DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMITIBLES

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Actividad N°4

Desarrollar la estrategia 4 x 4 ampliada mediante acciones comunitarias de actividad física: jornadas de aeróbicos para la promoción de estilos de vida saludable.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

DIMENSION									
VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMITIBLES									
TIPO DE INTERVENCION	I10401 INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA								
INTERVENCION	Desarrollar la estrategia 4 x 4 ampliada mediante acciones comunitarias de actividad física: jornadas de aeróbicos para la promoción de estilos de vida saludable.								
ENTORNO	COMUNITARIO								
OBJETIVO DE LA INTERVENCION									
Fortalecer estilos de vida saludable por medio de jornadas de aeróbicos para la promoción de estilos de vida saludable.									
POBLACION SUJETO	JUVENTUD			MICROTERRITORIO	1				
DESARROLLO DE LA INTERVENCION									
MUNICIPIO	San Francisco	AMBITO	URBANA	X	RURAL		RURAL DISPERSA		
LUGAR	B/ Albornoz	FECHA	18/10/2024	DURACION	2 HORAS				
DESCRIPCION DEL PROCESO DE ARTICULACION									
Se realiza articulación con la representante de acción comunal del barrio Albornoz del municipio de San Francisco la señora Carmen Adilia Pejendino, quien amablemente manifestó la colaboración para la realización de la actividad.									
DESCRIPCION DEL PROCESO DE CONVOCATORIA									
1. Se realizó la convocatoria de la población sujeto por medio de la representante de acción comunal del barrio. 2. Se publicaron flayer en la página del HOSPITAL PIOXII DE COLON con la invitación para la realización de la jornada de aeróbicos donde contenía, hora, fecha y lugar de concentración y realización de la actividad.									
DESCRIPCION DE LA INTERVENCION									
1. Se realizó una jornada de actividad física aeróbica con el objetivo de promocionar estilos de vida saludable, dicha actividad tuvo una duración de 2 horas, en el desarrollo de la misma se abordaron temas importantes como la promoción de la actividad física como parte esencial en el mantenimiento de una vida saludable tanto a nivel físico como mental. 2. En la mitad de la actividad se toma un descanso de aproximadamente 15 minutos, donde a los participantes se les hace la entrega de la hidratación y al mismo tiempo el educador físico aborda temas relacionados con los beneficios que tiene para nuestra salud la actividad física, como alimentarse de manera saludable, y se hace una explicación breve en qué consiste la estrategia cuatro por cuatro dirigida por el plan de intervenciones colectivas PIC 2023.									

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

3. Se habilita un espacio de interacción con los participantes, dónde ellos pueden despejar dudas e inquietudes frente a los temas abordados durante la actividad, con el objetivo de sensibilizarlos hacia los buenos hábitos saludables y con el fin de identificar situaciones negativas que estén o puedan afectar la salud de los participantes de la jornada.

CONTENIDO TEMATICO DE LA INTERVENCION

El 18/10/2024 Siendo las 2:00 p.m. se da inicio a la actividad programada de la jornada. La participación fue excelente por parte de todos los asistentes que estuvieron en la actividad.

Los ejercicios aeróbicos son actividades de media o baja intensidad que se realizan durante un periodo extenso de tiempo. Necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse, de hecho, aeróbico significa «con oxígeno» y favorece el mantenimiento de una frecuencia cardiaca elevada durante más tiempo. Al practicar ejercicio aeróbico el cuerpo utiliza el oxígeno como combustible y produce adenosín trifosfato (ATP) que es el principal elemento transportador de energía en todas las células.

Con el ejercicio aeróbico el organismo consume hidratos y grasas por lo que muchas personas optan por este tipo de actividades cuando tienen el objetivo de perder peso. Inicialmente, el glucógeno se rompe para producir glucosa y posteriormente, pasa a descomponerse la grasa a la vez que se produce una disminución del rendimiento. Tanto es así que el cambio de combustible de glucosa a grasa puede producir un desfallecimiento conocido como muro en la práctica del maratón y suele producirse en torno a los kilómetros 30 o 35.

Se ha demostrado que los ejercicios de fuerza también son imprescindibles para la perdida de grasa en tanto que aumentan el metabolismo basal y mejoran la capacidad de ejecución de los ejercicios aeróbicos. De hecho, son recomendables para poder superar el muro que se produce en la práctica del maratón, por ejemplo.

En el caso de los ejercicios aeróbicos es muy importante trabajar con la intensidad y para ello se deben medir las pulsaciones por minuto. A mayor número de pulsaciones, mayor intensidad. Se considera que el máximo número de pulsaciones por minuto seguras para un corazón sano es de 220 para hombres y de 210 para las mujeres menos la edad del sujeto por lo que las personas de más de 40 años no deberían superar las 180 pulsaciones por minuto en el caso de los hombres y las 170 para las mujeres.

Beneficios

Reduce la grasa subcutánea localizada entre los músculos.

Disminuye la presión sanguínea.

Mejora la capacidad intelectual y la de concentración.

Favorece la generación de neuronas (neurogénesis).

Baja los niveles de colesterol.

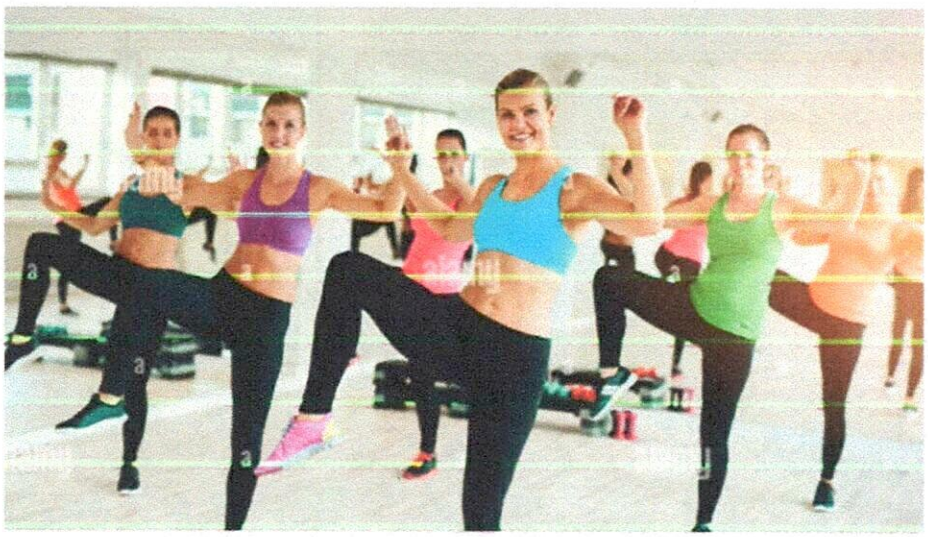
Reduce el riesgo cardiaco.

Mejora la capacidad cardiopulmonar.

Ayuda a los huesos a absorber el calcio.

Reafirma los tejidos.

Disminuye los niveles de adrenalina y, por tanto, ayuda a combatir el estrés.



CAMINATA

La caminata es un ejercicio aeróbico que ayuda a controlar el peso, quema grasa, aumenta la masa muscular, condiciona el corazón y el sistema respiratorio, favorece el sistema inmune, reduce el estrés, combate la depresión, aumenta el flujo de oxígeno a través del cuerpo y promueve una sensación de fortaleza y bienestar general.

Caminar 30 minutos al día reporta más beneficios de los que uno se podría imaginar, ya que además de ser una excelente herramienta para mantenerse en forma, es un aliado indispensable para mantener una buena salud cardiaca.

La caminata también contribuye al buen funcionamiento pulmonar, fortalece los huesos, ayuda a controlar ciertas enfermedades sistémicas, regula la presión arterial y evita el sobrepeso, también posee otros atractivos como: no es necesario pagar por realizarla, se puede hacer solo o acompañado, no tiene límite de edad, permite ir de un lado a otro y sólo requiere que tengamos ganas de iniciarla.

BENEFICIOS DE LAS CAMINATAS

Ayuda a eliminar el colesterol malo: Para cuidar la salud de las arterias, además de llevar una alimentación saludable es recomendable programar una caminata de 30 minutos o más todos los días. Este tipo de ejercicio reduce los niveles de colesterol malo, aumenta los niveles de colesterol bueno y mantiene la presión arterial bajo control.

Reduce el riesgo cardíaco: Una caminata de 30 minutos a paso ligero aumenta el ritmo cardíaco y consigue un bombeo de la sangre que representa un ejercicio para el corazón y el sistema circulatorio. Además, contribuye a la salud de las arterias y previene los ataques cardíacos.

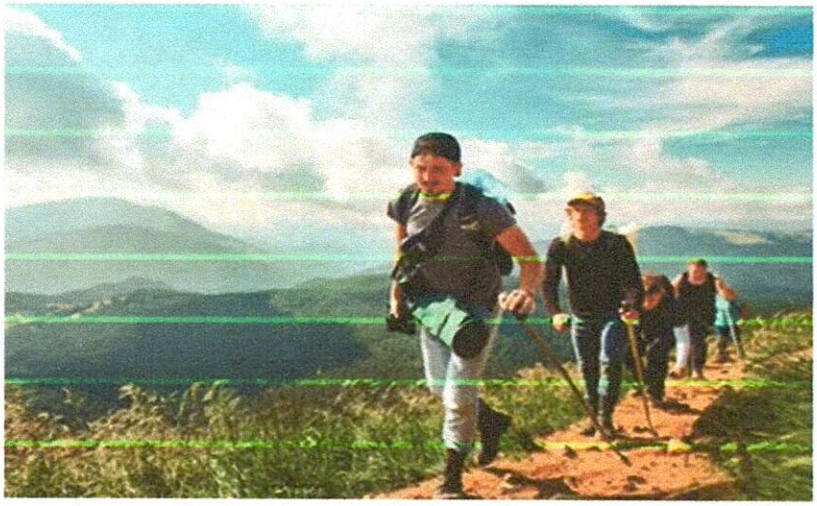
Reduce el estrés y la depresión: El ejercicio físico fomenta la producción de endorfinas, una hormona que potencia el ánimo y la energía, reduciendo el estrés, el mal humor y la depresión. Además, una caminata diaria puede ser en grupo, lo que favorece la sociabilización y aleja los sentimientos oscuros como la soledad.

Te mantiene en forma: ¿Sabías que durante una hora de caminata a paso ligero puedes quemar hasta 200 calorías? Si acompañas este ejercicio con una dieta equilibrada, seguramente mantendrás tu cuerpo lejos del sobrepeso y podrás mantenerte en forma durante toda la vida.

Tonifica tu cuerpo: Caminar con regularidad a una buena velocidad mejora la fuerza y la tonicidad muscular, así como también ayuda a construir la resistencia integral del cuerpo. Los músculos de las piernas y los glúteos son los que más se fortalecen, aunque no hay que olvidar acompañar la caminata con los brazos en una posición cómoda y firme, para realizar un ejercicio integral.

Mejora la absorción de Vitamina D: Una caminata diaria de por lo menos media hora al aire libre garantiza unos saludables minutos de exposición al sol, lo que favorece la absorción de Vitamina D en el cuerpo. La Vitamina D tiene un papel fundamental en la regulación del calcio y el fósforo, así como también fortalece el sistema inmunológico.

Fortalece los huesos: La actividad de caminar estimula y fortalece el sistema óseo, lo que resulta fundamental para las mujeres después de los 50 años. Además, al trabajar las articulaciones previene la artritis, común en la tercera edad.



¿QUÉ ES LA ESTRATEGIA 4X4?

La estrategia 4x4 ampliada consiste en impulsar cuatro actividades saludables que evitan la aparición de cuatro enfermedades graves como son: las enfermedades cardio – cerebro - vascular, la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer.

Las actividades que se promueven en la estrategia 4x4 son: la actividad física, disminución del consumo del tabaco, disminución del consumo de alcohol y la promoción de la alimentación saludable, rica en frutas y verduras.

LEY 1335 DE 2009

El objeto de la presente ley es contribuir a garantizar los derechos a la salud de los habitantes del territorio nacional, especialmente la de los menores de 18 años de edad y la población no fumadora, regulando el consumo, venta, publicidad y promoción de los cigarrillos, tabaco y sus derivados, así como la creación de programas de salud y educación tendientes a contribuir a la disminución de su consumo, abandono de la

dependencia del tabaco del fumador y se establecen las sanciones correspondientes a quienes contravengan las disposiciones de esta ley.

Del mismo modo se prohíbe vender productos de tabaco a menores de edad. Esta ley también prohíbe a toda persona natural o jurídica la venta, directa e indirecta, de productos de tabaco y sus derivados, en cualquiera de sus presentaciones, a menores de dieciocho (18) años. En caso de duda, se debe solicitar al comprador de tabaco que demuestre haber alcanzado la mayoría de edad.

LEY 124 DE 1994

Es una ley por medio de la cual se establecen políticas para prevenir el consumo de las bebidas alcohólicas por parte de los menores de edad y se previenen las consecuencias relacionadas con el consumo de bebidas alcohólicas por parte de la población en general; del mismo modo se establecen normas sobre el expendio, suministro, consumo, publicidad y promoción de dichas bebidas alcohólicas.

La presente ley también dispone que la persona mayor que facilite las bebidas embriagantes o su adquisición a menores de edad sea sancionada de conformidad con las normas establecidas. Para los expendedores en los Códigos Nacional o Departamental de Policía está estipulado que deben cerciorarse que estén vendiendo las bebidas a personas mayores de 18 años de edad. Se debe tener en cuenta que toda publicidad, identificación o promoción sobre bebidas embriagantes debe hacer referencia expresa a la prohibición establecida en la presente ley.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades. Se trata de uno de los factores más estudiados en enfermedades crónicas, aunque tampoco podemos olvidar el papel determinante de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y una mayor resistencia en procesos infecciosos agudos.

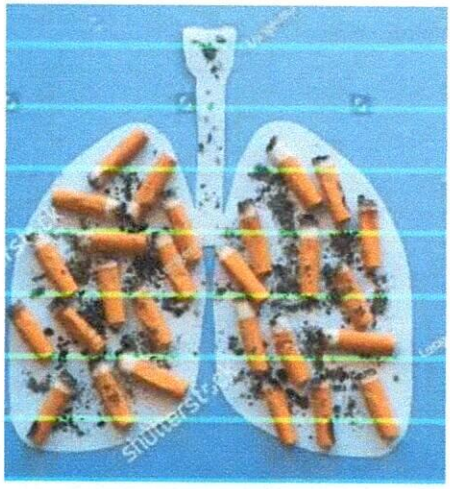
Llamamos a una alimentación sana y equilibrada a la dieta que contiene tanto la cantidad como la variedad necesaria de nutrientes que nuestro organismo necesita para cubrir todas nuestras necesidades, sin provocar problemas de salud por mala asimilación de nutrientes y toxicidad.
Este tipo de alimentación es importante en todas las edades, pero sobre todo en las de crecimiento ya que debemos asegurar que esta transcurre de la forma adecuada y los niños asimilan los hábitos que van a llevar durante toda su vida.

