónicas no transmisibles, como las cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas.

ENSIN: Encuesta Nacional de la situación nutricional en Colombia

Alimentación balanceada: Consumo adecuado y variado de alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y grasas saludables) para mantener una buena salud y energía.

Actividad física: Cualquier movimiento corporal que implique esfuerzo físico, como caminar, correr, nadar o hacer yoga, y que contribuye a mantener el cuerpo en forma y saludable.

Hidratación: Consumo de líquidos, principalmente agua, para mantener el equilibrio hídrico del cuerpo y el funcionamiento adecuado de los órganos.

Sueño reparador: Descanso adecuado durante la noche, generalmente entre 7 y 9 horas, para que el cuerpo y la mente se recarguen y puedan funcionar correctamente al día siguiente. **Estrés:** Respuesta física y



emocional ante situaciones que el cuerpo percibe como desafiantes o amenazantes. Manejar el estrés adecuadamente es crucial para la salud mental y física.

Mindfulness: Técnica de atención plena que implica centrarse en el momento presente, ayudando a reducir el estrés y mejorar la salud emocional y mental.

Prevención: Conjunto de acciones destinadas a evitar enfermedades o problemas de salud, como vacunación, chequeos médicos regulares y hábitos de vida saludables.

Autocuidado: Conjunto de prácticas diarias que involucran el cuidado físico, emocional y mental, como una buena higiene personal, gestión del estrés y actividades que fomentan el bienestar.

Sano equilibrio entre trabajo y descanso: Mantener un balance adecuado entre las responsabilidades laborales, familiares y el tiempo personal, garantizando momentos de relajación y recreación.

Tabaquismo: Consumo de productos derivados del tabaco, como cigarrillos. Evitar el tabaquismo es esencial para una vida más saludable, ya que se asocia con diversas enfermedades.

Alcoholismo: Consumo excesivo y perjudicial de alcohol. Mantener un consumo moderado y responsable es clave para preservar la salud.

Nutrientes: Sustancias que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas.

Sedentarismo: Estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física. La inactividad prolongada está asociada con una mayor incidencia de enfermedades crónicas.

Bienestar emocional: Estado de salud mental y emocional que implica sentirse equilibrado, tener una actitud positiva ante la vida y poder afrontar los desafíos de forma efectiva.

Control del peso: Mantener un peso corporal saludable mediante una combinación de buena alimentación, ejercicio y hábitos saludables para reducir el riesgo de enfermedades.

Dieta mediterránea: Estilo de alimentación basado en alimentos frescos, como frutas, verduras, pescado, aceite de oliva y cereales integrales, conocido por sus beneficios para la salud cardiovascular.

Probióticos: Microorganismos beneficiosos que ayudan a mantener el equilibrio de la flora intestinal, mejorando la digestión y el sistema inmunológico.

Vitaminas: Nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar correctamente y prevenir enfermedades. Se encuentran en alimentos como frutas, verduras y productos

lácteos.



Higiene personal: Conjunto de prácticas que aseguran la limpieza y el cuidado del cuerpo, como el lavado de manos, el cepillado de dientes y el baño regular.

Desintoxicación: Proceso mediante el cual el cuerpo elimina toxinas acumuladas, que puede ser apoyado por una dieta limpia, ejercicio y una correcta hidratación.

Estos términos son fundamentales para promover un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades, ya que abarcan diferentes aspectos de la salud física, mental y emocional.



2. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>

www.medellin.gov.co/.../5.%20ENFERMEDADES%20CRÓNICAS%20...

<http://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpcontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Salud/Secciones/Plantillas%20Gen%C3%A9ricas/Documentos/2012/Revista%20Salud/Revista%20Vol.%205,%20suplemento%202/5.%20ENFERMEDADES%20CR%C3%93NICAS%20NO%20TRANS.pdf>

<http://academia.utp.edu.co/basicasyaplicadas/files/2012/09/OBSERVATORIO-SP-ECNT-EN-COLOMBIA.pdf>

<https://www.who.int/ncd>

[<https://www.Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.gov//nchs /n/d.htm>]

<https://www.canada.ca/en/public-health.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001335.htm>

<https://www.thelancet.com>



4. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Luz María Mejía Jaramillo	Instructora formación complementaria “Condiciones y estilos de vida saludable”	Complementaria	Octubre de 2024

5. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Auto r(es)					