Las principales características de una alimentación saludable son la seguridad, equilibrio, variedad, moderación y hacerla apetecible para nosotros. Además, en los últimos años se le ha unido una cualidad más y es que debe de ser sostenible, esto quiere decir que debe ser saludable para nosotros, pero también para el entorno que nos rodea. La primera cuestión que hay que aprender es que nuestro cuerpo necesita nutrirse de todo. Es importantísima la variedad para una buena nutrición. Un cuerpo adulto manteniendo una dieta equilibrada necesita, al menos dos raciones de verdura diaria, de 2 a 3 raciones de fruta y de 2 a 3 raciones de alimentos ricos en proteínas, además de cereales o legumbres; algo importante es evitar los alimentos con azúcar, bebidas carbonatadas, pastelería industrial o alimentos precocinados.

BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El principal beneficio que nos proporciona una alimentación saludable y equilibrada es que nos previene de sufrir enfermedades que muchas veces pueden llegar a ser crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardio - vasculares, entre otras. Una alimentación sana hace que nuestro organismo funcione de la mejor forma posible. Esta cubre nuestras necesidades fisiológicas básicas y reduce el riesgo de padecer enfermedades. Llevar una mala alimentación con exceso de frituras y rebozados se asocia directamente con algunas enfermedades y según la OMS, 2,7 millones de personas que fallecen todos los años no llevaban una buena alimentación.

RIESGOS PARA LA SALUD DEL TABAQUISMO PASIVO



Aquellos que a menudo están cerca del humo de otros (tabaquismo pasivo) tienen un riesgo más alto para:

Ataques cardíacos y enfermedades cardíacas

Cáncer de pulmón reacciones súbitas y graves, incluso en los ojos, la nariz, la garganta y las vías respiratorias bajas los bebés y los niños que a menudo están expuestos al humo indirecto del cigarrillo están en riesgo para:

Ataques de asma (los niños con asma que viven con un fumador son mucho más propensos a visitar el servicio de urgencias) infecciones de la boca, garganta, senos paranasales, oídos y pulmones daño pulmonar (funcionamiento pulmonar deficiente), síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) como cualquier adicción, dejar el tabaco es difícil, sobre todo si usted lo está haciendo solo.

Busque apoyo de los miembros de la familia, amigos o compañeros de trabajo.

Hable con su proveedor de atención médica acerca de la terapia de reemplazo de nicotina y los medicamentos para dejar de fumar.
Únase a un programa para dejar de fumar y tendrá muchas más probabilidades de éxito. Dichos programas se ofrecen en hospitales, secretarías de salud, centros comunitarios y sitios de trabajo.

Efectos del consumo excesivo de alcohol.



Beber demasiado, en una sola ocasión o con el tiempo, puede tener graves consecuencias para su salud. Así puede afectar el alcohol a su cuerpo:

Cerebro:

El alcohol interfiere con las vías de comunicación del cerebro y puede afectar la forma en que el cerebro se ve y funciona. Estas interrupciones pueden cambiar el estado de ánimo y el comportamiento, y hacer que sea más difícil pensar con claridad y moverse con coordinación

.

Corazón:

Beber mucho durante mucho tiempo o demasiado en una sola ocasión puede dañar el corazón, causando problemas que incluyen:

- Miocardiopatía: estiramiento y caída del músculo cardíaco
- Arritmias: latidos cardíacos irregulares
- Accidente cerebrovascular

- Presión arterial alta

Hígado:

El consumo excesivo de alcohol afecta al hígado y puede provocar diversos problemas e inflamaciones hepáticas, que incluyen:

- Esteatosis, o hígado graso
- Hepatitis alcohólica
- Fibrosis
- Cirrosis

Páncreas:

El alcohol hace que el páncreas produzca sustancias tóxicas que eventualmente pueden conducir a la pancreatitis, una peligrosa inflamación e hinchazón de los vasos sanguíneos en el páncreas que impide la digestión adecuada.

Cáncer:

Según el Instituto Nacional del Cáncer: "Hay un firme consenso científico de que el consumo de alcohol causa varios tipos de cáncer. En el informe sobre carcinógenos del Programa Nacional de Toxicología del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos se confirma el consumo de bebidas alcohólicas como un carcinógeno humano.

"Las pruebas indican que mientras más alcohol beba una persona, sobre todo si es habitual y a lo largo del tiempo, tiene mayor riesgo de presentar un cáncer relacionado con el consumo de alcohol. Se produce un leve aumento del riesgo de algunos tipos de cáncer ya sea que las personas consuman alcohol de forma intensiva [es decir, de forma excesiva y peligrosa] o se limiten a no más de 1 trago al día. Según los datos de 2009, se calcula que el 3.5% de las muertes por cáncer en los Estados Unidos (cerca de 19,500 muertes) se relacionaron con el alcohol".

Han surgido patrones claros entre el consumo de alcohol y el aumento de los riesgos de ciertos tipos de cáncer:

- Cáncer de cabeza y cuello, incluidos los cánceres de cavidad oral, faringe y laringe.

- Cáncer de esófago, en particular carcinoma de células escamosas de esófago. Además, se ha encontrado que las personas que heredan una deficiencia en una enzima que metaboliza el alcohol tienen un riesgo sustancialmente mayor de carcinoma de células escamosas de esófago si consumen alcohol.

Cáncer de hígado.

- Cáncer de mama (seno): Los estudios han encontrado consistentemente un mayor riesgo de cáncer de mama en las mujeres con el aumento de la ingesta de alcohol. Las mujeres que consumen alrededor de una bebida por día, tienen entre un 5% y un 9% más de probabilidad de desarrollar cáncer de mama que las mujeres que no beben en absoluto.

- Cáncer colorrectal.

Las complicaciones antes mencionadas son algunas que pueden causar tanto el consumo de alcohol como el consumo de tabaco o cigarrillo, lo cual muestra que las afectaciones son graves y en algunos casos irreversibles, razón por la cual se orienta a las personas a que mejoren sus estilos de vida, con espacios de ejercicio, relajación y una buena alimentación balanceada.

¿En qué consiste una alimentación saludable?

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y

los minerales. La nutrición es importante para todos. Combinada con la actividad física y un peso saludable, la buena alimentación es una forma excelente de ayudar a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Si tienes antecedentes de cáncer de mama o estás en tratamiento, la buena alimentación es especialmente importante para ti. Lo que comes puede influir en tu sistema inmunitario, tu estado de ánimo y tu nivel de energía.

Ningún alimento o dieta puede prevenir la aparición del cáncer de mama. Si bien los investigadores aún están estudiando los efectos de comer alimentos no saludables sobre el riesgo de tener cáncer de mama y su recurrencia, lo que sí sabemos es que el sobrepeso es un factor de riesgo, tanto de la primera aparición del cáncer de mama como de su recurrencia. En esta sección, puedes aprender a comer de una manera que mantenga tu cuerpo lo más saludable posible.

Un plan de alimentación que ayuda a controlar su peso incluye una variedad de alimentos saludables. Agregar una variedad de colores a su plato es como si estuviera comiendo un arcoíris. Las verduras de hoja verde oscura, las naranjas y los tomates, incluso las hierbas frescas, están llenos de vitaminas, fibra y minerales. Agregar pimientos, brócoli o cebollas congelados a guisos y tortillas aumenta el color.

- Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas
- Contiene poca cantidad de grasas saturadas, grasas *trans,* colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados
- Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias

Fruta Frutas frescas

Las frutas frescas, congeladas o enlatadas son excelentes opciones. Pruebe frutas más allá de las manzanas y los plátanos como el mango, la piña o el kiwi. Cuando la fruta fresca no esté en temporada, pruebe una variedad congelada, enlatada o seca. Tenga

en cuenta que las frutas secas y enlatadas pueden contener azúcares o jarabes añadidos. Elija variedades de frutas enlatadas en agua o en su propio jugo.

Vegetales

Agregue variedad a las verduras asadas o al vapor con una hierba como el romero. También puede sofreír verduras en un sartén con un poco de aceite. También puede probar verduras congeladas o enlatadas para un acompañamiento rápido. Simplemente cocínelos en el microondas y sirva. Busque verduras enlatadas sin sal, mantequilla o salsas cremosas agregadas. Para variar, pruebe una verdura nueva cada semana.

Alimentos ricos en calcio

Además de la leche descremada y descremada, considere los yogures descremados y descremados sin azúcares añadidos. Estos vienen en una variedad de sabores y pueden ser un excelente sustituto del postre.

Carnes

Si su receta favorita requiere freír pescado o pollo empanizado, pruebe variaciones más saludables horneando o asando a la parrilla. Tal vez incluso pruebe frijoles secos en lugar de carnes. Pregúntales a sus amigos y busca en Internet y revistas recetas con menos calorías; ¡Te sorprenderá descubrir que tienes un nuevo plato favorito!

Comida reconfortante

La alimentación saludable se basa en el equilibrio. Usted puede disfrutar de sus comidas favoritas, aunque tengan un alto contenido de calorías, grasas o azúcares.

adicionales. La clave es comerlas solamente de vez en cuando y equilibrarlas con los alimentos más saludables y más actividad física.

Comida recomfortable

Algunos consejos generales sobre las comidas reconfortantes:

Consúmalas con menos frecuencia. Si usted normalmente consume estos alimentos todos los días, reduzca la frecuencia a una vez por semana o una vez al mes.

Consuma porciones más pequeñas. Si su alimento de alto contenido calórico favorito es una barra de chocolate, consuma una de tamaño más pequeño o solo la mitad de una barra.

Pruebe una versión con menos calorías. Use ingredientes bajos en calorías o prepare la comida de otra manera. Por ejemplo, si la receta de macarrones con queso incluye leche entera, mantequilla y queso con toda la grasa, intente prepararla con leche sin grasa, menos mantequilla, queso bajo en grasa, espinacas frescas y tomates. Solo recuerde no aumentar el tamaño de su porción.

RESULTADOS DEL PROCESO	
LOGROS	La realización de la actividad trajo consigo logros importantes en beneficio de la comunidad, tales como: • Generación de un espacio de participación e interacción entre la comunidad y los profesionales del área de actividad física. • La promoción de factores protectores y factores de riesgo en los estilos de vida saludable. • Se orientó a las personas frente a los beneficios del ejercicio en la salud física y mental. • Se sensibilizo frente a los efectos nocivos del consumo de alcohol y tabaco. • Se brindó orientaciones sobre la alimentación saludable. • Se despejaron inquietudes y dudas frente a los temas abordados durante la actividad. • Sensibilizar a los participantes sobre los efectos nocivos que traen al organismo el consumo de tabaco y de bebidas embriagantes a largo plazo como pueden ser daños

	cerebrales, cardiacos, vasculares y a nivel del sistema nervioso central. • Sensibilizar a los asistentes con respecto a las complicaciones del consumo excesivo de alcohol. • Sensibilizar a los asistentes con respecto a las complicaciones del consumo excesivo de tabaco.
DIFICULTADES	No se presentan dificultades en el desarrollo y articulación de la actividad

ANALISIS CUALITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION

El desarrollo de la presente actividad se cumplió con el objetivo inicialmente planteado el cual consistía en promover la cultura de la actividad física como hábito para una vida saludable.

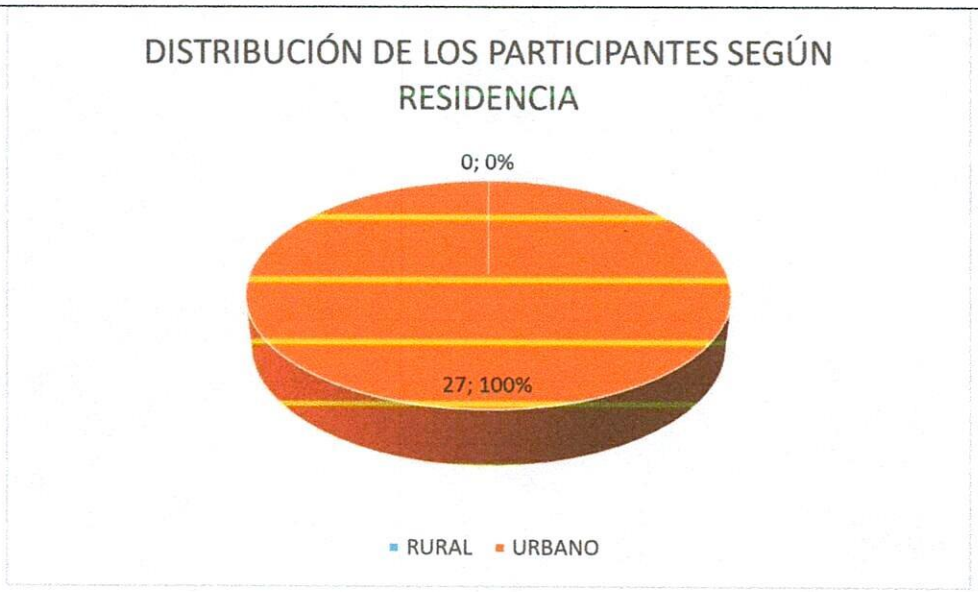
Por otra parte, la actividad en el municipio, obtuvo un buen resultado, puesto que los participantes se sintieron motivados y manifestaron agrado por la realización de la jornada de aeróbicos. .

Además en el momento de la salida, se les explicó a todos los participantes la ruta a seguir, el receso que se realizaría en el punto donde se encuentra el bosque; un lugar agradable que por su vegetación de árboles ayudando en la respiración de aire puro y el lugar apropiado para brindar unas pequeñas orientaciones sobre la importancia de la actividad física, una alimentación saludable y evitar el consumo de lo que son bebidas embriagantes y el consumo de cigarrillo, promoviendo así espacios saludables en los participantes.

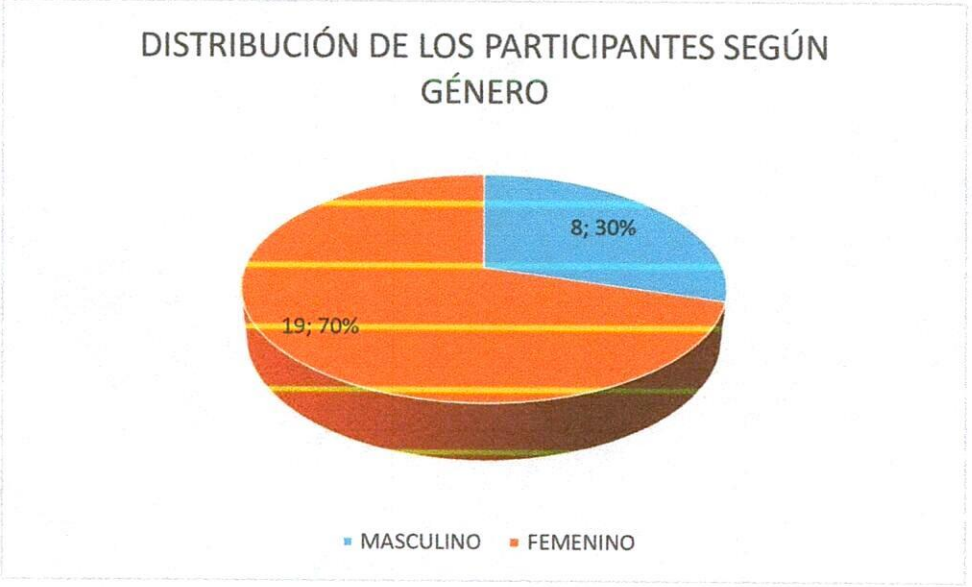
Finalmente en el transcurso de la actividad, se identificaron factores de riesgos que perjudican el buen funcionamiento del cuerpo humano como son el sedentarismo, el consumo de alimentos ricos en azúcares, el consumo de alimentos grasos y uno de los factores más perjudiciales como son el consumo de tabaco y alcohol, una vez identificado los profesionales en el tema orientaron a las personas frente a factores protectores que ayudan a una vida saludable, como son los entornos donde se encuentran las personas, las relaciones sociales que desarrolla y la utilización de manera adecuada del tiempo libre.

ANALISIS CUANTITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



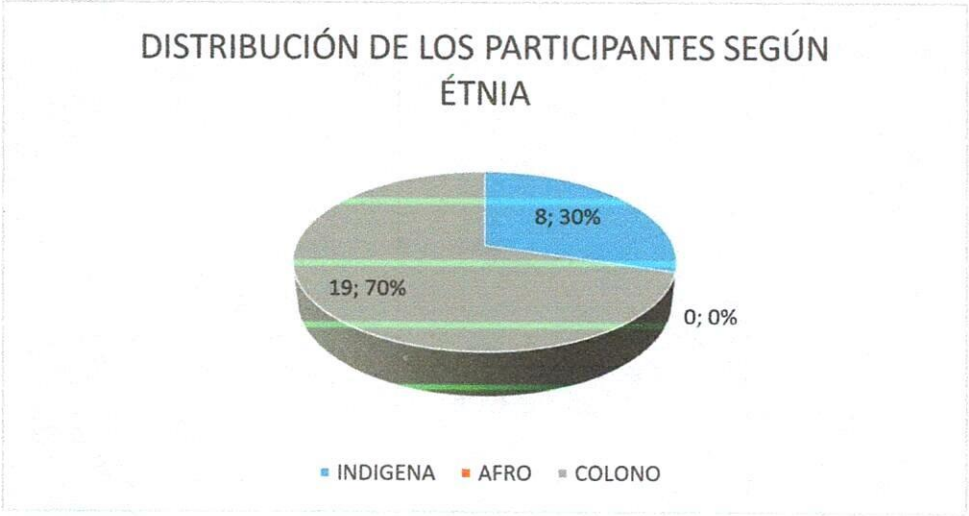
En la gráfica anterior se puede evidenciar que, de los 27 participantes en la actividad, el 100% reside en la zona urbana. Teniendo facilidad en las diversas comodidades de los pueblos. .



En la anterior gráfica, podemos evidenciar que, de los 27 participantes en la actividad, 19 de ellos (70%) pertenecen al género femenino, y 8 de ellos (30%) pertenecen al género masculino, predominando el género femenino en la actividad.

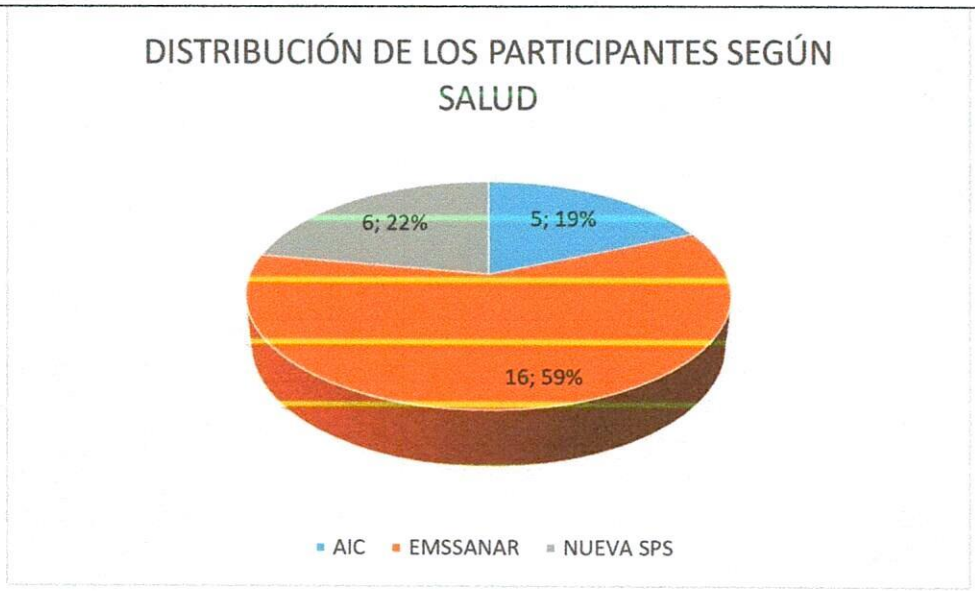


En la anterior gráfica, se observa que, de los 27 participantes en la actividad, todos (100%) se encuentran en las edades entre los 18 a 28 años de edad siendo esta la requerida por la matriz PIC.



En la anterior gráfica, se evidencia que, de los 27 participantes en la actividad, 19 de ellos (70%) son colonos, y 8 de ellos 30%) pertenecen a etnia indígena.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



En la anterior gráfica, se evidencia que, de los 27 participantes en la actividad, 16 de ellos (59%) pertenecen a Emssanar, 6 de ellos (22%) pertenecen a NUEVA EPS y 5 de ellos (19%) pertenecen al AIC.

Indicadores Anexo Técnico

INDICADOR 1	**Número de talleres realizados/Número de talleres programados x 100**	**100%**
Número de actividades realizadas	**1**	
Número de actividades programadas	**1**	

Teniendo en cuenta el indicador 1 del anexo técnico, se evidencia cumplimiento del 100% a la fecha establecida en la entrega de informes, de la actividad correspondiente a Desarrollar la estrategia 4 x 4 ampliada mediante acciones comunitarias de actividad física: jornadas de aeróbicos para la promoción de estilos de vida saludable.

INDICADOR 2	Número de personas intervenidas /Número de personas programadas x 100	108%
Número de personas intervenidas	27	
Número de personas programadas	25	

Teniendo en cuenta el indicador 2 del anexo técnico, se evidencia cumplimiento del 108%, donde el número de personas programadas fueron 25 y las asistentes fueron 27.

INDICADOR 3	Número de participantes del curso de vida abordados / Número de participantes programados * 100	108%
Números de participantes del curso de vida abordados	27	
Números de participantes programados	25	

En este indicador podemos observar que, del total de 25 asistentes en su totalidad se encuentran en el ciclo de vida de adultez cumpliendo la meta estipulada con un 108% de cumplimiento.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

RECURSOS UTILIZADOS PARA DESARROLLAR LA INTERVENCION	
RECURSOS HUMANOS	(01) Coordinadora PIC (01) Edufisico (1) Psicólogo
RECURSOS MATERIALES	Planilla de asistencia Lapicero
RECURSOS TECNOLOGICOS	1. Equipo de sonido 3. Impresora 4. 5. Cámara WEB

ANEXOS DEL INFORME

	DOCUMENTO	N° de folios
01	Oficio de articulación	01
02	Acta de concertación	02
03	Listado de asistencia	03
04	Certificado	01

REGISTRO FOTOGRAFICO

DESCRIPCION: Desarrollo de Jornada aeróbica	DESCRIPCION: Desarrollo de Jornada aeróbica



PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



ELABORACION			
ELABORÓ	**REVISO 1**	**REVISÓ 2**	**APROBÓ**
EDWAR CRUZ	MARIA FLOR JAIMES	NELCY DULCE ORTEGA	JUAN PABLO JAMIOY
CARGO	**CARGO**	**CARGO**	**CARGO**
EDU FISICO PIC	COORDINADORA PIC	SUBGERENTE CIENTIFICA	GERENTE HOSPITAL
FIRMA	**FIRMA**	**FIRMA**	**FIRMA**
Edwar Cruz			
FECHA	**FECHA**	**FECHA**	**FECHA**
18/10/2024	18/10/2024	18/10/2024	18/10/2024

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII NIT. 891.281.843-6
	FORMATO DE OFICIOS PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

Colon Putumayo, 11 de octubre de 2024

Señora:
Carmen Pejendino
Representante de acción comunal
Barrio Albornoz.
San Francisco-Putumayo

Ref. Articulación.

Reciba usted un atento saludo, de la manera más respetuosa por medio del presente se informa que se requiere de un lugar y un grupo de personas para Desarrollar la estrategia 4 x 4 ampliada mediante acciones comunitarias de actividad física: jornadas de aeróbicos para la promoción de estilos de vida saludable. Dicha jornada se la tiene preparada para el día18 de octubre de 2024.

Por la atención prestada se anticipa agradecimientos.

Cordialmente.

Rda
11 Octubre 2024
Carmen Pejendino

FLOR JAIMES ZAMBRANO
Coordinadora Departamental PIC 2024
Correo electrónico picdepartamental2023@gmail.com
Cel: 3227015022

PUTUMAYO GOBERNACIÓN	**GOBERNACIÓN DE PUTUMAYO**		**CÓDIGO**	**FT-SIG-009**
	PROCESO	**Administración del Sistema Integrado de Gestión**	**VERSIÓN**	**03**
	FORMATO	**Acta de Reunión o Comité**	**FECHA**	**17/08/2023**

TIPO DE REUNIÓN:	**Interna:** [x]	**Externa:** [ ]	**Acta No. 056**	**Fecha: 14/10/2024**	
DEPENDENCIA O PROCESO RESPONSABLE:	PIC 2024		**LUGAR: Casa de Iván López**		
OBJETO: Desarrollar la estrategia 4 x 4 ampliada mediante acciones comunitarias de actividad física: jornadas de aeróbicos para la promoción de estilos de vida saludable.			**Hora inicio: 10:30 a.m.**	**Hora fin: 11:40 a.m.**	

ORDEN DEL DÍA	
1	SALUDO
2	DESARROLLO DEL TEMA
3	ACUERDOS Y COMRPMISOS

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se brinda un saludo muy especial a la señora presidente de la junta de acción comunal del barrio Albornoz del municipio de San Francisco Carmen Pejendino, se agradece la disposición para recibir al equipo número 1 del PIC Departamental, se da a conocer que se requiere el espacio para trabajar con los adultos del barrio con la siguiente temática: Desarrollar la estrategia 4 x 4 ampliada mediante acciones comunitarias de actividad física: jornadas de aeróbicos para la promoción de estilos de vida saludable.

La señora presidente de la junta menciona que es un tema de bastante importancia para el conocimiento de los jóvenes del contexto, ostenta que está de acuerdo con la actividad y que apoya el desarrollo de la misma.

Se da a conocer que desde el PIC la actividad será liderada por Edwar Cruz, edufisico del PIC departamental.

Se llega al acuerdo que la actividad tendrá lugar el día viernes 18 de octubre a las 2 de la tarde.

COMPROMISOS

No	**Actividad**	**Responsable**	**Fecha**
1	La actividad estará a cargo del Plan de Intervenciones Colectivas 2024 y los profesionales asignados como apoyo PIC	EDWAR CRUZ	18/10/2024
2	La convocatoria a la actividad se realizará por medio del PIC y el señora presidente de la junta.	CARMEN PEJENDINO	15/10/2024
3	El proceso de alistamiento del espacio donde se realizará la actividad está a cargo del PIC, en horas de la tarde.	PIC EQUIPO 1	18/10/2024

PUTUMAYO GOBERNACIÓN	GOBERNACIÓN DE PUTUMAYO		CÓDIGO	FT-SIG-009
	PROCESO	Administración del Sistema Integrado de Gestión	VERSIÓN	03
	FORMATO	Acta de Reunión o Comité	FECHA	17/08/2023

FIRMAS ASISTENTES			
Nombres y apellidos	**Entidad**	**Cargo**	**Firma**
CARMEN PEJENDINO	JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL	PRESIDENTE	Carmen Pejendino
EDWAR CRUZ	E.S.E. HOSPITAL PIO XII	EDUFISICO PIC	Edwar Cruz
FLOR JAIMES	E.S.E. HOSPITAL PIO XII	COORDINADORA PIC	

Nota: Si requiere anexe la lista de asistencia soporte, el listado de asistentes a la reunión generado en la aplicación de reuniones virtuales, o medios audiovisuales soportes de la reunión sobre el cual elabora el acta. Si requiere firmar el acta y lo considera necesario, agregue tantas filas como requiera.

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO

ALTO PUTUMAYO

CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Estrategia 4×4 actividad física aeróbicos

Fecha: D 18 /M 10 /A 2024

Dirigido a: Población Barrio Albergue San Francisco

Intensidad horas: 2 horas

Lugar: Salón Comunal

Hora inicio: 2:00 pm

hora final: 4:00 pm

Instructor: Edwar Cruz

MICROTERRITORIOS: 1

TEMA: Estrategia 4×4

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA							EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB								FIRMA
			Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12-17	18 - 28	29 - 59	60 +		SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Yilber Jela	1124312877	X			X					X								X					X								Yilber Jela
2	Edinson Cruz	1120217020	X			X					X								X					X								
3	Yeniel Rene Jamioy	1120146958	X			X					X										X			X								Yeniel Jamioy
4	Yeiner Botina	1122783721	X			X					X								X					X								Yeiner
5	Yeferson carlosama	1120216473	X			X					X								X									X				Yeferson C.
6	Damian Jossa	1124313720	X			X					X								X					X								Damian
7	Brayan Smith Diaz	1126450597	X			X					X								X					X								Brayan
8	Lucy Tania MM	1120066142	X		X						X								X									X				Lucy Tania
9	Martha Patricia Dejoy	1122753216	X		X						X										X					X						Martha Patricia Dejoy
10	Lorena Burbano	41783044	X		X						X								X									X				Lorena Burbano

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO

ALTO PUTUMAYO

CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Estrategia 4x4 actividad fisica aeróbicos

Fecha: D 18/M 10 /A 2024

Dirigido a: Población Barrio Alboinas San Francisco

Intensidad horas: 2 horas

Lugar: Salón comunal

Hora inicio: 2:00 pm

hora final: 4:00 pm

Instructor: Edwar Cruz

MICROTERRITORIOS: 1

TEMA: Estrategia 4 x 4

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA						EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB								FIRMA
			Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 28	29 - 59	60 +	SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	SaharaEstefania G	1120217120	X		X						X							X					X								Sahara ♡
2	Julieth Yeraldin	1124313735	X		X						X							X					X								YERITALV
3	Emily Valentina C	1122783440	X		X						X							X					X								Emily Carlosama
4	Maria Mercedes B	1124313	X		X						X							X					X								Maria Mer
5	luz Marina chindoy	1124313173	X		X						X									X			X								Luz Marina
6	Manuel Mutumbajoy	1080049431	X		X						X									X			X								
7	Diana Valentina Cueltan	1124313941.	X		X						X							X					X								
8	Dayana yazmin Jamioy Mavisoy	1122314160	X		X						X									X					X						Dayana Jazmin
9	Adriana Chindoy Mutumbajoy	1124313830	X		X						X									X					X						Adriana chindoy
10	Yairo Andres Juajibioy A	1124 313 815	X			X					X							X					X								

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO

ALTO PUTUMAYO

CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Estrategia 4x4 actividad física aeróbicos.

Fecha: D 18/M 10 /A 2024

Dirigido a: Población Barrio Alborada San Francisco

Intensidad horas: 2 horas

Lugar: Salón Comunal

Hora inicio: 2:00 pm

hora final: 4:00 pm

Instructor: Edwin Cruz

MICROTERRITORIOS: 1

TEMA: Estrategia 4x4

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	IDENTIFICACION	ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA						EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB								FIRMA
				Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12- 17	18 - 28	29 - 59	60 +	SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Fanny Ddcarmen España	41180855		X		X						X							X								X				Fanny Ddcarmen E
2	Sandra Patricia Burbano	1122722220		X		X						X							X					X								Sandra Patricia Burbano
3	Transito Dejoy	4118476		X		X						X									X					X						Transito Dejoy
4	Saturia Jocanamejoy	41181556		X		X						X									X					X						Saturia J
5	Elvira Paz	30705141		X		X						X							X								X					Elvira Paz
6	Laura Gomez	21184560		X		X						X							X								X					Laura Gomez
7	Saira Moreno	1122748998		X		X						X							X													Saira Moreno
8																																
9																																
10																																

EL REPRESENTANTE DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DEL BARRIO ALBORNOZ, MUNICIPIO DE SAN FRANCISCO CARMEN PEJENDINO.

CERTIFICA QUE

El hospital PIO XII en el plan de intervenciones colectivas PIC, Desarrollo la estrategia 4 x 4 ampliada mediante acciones comunitarias de actividad física: jornadas de aeróbicos para la promoción de estilos de vida saludable. El día 18 de octubre de 2024 utilizando 2 horas en la exposición.

Se expide a los veinticuatro (24) días del mes de octubre de 2024

Cordialmente

Carmen Pejendino

Carmen Pejendino

Presidente de junta de acción comunal barrio Albornozk.

San Francisco-Putumayo

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Actividad N°7

Realizar Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

DIMENSION								
VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMITIBLES								
TIPO DE INTERVENCION	I10412 INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA ADOPCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.							
INTERVENCION	Realizar Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable.							
ENTORNO	Comunitario							
OBJETIVO DE LA INTERVENCION								
Realizar Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable.								
POBLACION SUJETO	Juventud.			MICROTERRITORIO	4			
DESARROLLO DE LA INTERVENCION								
MUNICIPIO	Sibundoy.	AMBITO	URBANA	x	RURAL		RURAL DISPERSA	
LUGAR	B/ el Recreo.	FECHA	25 de Septiembre de 2024.		DURACION	2 HORAS		
DESCRIPCION DEL PROCESO DE ARTICULACION								
Se realizó un proceso de acercamiento institucional con la presidente de la junta de acción comunal del barrio el recreo del municipio de Sibundoy. Desde el plan de intervenciones colectivas se cuenta con el apoyo de la coordinadora y el psicólogo, se realiza un encuentro por medio de una reunión, donde se da a conocer el tema a tratar que es Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable.								
DESCRIPCION DEL PROCESO DE CONVOCATORIA								
Una vez realizada la articulación con la presidente de la junta de acción comunal Margot Domínguez y coordinadora del PIC departamental donde se logró una buena comunicación entre las partes, la convocatoria se la realiza por medio de cuñas radiales y perifoneo.								
DESCRIPCIÖN DE LA INTERVENCION								
El día 25 de septiembre del 2024 siendo la 1:00 pm hasta las 4:00 pm se logró realizar la actividad propuesta, la cual fue exitosa, buena disposición y participación a la hora de dar la charla informativa de la temática Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable. Se realizó la socialización e importancia del taller por medio de folletos posteriormente les explicamos dando a conocer que la información es importante, que las familias identificarán en su propio hogar las oportunidades para disfrutar de una vida saludable, hábitos saludables y puedan incorporar prácticas en su vida cotidiana para								

mejorar y proteger la salud de las personas que viven en su vivienda y reducir riesgos existentes para la salud.
Se agradece la participación y se despide de una manera asertiva a las personas.

CONTENIDO TEMATICO DE LA INTERVENCION

Estilos de vida saludable:

Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida.

Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.

Las siguientes medidas le ayudarán a sentirse y vivir mejor.

- Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso.
- No fumar.
- NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.
- Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones.
- Consumir una dieta saludable y equilibrada.

BENEFICIOS DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA

Disminuye la mortalidad por enfermedades cardiovasculares
150 minutos por semana de actividad aeróbica moderada puede reducir tu riesgo de desarrollar estas enfermedades. Puedes reducir tu riesgo aún más si haces más actividad física. Hacer actividad física regularmente puede también reducir tu presión sanguínea y mejorar tus niveles de colesterol.

Fortalece tus huesos y músculos
Hacer actividad física regularmente ayuda con **la artritis y otras condiciones reumáticas** que afectan las articulaciones. Hacer 150 minutos de actividad aeróbica moderada semanalmente, a la medida posible, además de actividades para fortalecer los

músculos, mejora tu habilidad para manejar el dolor y para hacer actividades del diario vivir. También mejora tu calidad de vida.

Previene caídas

Mejora tu funcionamiento físico y reduce tu riesgo de caídas. Para los adultos mayores, la actividad física multicomponente es importante para mejorar su funcionamiento físico y reducir el riesgo de caídas y de lesionarse debido a una caída.
La actividad física multicomponente se refiere a la actividad física que incluye más de un tipo de actividad física como la aeróbica, de fortalecimiento muscular y de equilibrio. La actividad física multicomponente se puede hacer en la casa o en un entorno comunitario.

Mejora la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión)
Hacer actividad física nos puede cambiar el humor cuando nos sentimos decaídos o nos puede ayudar a liberar tensiones cuando nos sentimos estresados. Esto se debe a que la actividad física **estimula factores químicos del cerebro que provoca que nos sintamos más felices y relajados,** por lo que nuestra confianza y autoestima también salen reforzadas.

Regula el sueño
La actividad física regular hace que sea **más sencillo conciliar el sueño y que sea más profundo.** No obstante, es desaconsejable hacer ejercicio justo antes de ir a dormir ya que nos puede activar en exceso por lo que nos podría costar más tiempo de lo habitual dormir. también pueden mejorar la medición de la adiposidad

TIEMPO ESTIMADO PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud; pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud.

De la misma manera la alimentación juega un papel muy importante dentro de los estilos de vida saludable:

Alimentos: Productos naturales o procesados aptos para el consumo humano, que proveen energía y sustancias nutritivas al cuerpo. En otras palabras, los alimentos son vehículos de los nutrientes. Cada alimento aporta distintas clases de nutrientes, pero ninguno puede por sí mismo suministrar todos los nutrientes necesarios; por esta razón es importante consumir alimentos de los distintos grupos para satisfacer las necesidades del cuerpo.
Alimentación: Es el proceso de ingerir o consumir los alimentos que se convertirán en los nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable. La alimentación no se reduce a un tema puramente biológico, a un asunto de nutrientes y grupos de alimentos, ya que se enmarca en la cultura, la sociedad y la historia. A través de los alimentos, desde el nacimiento, establecemos vínculos y relaciones con las personas y la cultura, fundamentales para el desarrollo

Alimentación saludable: Es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que: y Logra un equilibrio energético y un peso normal. y Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans. y Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos. y Reduce el consumo de azúcares libres. y Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia. Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias "no beneficiosas" como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares. 4. Azúcares simples. Son todos aquellos que se añaden a los alimentos (sacarosa ó azúcar de mesa), así como los azúcares presentes de forma natural en algunos alimentos como las frutas (fructosa) o la leche (lactosa). 5. Grupo de alimentos. Conjunto de alimentos con características nutricionales

similares2 . Bajo este criterio, el Plato saludable de la Familia Colombiana agrupa los alimentos así:

Azúcares simples. Son todos aquellos que se añaden a los alimentos (sacarosa ó azúcar de mesa), así como los azúcares presentes de forma natural en algunos alimentos como las frutas (fructosa) o la leche (lactosa).

Grupo de alimentos. Conjunto de alimentos con características nutricionales similares2. Bajo este criterio, el Plato saludable de la Familia Colombiana agrupa los alimentos así: y Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados. y Frutas y Verduras. y Leche y productos lácteos. y Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas. y Grasas. y Azúcares.

Patrón de consumo. Conjunto de alimentos que una persona, familia o grupo social consume de forma habitual por lo menos una vez a la semana o al mes, o bien, que dichos productos estén arraigados en las preferencias individuales de manera tal que sean recordados 24 horas después de consumirse. En dicho patrón intervienen múltiples factores a lo largo del tiempo: el entorno físico, la disponibilidad de alimentos y recursos, y las actitudes y valores sociales

Tiempo de comida. Cada uno de los momentos principales dedicados por las personas a consumir alimentos En el país, estos momentos reciben nombres diferentes según la región, aunque en general se reconocen principalmente: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena.

Dietas sostenibles. Entendidas como "dietas con bajo impacto ambiental que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras. Las dietas sostenibles concurren a la protección y respeto de la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y permiten la optimización de los recursos naturales y humanos"5 **Alimento chatarra.** Es un término usado en forma coloquial, que se utiliza para referirse a productos que aportan algunos nutrientes pero que, además, contienen ingredientes que pueden afectar la salud, cuando son ingeridos con cierta frecuencia o en forma regular.

Cuadro 2. Los minerales, funciones y fuentes alimenticias

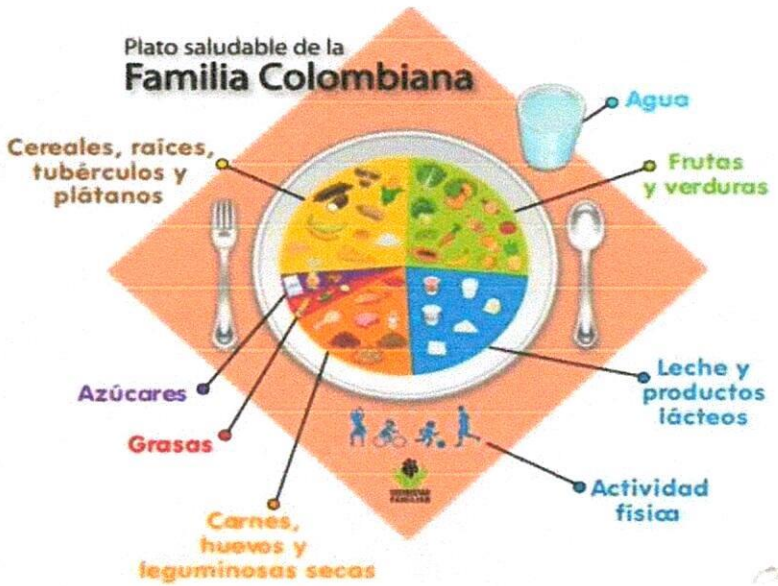
Minerales	Funciones	Alimentos Fuente
Hierro (Fe)	Forma parte de la hemoglobina de la sangre cuya función es transportar oxígeno a todos los tejidos. Su deficiencia produce anemia principalmente en mujeres en edad reproductiva.	• Carnes rojas, hígado. • Leguminosas. • Vegetales y hojas verde oscuro. • Cereales integrales. • Alimentos fortificados con hierro.
Calcio (Ca)	Indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la regulación de la presión sanguínea, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis).	• Leche y derivados. • Carne, pescado. • Leguminosas. • Nueces y hojas verdes.
Yodo (I)	Necesario para el buen funcionamiento de la tiroides. Su deficiencia produce bocio y cretinismo en niñas y niños.	• Sal yodada. • Pescados y mariscos de mar.
Zinc (Zn)	Importante en la defensa del organismo contra infecciones, y en el crecimiento y desarrollo de niñas y niños.	• Alimentos de mar: ostras, pescado, mariscos. • Carne, hígado, pollo. • Leguminosas. • Leche y productos lácteos. • Cereales integrales. • Alimentos fortificados.

Fibra. Se conocen dos tipos de fibra: soluble o funcional e insoluble o fibra dietaria. La fibra soluble retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión. Retarda la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino. Son fuente, alimentos como algunas frutas y hortalizas, las nueces, las semillas, el salvado de avena, la cebada, los fríjoles y lentejas. Por otro lado, la fibra insoluble coadyuva en acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos agregando volumen a las heces. Los alimentos fuente son las hortalizas, frutas, el salvado de trigo y los granos enteros. y Agua. El agua es indispensable para la vida, aunque no suministra energía ni nutrientes. Podemos vivir semanas sin alimentarnos, pero morimos en pocos días sin agua. El agua es componente imprescindible de la sangre, la linfa, las secreciones, el intersticio (líquido extracelular) y de todas las células (líquido intracelular); en cantidad y peso es el mayor componente del organismo humano. El agua se necesita para el funcionamiento de todos los órganos. Como medio de transporte participa en la digestión, la absorción, la circulación y la excreción; es esencial en la regulación de la temperatura corporal y juega un papel importante en las funciones mecánicas; por ejemplo, en la lubricación de articulaciones y movimientos de vísceras en la cavidad abdominal.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

El icono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud:



¿Cómo llevar este mensaje a la práctica? y Elija alimentos de todos los grupos o su mayoría en cada tiempo de comida principal, y en los refrigerios elija de uno o dos grupos, variando la alimentación. y Consuma la cantidad adecuada de alimentos según la edad. y Elabore menús semanales para la alimentación familiar. Eso facilita la compra y la preparación de los alimentos, y asegura la variedad y calidad de la alimentación. y Incluya en la lonchera de niñas y niños más alimentos naturales (frutas, vegetales, emparedados con pan integral, nueces y maní sin sal) y menos productos de paquete. y Lleve a su trabajo refrigerios tan saludables como los de las loncheras infantiles, con más alimentos naturales. y Consuma frutas y verduras en cosecha, que son más económicas. y Consuma alimentos que se producen en su región, son más frescos y contribuyen a una dieta sostenible.

¿Como debe ser la alimentación saludable en nuestras familias?

- Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.

- Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- Evitar **las** peleas por la comida.
- Involucrar a los niños en el proceso.

IMPORTANCIA DEL AGUA: El cuerpo humano se compone de entre 70% y 80% de agua, es un componente esencial en nuestro organismo que ayuda a cumplir todas las funciones metabólicas para mantener una buena salud. Es necesario, que cada individuo consuma entre 6 y 8 vasos de agua al día (se incluyen los jugos, idealmente sin azúcar y la sopa), para mantenerse hidratado. Algunos de los beneficios de incluir el agua en nuestra alimentación diaria son: Favorece todas las funciones vitales del organismo. Regula el funcionamiento celular. Favorece el transporte de nutrientes. Elimina las toxinas del organismo. Previene el estreñimiento. Mantiene el buen funcionamiento de los riñones. Regula la temperatura corporal. Ayuda a que el corazón y demás órganos funcionen de una manera saludable.

PAUTAS PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Preferir los alimentos de alto valor nutricional.
2. Dar lactancia exclusiva a los bebés hasta los 180 días del nacimiento (sexto mes cumplido) y con alimentación complementaria adecuada hasta los dos años de edad.
3. Consumir diariamente cinco porciones entre frutas y verduras, la proporción en el plato de estos alimentos debe ser hasta la mitad.
4. Mantener una alimentación balanceada que incluya diariamente alimentos de los seis grupos estudiados, en las cantidades recomendadas.
5. Elegir preparaciones hechas en casa y preferiblemente elaboradas con bajo contenido de azúcar, sal y grasa, prefiriendo ingredientes como harinas integrales y granos enteros.
6. Preferir los alimentos naturales y frescos, cocinados al vapor, al horno o guisados, disminuyendo los fritos.
7. Preparar pasabocas, refrigerios y comidas saludables eligiendo combinaciones de alimentos benéficos para la salud.
8. Controlar el consumo excesivo de sal, (enlatados, embutidos, empaquetados) y grasas de origen animal.
9. Leer las etiquetas de los alimentos para seleccionar los más nutritivos y saludables.
10. Moderar el consumo de aderezos y salsas ricas en azúcares y grasas. Utilizar condimentos naturales, como ajo, tomillo, laurel, albahaca, limón, ajo, cilantro o perejil.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Es importante mencionar que los estilos de vida saludable previenen enfermedades cardiovasculares.

La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. Esta afección ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa. Con el tiempo, la placa puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm

RESULTADOS DEL PROCESO	
LOGROS	1. Lograr que los participantes de la actividad entiendan y comprendan la importancia de la práctica de los estilos de vida saludables. 2. Se realizó la presentaciones de las consecuencias que se pueden presentar en las personas en caso de no practicar constantemente estilos de vida saludables. 3. Mantener una adecuada alimentación que le brinde una correcta nutrición a nuestro organismo permitiéndole cubrir las necesidades básicas y biologías. mantener y mejorar la salud. 4. Del mismo manera se logró que las personas asistentes al STAND conozcan las enfermedades cardiovasculares que se pueden presentar cuando no existe vida saludable.
DIFICULTADES	No se presentan dificultades en el desarrollo de actividad.

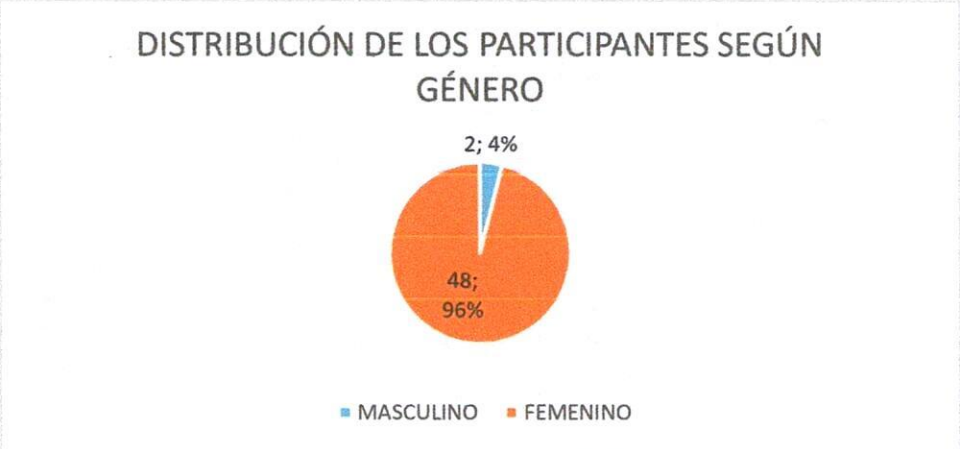
ANALISIS CUALITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION

- En la actividad realizada los asistentes estuvieron atentos y participativos en el STAD informativo.
- Es importante resaltar que se evidencia que los participantes están muy interesados en aprender sobre dicho tema, logrando un impacto de manera individual, familiar y social.
- Se observa mucho interés en la actividad, manifiestan volver a tener un taller informativo relacionado alimentación saludable, con el fin de obtener un bienestar y una mejor calidad de vida.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

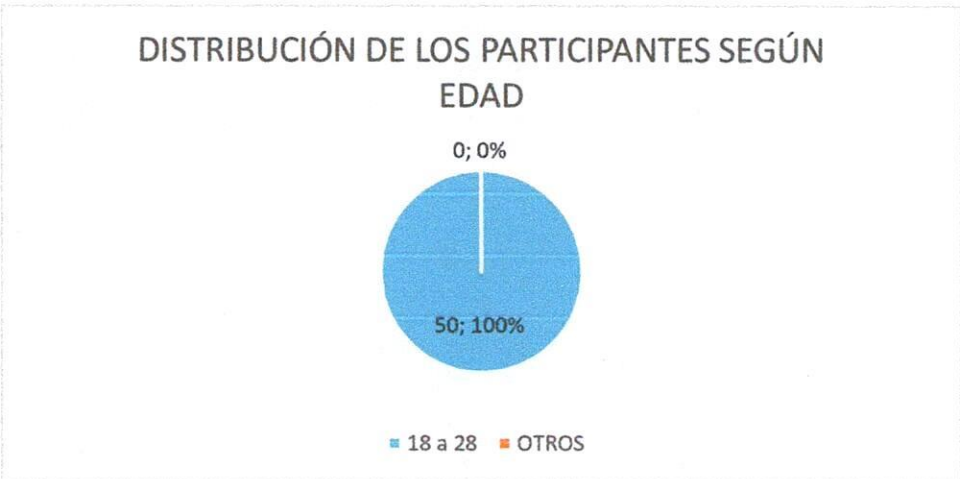
ANALISIS CUANTITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION

GRAFICA N: 1



En la gráfica anterior podemos observar la distribución de los asistentes, personas representadas en la gráfica con el 100% de este porcentaje 4% son hombres y el 96 % son mujeres, en este caso es importante mencionar que el género predomino durante la actividad.

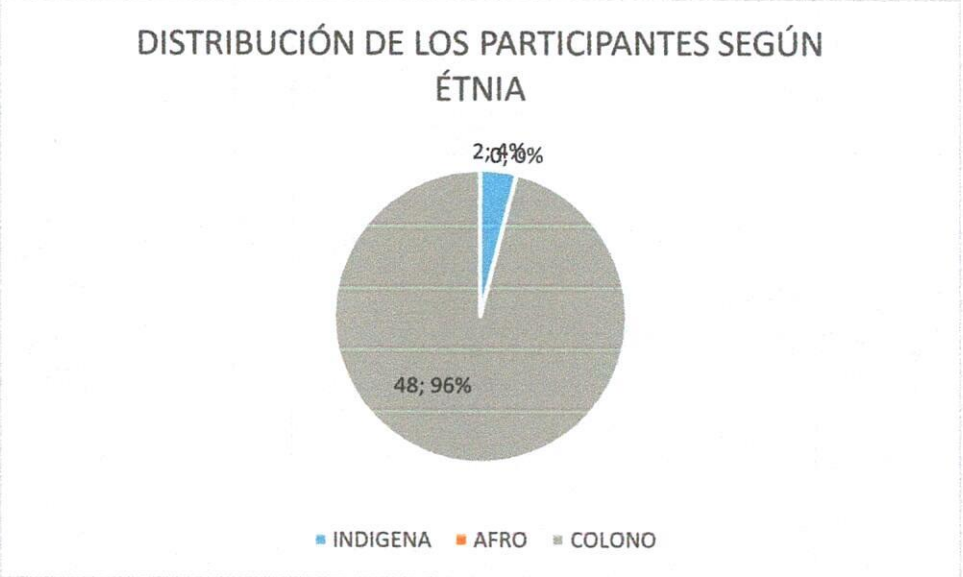
GRAFICA N: 2



La presente gráfica nos informa que de los 50 participantes que asistieron a la actividad el 100% se encuentra entre las edades 18-28 años perteneciendo a la edad Juventud, siendo esta requerida por la matriz PIC.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

GRAFICA N: 3



La presente grafica nos da a conocer que del 100% de los participantes a sistentes a la actividad el 4 % son indígenas y el 48% son colonos, sin encontrar participación del grupo étnico afro.

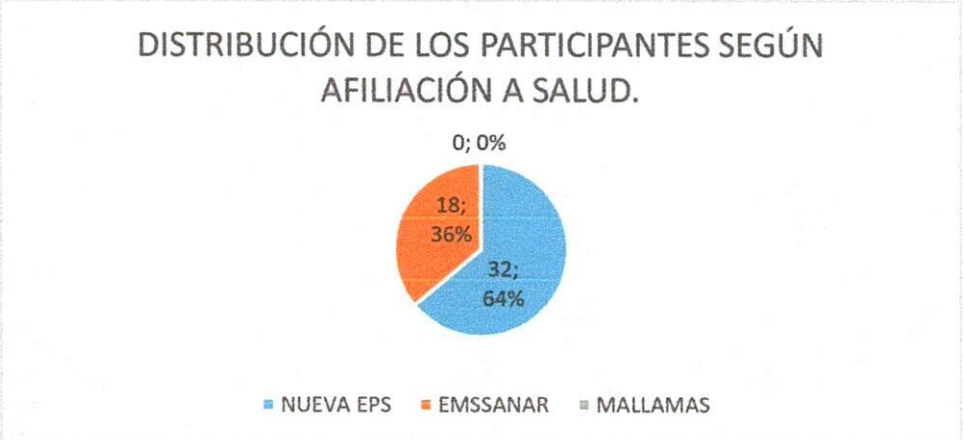
GRAFICO N:4



En la gráfica anterior podemos observar según la zona de residencia del 100 % de participantes residen a la zona urbana, contando con los servicios principales como: saneamiento básico y cercanía a las instituciones de salud, educativas y demás.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

GRAFICA N:5

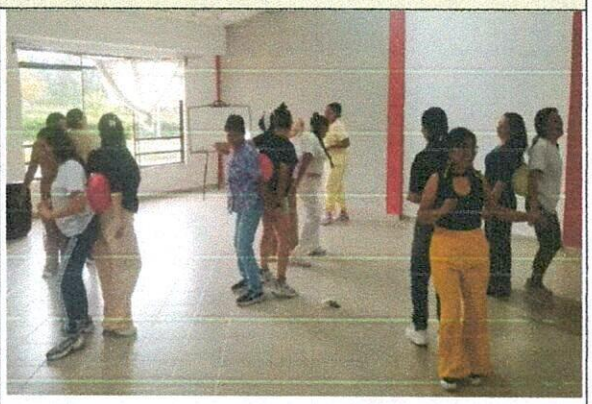


En la distribución realizada de los participantes del conversatorio según su EPS, del 100% de los participantes se puede verificar que todos se encuentran afiliados al sistema de salud nacional distribuidos de la siguiente manera. 36/ Emssanar y 64% nueva eps.

RECURSOS UTILIZADOS PARA DESARROLLAR LA INTERVENCION	
RECURSOS HUMANOS	(01) apoyo PIC Psicólogo.
RECURSOS MATERIALES	1. Folletos 2. Marcadores 3. Cinta
RECURSOS TECNOLOGICOS	1. Equipo de cómputo 2. Impresora 3.Cámara de fotografías

ANEXOS DEL INFORME		
	DOCUMENTO	N° de folios
01	Oficio de articulación	01
02	Acta de concertación	02
03	Listado de asistencia	01
04	Certificación cuñas radiales	01
05	Certificación perifoneo	01
06	Certificado junta de acción comunal	01

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

REGISTRO FOTOGRAFICO	
DESCRIPCION: Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable.	DESCRIPCION: Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable.
	

ELABORACION			
ELABORÓ	**REVISO**	**REVISÓ**	**APROBÓ**
JOSÉ LUIS JAIMES	FLOR JAIMES	NELCY DULCE ORTEGA	JUAN PABLO JAMIOY
CARGO	**CARGO**	**CARGO**	**CARGO**
APOYO PIC	COORDINADORA PIC	SUBGERENTE CIENTIFICA	GERENTE
FIRMA	**FIRMA**	**FIRMA**	**FIRMA**
FECHA	**FECHA**	**FECHA**	**FECHA**
25/09/24	25/09/24	25/09/24	25/09/24

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO
ALTO PUTUMAYO
CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida Saludable.
Fecha: D 9/M 25/A 2024
Dirigido a: habitantes Barrio Recreo
Intensidad horas: 2 h.
Lugar: Salon Comunal
Hora inicio: 2:00 p m
hora final: 4:00 p m
Instructor: Flor Jaimes
MICROTERRITORIOS: 4
TEMA: Stand informativo

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA							EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB								FIRMA
			Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 28	29 - 59	60 +		SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	YIMSIRA IMBACHI	69.006562		X	X						X										X										
2	Yoli Gomez.	1122783466	X		X						X								X					X								
3	Ana Milena Sigindioy E	1122784963	X		X						X										X			X								Ana Milena Sigindioy
4	Erica Vallejo	1121808242.	X		X						X								X							X						Erica Vallejo.
5	Yirleza Jaramillo	1727.783.997	X		X						X								X					X								Yirleza Jaramillo
6	NERIETH BOTINA.	1120218048	X		X						X								X					X								NERIETH B
7	Catherine Ramirez	1006908531	X		X						X								X					X								Katherine Ramirez
8	Carolina Mueses Castillo	1.122.782.338	X		X						X								X							X						
9	Saturia Pinta	41.181.724		X	X						X								X					X								Saturia P
10	Flor Alba Mueses	41.182637		X	X						X								X							X						

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO
ALTO PUTUMAYO
CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Stand Informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida Saludable
Fecha: D 25/M 9/A 2024
Dirigido a: habitantes Barrio Recreo
Intensidad horas: 2 horas
Lugar: Salon comunal
Hora inicio: 2:00 pm
hora final: 4:00 pm
Instructor: Flor Jaimes
MICROTERRITORIOS:
TEMA: Stand informativo

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA							EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB								FIRMA
			Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 28	29 - 59	60 +		SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Shirley Burbano G	69055194	X		X						X								X					X								
2	Magaly ardañez. C.	1.124.314.571	X		X						X								X					X								
3	Liliana Mabel Narváez	59835722	X		X						X								X							X						
4	Laura Lupiales	2035 9 285 3	X		X						X								X					X								
5	Yoray Mora	1182180432	X		X						X								X					X								
6	Yilber Paz	1120 [illegible] 5	X			X					X								X									X				
7	SEBASTIAN QUESUMA	112021 7970	X		X						X								X									X				
8	Maria Angel Salcedo	1150337777	X		X						X								X									X				
9	Cordelia Espinosa	1030[illegible]6732	X		X						X								X									X				
10	Sarith Delgado	1182179[illegible]5	X		X						X								X									X				

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO
ALTO PUTUMAYO
CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Stand Informativo alusivo a la promocion de estilos de vida saludable — Fecha: D 25/M 9 /A 2024

Dirigido a: Habitantes barrio recreo — Intensidad horas: 2 horas

Lugar: Salon Comunal — Hora inicio: 2:00 pm

Instructor: Flor Jaimes — hora final: 4:00 pm

TEMA: Stand informativo — MICROTERRITORIOS: 4

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA							EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB								FIRMA
			Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 28	29 - 59	60 +		SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Julian Escobar	1124315697	X			X					X								X					X								Julian Escobar
2	Sebastian Ramirez	1120217824	X			X					X								X					X								Sebastian Ramirez
3	Jeimy Bolina Jojoa	1120217929	X		X						X								X					X								Jeimy Bolina J.
4	Maria Salome figueroa	1120217943	X		X						X								X					X								Maria Salome figueroa
5	Angie Valentina Rosero	1120217858	X		X						X								X					X								Angie Valentina Rosero
6	Zahir Oney Lopez	1120217865	X		X						X								X								X					Zahir Oney Lopez
7	Dylan Felipe Delgado	1120217835	X		X						X								X								X					Dylan Felipe Delgado
8	Valeri Jojoa	1120217995	X		X						X								X								X					Valeri Jojoa
9	Alexander Barbaro	1124513982	X			X					X								X								X					Alexander Barbaro
10	Juan David Arcos	1122785701	X		X						X								X								X					Juan David Arcos

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII
	FORMATO DE OFICIOS PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

Colon Putumayo, 18 de septiembre de 2024

Señora:
Margot Domínguez
Representante de acción comunal
Barrio el Recreo.
Sibundoy-Putumayo

Ref. Articulación.

Reciba usted un atento saludo, de la manera más respetuosa por medio del presente se informa que se requiere de un lugar y un grupo de personas para Realizar Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable. Con el fin de apoyar el cumplimiento de las cobertura y disminuir la enfermedad en la comunidad. Dicha jornada se la tiene preparada para el día 25 de septiembre de 2024.

Por la atención prestada se anticipa agradecimientos.

Cordialmente.

Recibí Margot Domínguez

FLOR JAIMES ZAMBRANO
Coordinadora Departamental PIC 2024
Correo electrónico picdepartamental2023@gmail.com
Cel: 3227015022

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII Porque Tu Salud Merece lo Mejor NIT. 891.301.845-5
	FORMATO DE ACTA PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

Fecha	19 de septiembre de 2024	Hora Inicio	08:00 am	Hora Finalización	09:00 am	Acta N°	001
Lugar	Casa de Margot Domínguez.						
Objetivo	Realizar Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable.						
Responsable	Equipo PIC						

ORDEN DEL DIA

1	Saludo
2	Exposición de temas a tratar
3	Acuerdos y compromisos

DESARROLLO

1	El día 19 de septiembre del 2024 siendo las 8:00 am de la mañana se llevó a cabo una reunión entre el equipo PIC y la representante de junta de acción comunal del barrio el Recreo, la señora Margot Domínguez, con el fin de concertar una hora y una fecha para la actividad.
2	Se expone a la presidente de la junta que se requiere un espacio para Realizar Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable, con el fin de apoyar el cumplimiento de las cobertura y disminuir la enfermedad. De esta manera se llega al acuerdo de que la actividad se realizará el 25 de septiembre de 2024 en las instalaciones del salón comunal.

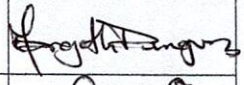
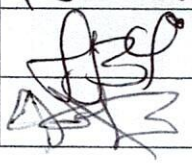
COMPROMISOS Y/O TAREAS PENDIENTES

1	Tarea	Responsable	Fecha de cumplimiento	Observaciones
2	Se realizará la intervención el día 25 de septiembre. Salón comunal.	Equipo PIC 2024	25 de septiembre 2:00 pm	
3	Convocar a la población objeto para la participación de la reunión	Presidente de junta de acción comunal.	23 de septiembre 10:00 a.m.	

Observaciones Generales	Realizar Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable.			
Documentos Anexos	1	Oficio de articulación	N° folios	01
	2	Acta de concertación	N° folios	02

Fecha próxima reunión	25 de septiembre 2024	Hora	2:00 p.m.	LUGAR	Salón comunal
Tema	Realizar Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable.				

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII Porque Tu Salud Merece lo Mejor NIT. 891.301.845-6
	FORMATO DE ACTA PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

EN CONSTANCIA FIRMAN			
Nombre	Cargo o Profesión	Área o Institución	FIRMA
MARGOT DOMINGUEZ	Presidente de junta	Barrio el recreo Sibundoy	
MARIA FLOR JAIMES	Coordinador PIC Departamental	HOSPITAL PIO XII	
JOSE LUIS JAIMES	Apoyo PIC Departamental	HOSPITAL PIO XII	

PATIÑO
PRODUCCIONES

LA FIRMA PATIÑO PRODUCCIONES
Nit. 12.748.219- 0

CERTIFICA.

Que dando cumplimiento al Plan de Trabajo del PIC-2024 Ref. (PIC DEPARTAMENTAL 2024) se realizaron 3 horas de perifoneo durante los días 23, 24 y 25 de septiembre de 2024 con una hora diaria, de la siguiente forma, una hora en la mañana todos los días, realizando el recorrido por las diferentes calles del barrio el Recreo del municipio de Sibundoy, con la invitación a la un Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable. Que Tendrá lugar el día 25 de septiembre de 2024, en las instalaciones de la caseta comunal del barrio el Recreo de 2 a 4 de la tarde.

Para constancia se firma en Sibundoy Putumayo a los 30 días del mes de septiembre de 2024.

Atentamente:

Carlos Esteban Patiño
Director Ejecutivo.

LA EMISORA SELECTA DEL VALLE DE SIBUNDOY

CERTIFICA

Que, dando cumplimiento al Plan de Intervenciones Colectivas 2024 (PIC departamental) se realizó emisiones de cuñas radiales con el tema, Realizar Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable, a razón de 2 cuñas por día de la siguiente manera inicio de las emisiones en horas de la mañana el día 23 y 24 de septiembre de 2024.

Para constancia se firma en la sede central de la emisora, Sibundoy Putumayo a los treinta días del mes de septiembre de 2024.

Atentamente:

CARLOS ESTEBAN PATIÑO
Director Ejecutivo

LA REPRESENTANTE DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DEL BARRIO EL RECREO, MUNICIPIO DE SIBUNDOY MARGOT DOMINGUEZ.

CERTIFICA QUE

El hospital PIO XII en el plan de intervenciones colectivas PIC, realizó Stand informativo, alusivo a la promoción de estilos de vida saludable. El día 25 de septiembre de 2024 utilizando 2 horas en la exposición.

Se expide a los treinta (30) días del mes de septiembre de 2024

Cordialmente

Margot Dominguez

Presidente de junta de acción comunal barrio el Recreo.

Sibundoy-Putumayo

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Actividad N°10

Realizar un foro participativo sobre la estrategia "Tómate la vida con un segundo aire"

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

DIMENSION								
VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMITIBLES								
TIPO DE INTERVENCION	110410 INFORMACIÓN EN SALUD PARA EL FORTALECIMIENTO DE FACTORES PROTECTORES HACIA EL CONTROL DE ENFERMEDADES							
INTERVENCION	Realizar un foro participativo sobre la estrategia "Tómate la vida con un segundo aire"							
ENTORNO	Comunitario							
OBJETIVO DE LA INTERVENCION								
Realizar un foro participativo sobre la estrategia "Tómate la vida con un segundo aire"								
POBLACION SUJETO	Juventud			MICROTERRITORIO	4			
DESARROLLO DE LA INTERVENCION								
MUNICIPIO	SIBUNDOY	AMBITO	URBANA	x	RURAL		RURAL DISPERSA	
LUGAR	B/ Progreso Sibundoy	FECHA	27/09/2024	DURACION	2 HORA			
DESCRIPCION DEL PROCESO DE ARTICULACION								
Se realizó proceso de acercamiento a la población por medio de un oficio a la representante de la junta de acción comunal del barrio la señora Angie Rosero, a quien se hace la invitación a realizar un foro participativo sobre la estrategia "Tómate la vida con un segundo aire"								
DESCRIPCION DEL PROCESO DE CONVOCATORIA								
Se convoca a las personas por medio de vos a vos los días antes de la actividad, del mismo modo por medio de WhatsApp, la persona que realiza la invitación en la representante de la junta de acción comunal del barrio. Actividad convocada por la E.S.E. Hospital PIO XII								
DESCRIPCION DE LA INTERVENCION								
De acuerdo a la articulación realizada, se programa el desarrollo del foro participativo sobre la estrategia "Tómate la vida con un segundo aire", la cual consiste en la hacer hincapié y reflexión sobre la importancia de fortalecer la actividad física, alimentación saludable y dejar los hábitos perjudiciales para prevenir las enfermedades y promocionar la salud integral de la comunidad.								
CONTENIDO TEMATICO DE LA INTERVENCION								
EPOC: Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad pulmonar común. La EPOC causa dificultad para respirar. Hay dos formas principales de EPOC:								

Bronquitis crónica, la cual implica una tos prolongada con moco

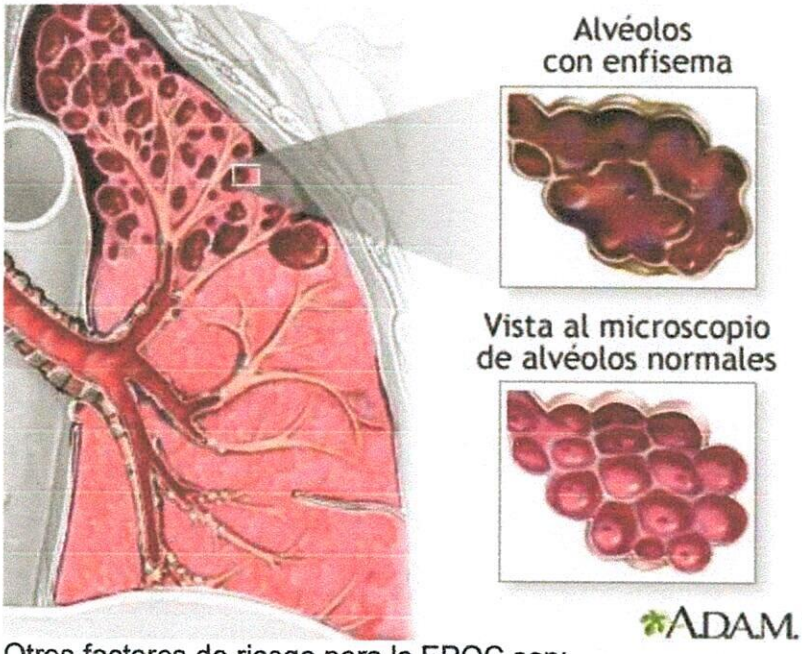
Enfisema, el cual implica un daño a los pulmones con el tiempo

La mayoría de las personas con EPOC tienen una combinación de ambas afecciones.

Causas

La causa principal de la EPOC es el tabaquismo. Cuanto más fume una persona, mayor probabilidad tendrá de desarrollar EPOC. Pero algunas personas fuman por años y nunca padecen esta enfermedad.

Si una persona tiene una afección poco frecuente en la que les falte proteína llamada alfa-1 antitripsina, pueden desarrollar enfisema incluso sin fumar.



Otros factores de riesgo para la EPOC son:

Exposición a ciertos gases o emanaciones en el sitio de trabajo

Exposición a cantidades considerables de contaminación o humo indirecto de cigarrillo

Uso frecuente de fuego para cocinar sin la ventilación apropiada

Síntomas
Los síntomas pueden incluir cualquiera de los siguientes:

- Tos con o sin flema
- Fatiga
- Infecciones respiratorias frecuentes
- Dificultad respiratoria que empeora con actividad leve
- Dificultad para tomar aire
- Dado que los síntomas se presentan lentamente, es posible que muchas personas no sepan que tienen EPOC.

Pruebas y exámenes
El mejor examen para la EPOC es una prueba de la función pulmonar llamada espirometría esta consiste en soplar con tanta fuerza como se pueda dentro de una máquina pequeña que evalúa la capacidad pulmonar. Los resultados se pueden analizar inmediatamente.

Tipos de enfermedad cardiovascular

La cardiopatía coronaria (CHD, por sus siglas en inglés) es el tipo más común de enfermedad cardíaca y sucede cuando se acumula placa en las arterias que conducen al corazón. También se llama arteriopatía coronaria (CAD, por sus siglas en inglés). Cuando se estrechan las arterias, el corazón no puede recibir suficiente sangre y oxígeno. Una arteria bloqueada puede causar un ataque cardíaco. Con el tiempo, la CHD puede debilitar el miocardio y provocar insuficiencia cardíaca o arritmias.

La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el miocardio se vuelve rígido o débil. No puede bombear suficiente sangre oxigenada, lo cual causa síntomas en todo el cuerpo. La enfermedad puede afectar solo el lado derecho o el lado izquierdo del corazón. Es muy frecuente que ambos lados del corazón estén comprometidos. La presión arterial alta y la CAD son causas comunes de la insuficiencia cardíaca.

Las arritmias son problemas con la frecuencia cardíaca (pulso) o el ritmo cardíaco. Esto ocurre cuando el sistema eléctrico del corazón no funciona correctamente. El corazón puede palpitar demasiado rápido, demasiado lento o en forma irregular. Algunos problemas del corazón, como un ataque cardíaco o una insuficiencia cardíaca, pueden causar problemas con el sistema eléctrico del corazón. Algunas personas nacen con una arritmia.

Las **enfermedades de las válvulas cardíacas** ocurren cuando una de las cuatro válvulas en el corazón no funciona correctamente. La sangre puede escaparse a través de la válvula en la dirección equivocada (llamado regurgitación), o es posible que una válvula no se abra lo suficiente y bloquee el flujo sanguíneo (llamado estenosis). Un latido cardíaco inusual, llamado soplo cardíaco, es el síntoma más común. Algunos problemas del corazón, como un ataque cardíaco, una cardiopatía o una infección, pueden causar enfermedades de las válvulas del corazón. Algunas personas nacen con problemas de válvulas cardíacas.

Enfermedades cardiovasculares más frecuentes:

Hipertensión arterial o tensión arterial alta.

La presión arterial elevada es la presión arterial ligeramente superior a la que se considera ideal.



- **Presión arterial normal.** La presión arterial es de 120/80 mm Hg o inferior.
- **Presión arterial elevada.** El valor superior varía entre 120 y 129 mm Hg y el valor inferior está por debajo (no por encima) de 80 mm Hg.
- **Hipertensión de etapa 1.** El valor superior varía entre 130 y 139 mm Hg o el valor inferior está entre 80 y 89 mm Hg.
- **Hipertensión de etapa 2.** El valor superior es 140 mm Hg o más, o el valor inferior es 90 mm Hg o más.

La presión arterial elevada se considera una categoría, no una afección propiamente dicha como la presión arterial alta (hipertensión). Sin embargo, la presión arterial elevada

tiende a empeorar con el tiempo, a menos que se controle correctamente. Por eso, es importante verificar y controlar la presión arterial con regularidad. Los hábitos de estilo de vida saludables, como el ejercicio regular y una alimentación saludable, pueden ayudar a prevenir y controlar la presión arterial alta (hipertensión).

Si la presión arterial elevada y la hipertensión no se controlan, aumentan los riesgos de sufrir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Según algunas investigaciones, la presión arterial elevada a largo plazo puede provocar cambios en la memoria, el lenguaje, el pensamiento o el juicio (deterioro cognitivo).

Síntomas

La presión arterial elevada no provoca síntomas. La única forma de detectarla es hacerse chequeos regulares de la presión arterial. Mídete la presión arterial cuando visites al proveedor de atención médica. También puedes controlártela en casa con un dispositivo de control de la presión arterial.

Cuando debes consultar con un médico

En los niños, la presión arterial debe controlarse durante las citas de bienestar de rutina a partir de los 3 años. Si el niño tiene presión arterial alta, esta se debe medir en cada cita de seguimiento.

Los adultos mayores de 18 años deben hacerse un control de la presión arterial al menos cada dos años. Es posible que tú o tu hijo necesiten controles más frecuentes si tienen presión arterial elevada u otros factores de riesgo de enfermedades cardíacas.

Causas

Cualquier factor que incremente la presión contra las paredes arteriales puede provocar una presión arterial elevada. La acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias en las paredes arteriales (ateroesclerosis) puede provocar una presión arterial elevada. Sin embargo, también puede ocurrir lo contrario: la presión arterial alta (hipertensión) puede causar ateroesclerosis.

En ocasiones, no se identifica la causa de la presión arterial alta o elevada.

Entre las afecciones y los medicamentos que pueden provocar presión arterial alta se encuentran los siguientes:

- Trastornos de las glándulas suprarrenales
- Problemas cardíacos presentes al nacer que afecten a los vasos sanguíneos (defecto cardíaco congénito)
- Drogas ilícitas, como la cocaína y las anfetaminas
- Enfermedad renal
- Apnea obstructiva del sueño
- Ciertos medicamentos, como las píldoras anticonceptivas, los medicamentos antigripales y descongestionantes, los analgésicos de venta libre con cafeína y algunos fármacos con receta médica
- Enfermedad de la tiroides

Habla con tu proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos que tomas, incluso los que hayas comprado sin receta médica.

Factores de riesgo

Cualquiera puede tener presión arterial elevada, incluso los niños.

Los factores de riesgo de la presión arterial elevada incluyen los siguientes:

- **Obesidad o tener sobrepeso.** La obesidad aumenta las probabilidades de tener hipertensión arterial. La hipertensión arterial es un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.
- **Antecedentes familiares de hipertensión arterial.** Si tienes un padre, una madre o hermanos con presión arterial elevada, es más probable que desarrolles la afección.
- **Falta de actividad física.** La falta de ejercicio puede causar el aumento de peso. El aumento de peso puede aumentar el riesgo de padecer presión arterial elevada.
- **Dieta rica en sal (sodio) o baja en potasio.** El sodio y el potasio son dos nutrientes que necesita el cuerpo para controlar la presión arterial. Si tienes demasiado sodio o muy poco potasio en la dieta, puedes desarrollar presión arterial elevada.

- **Consumo de tabaco.** Fumar cigarrillos, mascar tabaco o estar cerca de otras personas que fuman (humo de segunda mano) puede aumentar la presión arterial.
- **Consumo excesivo de alcohol.** Se ha asociado el consumo de alcohol con la presión arterial elevada, especialmente en hombres.
- **Ciertas afecciones crónicas.** La enfermedad renal, la diabetes y la apnea del sueño, entre otras afecciones, pueden aumentar el riesgo de padecer presión arterial elevada.
- **Edad.** El solo hecho de envejecer aumenta el riesgo de padecer presión arterial elevada.
- **Raza.** La presión arterial elevada es particularmente frecuente en las personas de raza negra y, a menudo, aparece a una edad más temprana en comparación con las personas de raza blanca.

Si bien la presión arterial alta y la hipertensión arterial son comunes en personas adultas, también puede aparecer en los niños. En algunos niños, la presión arterial alta puede deberse a problemas en los riñones o en el corazón. Los malos hábitos en el estilo de vida, como una dieta poco saludable, la obesidad y la falta de ejercicio, contribuyen al aumento de la presión arterial en los niños.

Complicaciones

La presión arterial elevada puede empeorar y convertirse en una afección crónica llamada "hipertensión arterial". La hipertensión daña los órganos del cuerpo. Además, aumenta el riesgo de sufrir ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebrovasculares, aneurismas e insuficiencia renal.

Prevención

Los mismos cambios saludables en el estilo de vida que se recomiendan para tratar la presión arterial alta también ayudan a prevenirla. Come comida saludable, consume menos sal, no fumes, haz ejercicio regularmente, mantén un peso saludable, evita o limita el consumo de alcohol y controla el estrés.

Una prueba de presión arterial sirve para diagnosticar una presión arterial elevada. Es posible que se haga una prueba de la presión arterial como parte de un control médico de rutina o como un examen de detección de presión arterial alta (hipertensión).

La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm Hg). La medición de la presión arterial tiene dos valores:

- El valor superior (sistólica) es la presión del flujo sanguíneo cuando el músculo cardíaco se contrae (aprieta) y bombea sangre.
- El valor inferior (diastólica) es la presión en las arterias medida entre los latidos del corazón.

La presión arterial elevada es una medición de 120 a 129 mm Hg y un valor inferior por debajo (no por encima) de 80 mm Hg.

El diagnóstico de presión arterial elevada se basa en el promedio de dos o más lecturas de la presión arterial. Las mediciones deben tomarse en diferentes ocasiones de la misma manera. La primera vez que te controles la presión arterial, debes hacerlo en ambos brazos para determinar si hay alguna diferencia. Después de ello, se debe usar el brazo que arrojó la lectura más alta.

Se puede hacer una prueba de control de la presión arterial más prolongada para controlar la presión arterial en horarios regulares durante seis o 24 horas. Esto se denomina control ambulatorio de la presión arterial. Sin embargo, los dispositivos que se utilizan para la prueba no están disponibles en todos los centros médicos. Consulta con la aseguradora para saber si el control ambulatorio de la presión arterial es un servicio cubierto.

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

BENEFICIOS DE HACER ACTIVIDAD FÍSICA

Disminuye la mortalidad por enfermedades cardiovasculares

150 minutos por semana de actividad aeróbica moderada puede reducir tu riesgo de desarrollar estas enfermedades. Puedes reducir tu riesgo aún más si haces más actividad

física. Hacer actividad física regularmente puede también reducir tu presión sanguínea y mejorar tus niveles de colesterol.

Fortalece tus huesos y músculos

Hacer actividad física regularmente ayuda con **la artritis y otras condiciones reumáticas** que afectan las articulaciones. Hacer 150 minutos de actividad aeróbica moderada semanalmente, a la medida posible, además de actividades para fortalecer los músculos, mejora tu habilidad para manejar el dolor y para hacer actividades del diario vivir. También mejora tu calidad de vida.

Previene caídas

Mejora tu funcionamiento físico y reduce tu riesgo de caídas. Para los adultos mayores, la actividad física multicomponente es importante para mejorar su funcionamiento físico y reducir el riesgo de caídas y de lesionarse debido a una caída.
La actividad física multicomponente se refiere a la actividad física que incluye más de un tipo de actividad física como la aeróbica, de fortalecimiento muscular y de equilibrio. La actividad física multicomponente se puede hacer en la casa o en un entorno comunitario.

Mejora la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión)

Hacer actividad física nos puede cambiar el humor cuando nos sentimos decaídos o nos puede ayudar a liberar tensiones cuando nos sentimos estresados. Esto se debe a que la actividad física **estimula factores químicos del cerebro que provoca que nos sintamos más felices y relajados,** por lo que nuestra confianza y autoestima también salen reforzadas.

Regula el sueño

La actividad física regular hace que sea **más sencillo conciliar el sueño y que sea más profundo.** No obstante, es desaconsejable hacer ejercicio justo antes de ir a dormir ya que nos puede activar en exceso por lo que nos podría costar más tiempo de lo habitual dormir.
también pueden mejorar la medición de la adiposidad

TIEMPO ESTIMADO PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Los adultos de 18 a 64 años deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares

principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud; pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación es un pilar fundamental en la prevención de enfermedades. Se trata de uno de los factores más estudiados en enfermedades crónicas, aunque tampoco podemos olvidar el papel determinante de la nutrición en el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y una mayor resistencia en procesos infecciosos agudos.

Llamamos a una alimentación sana y equilibrada a la dieta que contiene tanto la cantidad como la variedad necesaria de nutrientes que nuestro organismo necesita para cubrir todas nuestras necesidades, sin provocar problemas de salud por mala asimilación de nutrientes y toxicidad.
Este tipo de alimentación es importante en todas las edades, pero sobre todo en las de crecimiento ya que debemos asegurar que esta transcurre de la forma adecuada y los niños asimilan los hábitos que van a llevar durante toda su vida.

Las principales características de una alimentación saludable son la seguridad, equilibrio, variedad, moderación y hacerla apetecible para nosotros. Además, en los últimos años se le ha unido una cualidad más y es que debe de ser sostenible, esto quiere decir que debe ser saludable para nosotros, pero también para el entorno que nos rodea. La primera cuestión que hay que aprender es que nuestro cuerpo necesita nutrirse de todo. Es importantísima la variedad para una buena nutrición. Un cuerpo adulto manteniendo una dieta equilibrada necesita, al menos dos raciones de verdura diaria, de 2 a 3 raciones de fruta y de 2 a 3 raciones de alimentos ricos en proteínas, además de cereales o legumbres; algo importante es evitar los alimentos con azúcar, bebidas carbonatadas, pastelería industrial o alimentos precocinados.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.

Veamos los primeros:

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020





Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (manteca), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

No todas las grasas son favorables; uno de estos casos es el de las grasas trans, un tipo específico que se forma cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como la manteca o la margarina en barra.

Este proceso se llama hidrogenación, en el que se añade hidrógeno al aceite vegetal para aumentar el plazo de consumo y la estabilidad del sabor. Las grasas trans se pueden encontrar en mantecas, algunas margarinas, grasas vegetales, galletas, caramelos, dulces, alimentos fritos, productos horneados y alimentos procesados y, en forma natural, en pequeñas cantidades en la leche, productos lácteos y algunas carnes.

Su consumo continuo trae como consecuencia que se eleve el colesterol 'malo' (ver recuadro), lo que aumenta el riesgo de enfermedad coronaria, obesidad, diabetes, accidentes cerebrovasculares, respiratorios y algunos tipos de cáncer y en mujeres gestantes pueden influir en el peso del bebé al nacer. Según estimaciones de los Centros para el control y la prevención de enfermedades, eliminar estas grasas de la dieta diaria podría prevenir unos 20.000 casos de cardiopatías coronarias y hasta 7.000 muertes al año.

Carbohidratos:



Constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo a productos industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros.

Se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.

Proteínas:

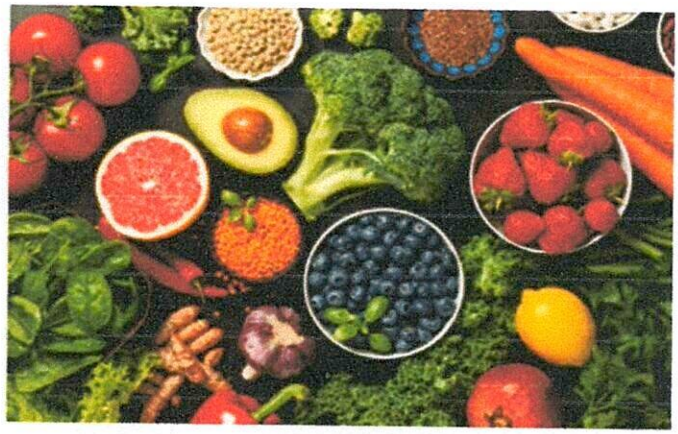
PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



Son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad.

Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinua, entre otros.

Frutas:



Aprenda la forma fácil de comer 5 porciones de frutas y verduras al día.

Resulta que mamá tenía razón; Debemos comer frutas y verduras. Pero ¿por qué son tan importantes estos alimentos coloridos, nutritivos y deliciosos?

Llenas de lo bueno.

Las frutas y verduras aportan muchos nutrientes benéficos, incluyendo vitaminas, minerales, grasas sanas, proteínas, calcio, fibra, antioxidantes y fitonutrientes. Añada frutas y verduras a las comidas y snacks para levantar la energía de forma nutritiva.

Libres de lo malo.

Las frutas y verduras generalmente no tienen grasa trans, tienen poca grasa saturada y muy poquito o nada de sodio. Los azúcares naturales que contienen no afectan su salud de la misma forma que los azúcares añadidos, especialmente si se vienen toda la fruta o verdura y no sólo el jugo.

No le hacen ganar peso.

Las frutas y verduras suelen tener pocas calorías, así que ayudan a controlar el peso mientras lo hacen sentir lleno gracias a la fibra y al agua que contienen. Reemplazar los alimentos altos en calorías con frutas es un primer paso para seguir un plan de alimentación saludable.

Súper alimentos, súper flexibles.

Todas las formas de frutas y verduras (frescas, congeladas, enlatadas, deshidratadas y en jugo 100% natural) pueden ser parte de una dieta sana. Pueden comer crudas o cocidas, enteras o picadas, orgánicas o no y solas o en combinación con otros alimentos. Son de los productos más versátiles, convenientes y económicos que pueden comer.

Mejoran la salud integral del cuerpo.

Un plan de alimentación rico en frutas y verduras puede ayudar a disminuir el riesgo de muchas enfermedades serias y crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, ataque cerebral, obesidad, presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, enfermedades renales, osteoporosis y algunos tipos de cáncer. Además, son esenciales para muchas funciones diarias de un cuerpo sano.

Verduras:

Consumir verduras y frutas es recomendable por varias razones. Una de ellas, porque permite brindarle al organismo todo tipo de nutrientes valiosos para el cumplimiento de distintos procesos.

1. Nos ayudan a saciar el apetito

Por su contenido de fibra dietética, tanto las frutas como las verduras, nos ayudan a sentirnos satisfechos al comer. Adicionalmente, nos ayudan a mantener la sensación de saciedad por más tiempo, evitando con ello que comamos entre horas cualquier cosa que encontremos.

2. Nos ayudan a perder peso
Consumir verduras y frutas es la mejor manera de adelgazar de manera saludable, sin pasar hambre y sin tener que contar calorías. Estos alimentos nos ayudan a perder peso por los siguientes motivos:

Controlan el apetito gracias a su poder saciante.
Son ricos en fibra, por lo que pueden combatir la hinchazón del abdomen.
Nos ayudan a combatir la retención de líquidos y el estreñimiento.
Son bajos en calorías.
Nos ayudan a evitar antojos por comer dulce y son la mejor alternativa para comer a media mañana o a media tarde.

3. Consumir verduras y frutas ayuda a regular el tránsito intestinal
Gracias a su alto contenido en fibra, vitaminas, minerales y enzimas, las frutas y las verduras son imprescindibles para una buena función intestinal. Al comerlas a diario, regulamos la función intestinal.

Si vamos a aumentar el consumo de frutas y verduras de manera repentina, debemos tener en cuenta esto: al principio podemos tener estreñimiento durante unos días hasta que el intestino asimile el incremento de fibra.

Con un poco de paciencia y bebiendo mucha agua a lo largo del día, podremos comenzar a disfrutar de un buen tránsito intestinal, sin mayor complicación

4. Nutren a todos los órganos y sistemas del cuerpo. Las distintas vitaminas y minerales presentes en los alimentos vegetales nos ayudan a fortalecer todas las células, órganos y sistemas del cuerpo. Y aunque generalmente pensemos en la vitamina C, el hierro, el zinc, el magnesio y el calcio, existen muchos otros nutrientes que podemos obtener de estas fuentes naturales de alimento.

Aunque es recomendable consumir las frutas enteras, también podemos disfrutarlas en batidos, licuados, etcétera. Y lo mismo con los vegetales y hortalizas; podemos comerlas crudas, en caldos, en purés, etcétera.

5. Aportan vitalidad

Consumir verduras y frutas también es muy recomendable porque a través de estos obtenemos suficiente energía para realizar las actividades diarias.



BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Te mantiene fuerte: Comer alimentos ricos en nutrientes y proteínas es fundamental para mantener los músculos fuertes. Por su parte, tanto a la vitamina D como a muchas de las B también se les atribuye propiedades que favorecen el aporte de energía.

Protege tu sistema inmunitario: El sistema inmunitario es la base de la salud. Su misión es protegerte de todo aquello potencialmente dañino, como virus y bacterias, atacándolos cuando entran en tu cuerpo. Prestar atención a tu dieta es una buena manera de reducir la probabilidad de infecciones y prevenir resfriados. Al haber climas que favorecen la aparición de estos últimos, si vives en uno de ellos también será necesario adoptar medidas concretas como lavarte las manos con frecuencia y mantener una buena higiene.

Mantiene sana la piel: La piel es el órgano más grande de tu cuerpo y por tanto debes cuidarlo. Consumir vitaminas está asociado a la reducción de posibilidades de desarrollar cáncer de piel.

Previene la osteoporosis: Si quieres unos huesos fuertes, los productos lácteos, el pescado, las frutas y las verduras son indispensables en tu cesta de la compra. Mantener la sal a raya también puede ayudar en su prevención.

Regula el tránsito intestinal: Las frutas, las verduras y los productos lácteos ricos en probióticos son siempre bien recibidos por las bacterias del tracto digestivo. Por su parte, los alimentos grasos y fritos no son nada recomendables.

Mejora tu estado de ánimo: Está comprobado que existen alimentos que contribuyen a mejorar tu estado de ánimo. La razón es que ayudan al organismo a segregar ciertas hormonas (endorfinas, serotonina) que provocan sensación de felicidad y bienestar. Cuidar tu alimentación te ayudará a paliar algunos de los efectos asociados a épocas algo complicadas para las defensas del organismo, como son la primavera y el otoño.

Reduce el estrés: Ciertos alimentos tienen la capacidad de moderar la producción de hormonas que inducen el estrés, tales como el cortisol y la adrenalina. Algunos de ellos como las naranjas contienen vitamina C, mientras que otros como el salmón son ricos en ácidos omega-3.

Mejora el rendimiento del cerebro: Una dieta rica en verduras, frutas, pescado y frutos secos, ayuda a reducir el deterioro de la memoria, la capacidad de concentración y otras funciones cerebrales. Comer alimentos ricos en ácidos omega-3 como el pescado, las nueces y los aguacates se traduce en un mejor funcionamiento del cerebro y por tanto un mayor rendimiento y una mayor productividad en el trabajo. Entrenar el cerebro supone un reto diario y constante en el que debes abandonar la zona de confort. Si necesitas ideas consulta las que te proponíamos en este artículo a fin de mantenerlo joven y bien despierto.

Cuida la salud de tus futuros hijos: Todo lo que comes a lo largo de tu vida, incluso en la infancia, afecta a la fertilidad y a la salud del futuro bebé. Una razón más que suficiente para empezar a tomar mayor cantidad de alimentos frescos desde hoy mismo.

Protege el corazón: Algunos alimentos como los cereales integrales ayudan a reducir los niveles de colesterol malo, altamente perjudicial para el corazón. Una dieta saludable implica que es baja en sodio, por lo que seguirla contribuye a mantener la presión arterial en los niveles adecuados.

Ayuda a prevenir problemas oculares: Los alimentos ricos en antioxidantes juegan un papel importante en la prevención de dos problemas oculares comunes: las cataratas y la degeneración muscular relacionada con la edad.

COMO LLEVAR UNA DIETA ADECUADA EN LA ALIMENTACION

Sustituya un huevo o la mitad del queso que lleva su tortilla de huevos por un poco de espinacas, cebollas u hongos. Las verduras le añaden volumen y sabor al plato con menos calorías que los huevos o el queso.

Ponga menos cantidad de cereal en su tazón para que quepan unos trozos de banana, duraznos o de fresas. De todas maneras, podrá comer un tazón lleno, pero tendrá menos calorías.

Aligere su almuerzo

Sustituya en su sándwich, taco o burrito 2 onzas de queso y 2 onzas de carne por verduras como lechuga, tomates, pepinos o cebollas. La nueva versión lo dejará satisfecho con menos calorías que la versión original.

Agregue a su sopa de caldo preferida una taza de verduras cortadas, como brócoli, zanahorias, frijoles o pimientos rojos en sustitución de 2 onzas de carne o de una taza de fideos. Las verduras lo dejarán satisfecho y así no notará la falta de esas calorías extra.

Cena

Agregue a su plato preferido 1 taza de verduras cortadas como brócoli, tomates, calabaza, cebollas o pimientos y elimine 1 taza de arroz o pasta. El plato de comida con las verduras le resultará igual de gratificante, pero tendrá menos calorías que la misma cantidad de comida en la versión original.

Observe bien lo que hay en su plato. Las verduras, las frutas y los granos integrales deben ocupar la porción más grande del plato. Si no es así, reemplace algo de carne, quesos, pasta blanca o arroz y ponga legumbres, brócoli al vapor, espárragos, hojas verdes u otras verduras que prefiera. Así podrá reducir el total de calorías de su comida sin reducir la cantidad que come. PERO recuerde que debe usar un plato de tamaño normal o pequeño, no del tamaño de un plato de servir. El total de calorías que usted come cuenta, aunque una gran proporción provenga de frutas y verduras.



Refrigerios prácticos

La mayoría de los planes de alimentación incluyen uno o dos refrigerios pequeños al día. Si elige principalmente frutas y verduras, podrá consumir un refrigerio de solo 100 calorías.

Recuerde: La clave está en la sustitución.
Es cierto que las frutas y las verduras tienen menos calorías que muchos otros alimentos, pero de todas maneras tienen algunas calorías. Si se alimenta de frutas y verduras además de lo que come normalmente, está agregando calorías y puede terminar aumentando de peso. La clave está en la sustitución. Coma frutas y verduras en vez de otras comidas de alto contenido calórico.

Más consejos para que las frutas y verduras sean parte de su plan para controlar el peso
Coma frutas y verduras frescas, o prepárelas sin grasa o con poca grasa.
Pruebe preparar las verduras al vapor, use aderezos bajos en calorías o bajos en grasa, y use hierbas aromáticas y especias para dar sabor. Algunos métodos culinarios como empanar y freír, o usar aderezos o salsas de alto contenido graso aumenta en gran medida las calorías y las grasas del platillo. Y coma las frutas frescas para disfrutar de su dulzura natural.

Las frutas y verduras enlatadas o congeladas son buenas opciones cuando no hay productos frescos disponibles.
Sin embargo, tenga cuidado de elegir las que no tengan azúcares adicionales, jarabes, cremas u otros ingredientes que agregan calorías.

Elija la fruta en su forma natural en vez de en bebidas y jugos. Los jugos carecen de la fibra de la fruta.
Es mejor comer la fruta porque contiene la fibra adicional que le ayuda a sentirse satisfecho. Una porción de 6 onzas de jugo de naranja tiene 85 calorías, en comparación con las 65 calorías de una naranja mediana.

Las frutas le proporcionan un refrigerio de mayor tamaño que las frutas secas, por la misma cantidad de calorías.
Una caja pequeña de uvas pasas (1/4 de taza) tiene aproximadamente 100 calorías. Por la misma cantidad de calorías, usted puede comer una taza de uvas.
BENEFICIOS DE TOMAR AGUA PARA TU SALUD

EL AGUA AYUDA A TUS RIÑONES



Por tus riñones pasa la principal toxina del cuerpo, el nitrógeno ureico en sangre, este es un desecho soluble en agua que es excretado en la orina. Esto quiere decir, que necesitas suficiente agua en tu organismo para que se realice este proceso de la forma correcta.

«Tus riñones hacen un trabajo increíble de limpieza. Cuando estás recibiendo suficientes líquidos, la orina fluye libremente, es de color claro y libre de olor. Cuando el cuerpo no recibe suficientes líquidos, la concentración de orina, el color y el olor aumentan porque los riñones atrapan líquido extra para las funciones corporales", explicó el nefrólogo Steven Guest para WebMD.

El médico especialista también agregó que el bajo consumo de líquidos de forma crónica está asociado a un riesgo mayor de cálculos renales, especialmente en climas cálidos.

2. MANTIENE LA TEMPERATURA CORPORAL

Este es un beneficio especialmente importante para nuestros lectores amantes del ejercicio o que viven en lugares cálidos. ¡La hidratación es crucial para mantener tu temperatura corporal!

Tu cuerpo pierde agua a través del sudor durante la actividad física y en ambientes calurosos. Esa sudoración funciona como un mecanismo para mantener tu cuerpo fresco, pero tu temperatura corporal aumentará si no repones el agua que pierdes. ¿Por qué ocurre esto? Lo que pasa es que tu cuerpo pierde electrolitos y plasma cuando está deshidratado, es por eso que, si estás sudando más de lo habitual, debes tomar mucha agua.

3. AYUDA A TENER UNA PIEL SANA Y BELLA

Beber agua durante todo el día permite que tu cuerpo sude, lo que hace que se abran tus poros y se limpie tu piel.

4. PROTEGE LA MÉDULA ESPINAL Y OTROS TEJIDOS SENSIBLES

Este y el siguiente beneficio podrían pasarse por alto ante los demás que hemos compartido, pero son indispensables en tu cotidianidad. Veamos porqué

La médula espinal transmite al cerebro todos los estímulos que recibimos como la temperatura o los sabores, es decir, nos conecta con nuestro entorno, nos permite percibir y disfrutar el mundo. Por su parte, el agua lubrica y amortigua esta estructura del sistema nervioso central y a otros tejidos.

5. LUBRICA Y AMORTIGUA LAS ARTICULACIONES

Las articulaciones como rodillas o codos también desempeñan un rol clave, unen los huesos del cuerpo para que nos podamos mover de forma libre y constante. Tomar agua ayuda a lubricar y a amortiguar estas articulaciones para que puedas disfrutar de hacer ejercicio y disminuir las molestias causadas por condiciones como la artritis.

También puedes leer: ¡Fumar no está de moda! Consejos para prevenir el consumo de tabaco

6. EL AGUA PUEDE AYUDAR A CONTROLAR LAS CALORÍAS

En este punto lo primero que hay que aclarar es que el agua no tiene ningún efecto mágico en la pérdida de peso, lo que sí funciona es aumentar su consumo para dejar de lado bebidas azucaradas que aportan muchas calorías.

Los alimentos con alto contenido de agua tienden a verse más grandes, su tamaño hace que sea necesario masticarlos más, además, son absorbidos lentamente por el cuerpo, lo que da sensación de llenura. Algunos de estos alimentos son frutas, verduras, sopas a base de caldo, avena y fríjoles.

7. DENTRO DE LOS BENEFICIOS DE TOMAR AGUA ESTÁ PREVENIR EL ESTREÑIMIENTO

Una buena hidratación asegura que todo fluya a lo largo de tu tracto gastrointestinal, por lo que ayuda a prevenir el estreñimiento. El agua facilita que se disuelvan las partículas de desecho y las pasa suavemente a través del tracto digestivo. Por el contrario, si estás deshidratado, tu cuerpo extrae agua de las heces para mantener la hidratación, dejando el colon seco y haciendo más difícil pasar residuos.

8. LLEVA NUTRIENTES Y OXÍGENO A LAS CÉLULAS

Consumir suficiente agua diariamente mejorará tu circulación y tendrá un impacto positivo en tu salud en general, puesto que el agua lleva nutrientes valiosos y oxígeno a todo tu cuerpo.

9. NORMALIZA LA PRESIÓN ARTERIAL

¡No hay duda! Sí hay relación entre el consumo de agua y la presión arterial. Los pacientes con anomalías de la presión arterial pueden recurrir a un vaso grande de este líquido para ayudar a regular su presión. Así lo aseguraron investigadores del Centro de Disfunción Autonómica de Vanderbilt, quienes informaron que el agua tiene un poderoso efecto de aumento o de incremento de la presión arterial.

10. ESTABILIZA LOS LATIDOS CARDÍACOS

Y cuando la presión arterial está funcionando correctamente los beneficios se reflejan directamente en el corazón.

11. ELIMINA BACTERIAS DE LA VEJIGA

En términos generales, beber mucha agua todos los días mantiene a la vejiga activa y libre de bacterias. Y si de forma particular, tienes una infección urinaria, es aún más importante que bebas mucha agua durante el tratamiento y después de él porque cada vez que orinas, la vejiga se limpia un poco más.

12. TOMAR AGUA CON FRECUENCIA PROTEGE ÓRGANOS

Beber la cantidad recomendable de agua hace que el hígado, los riñones, el sistema digestivo e inmunológico cumplan muy bien con sus funciones. Un consumo equilibrado de este líquido puede reducir el riesgo de presentar enfermedades en estos órganos.

13. EQUILIBRA LOS ELECTROLITOS (SODIO)

El agua elimina toxinas de nuestros cuerpos y las reemplaza con nutrientes. Juega un papel enorme en la digestión, y ayuda a sus órganos a deshacerse de los residuos. ¡Eso no es todo! Quita mucha presión de los riñones y el hígado, que sirven como planes de respaldo del cuerpo para desintoxicarse cuando no recibe suficiente agua.

14. MEJORA TU MENTE

¡Beber agua es genial para la mente! Cuando estás deshidratado, los órganos en el cuerpo, incluyendo el cerebro, pierden lubricación y oxígeno. El agua ayuda a restaurar nutrientes, líquido y oxígeno al cerebro para que pueda interpretar e interactuar mejor con los estímulos.

Mejora tus habilidades para resolver problemas con una hidratación constante, ¡tu mente estará más activa y sensible!

15. AUMENTA TU RENDIMIENTO FÍSICO

No solo el agua mantiene la mente alerta, sino que también ayuda a mejorar el movimiento físico de nuestros cuerpos. El agua ayuda a restaurar los nutrientes de los músculos y las células. Los nutrientes ayudan a revitalizar las células para que los músculos puedan volverse más ágiles durante la actividad física.

16. INCREMENTAR EL CONSUMO DE AGUA MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO

El aumento de la ingesta diaria de agua mejora el estado de ánimo, lo que se expresa en menos fatiga, menos confusión, menos sed y menos sueño. ¡Qué maravilla! Por el contrario, quienes reducen su consumo habitual de agua suelen tener más sed, menos calma, vigor y menos emociones positivas. ¡Anímate a tomar más agua en tu día a día!

17. MÁS BENEFICIOS DE TOMAR AGUA: AYUDA A CREAR SALIVA

La saliva es esencial para descomponer los alimentos sólidos y mantener la boca saludable. Tu cuerpo generalmente produce suficiente saliva con el consumo regular de líquido. Sin embargo, tu producción de saliva puede disminuir como resultado de la edad, ciertos medicamentos o terapias o el bajo consumo de agua.

18. TOMAR AGUA AYUDA A SUPERAR PRONTO LA GRIPE

El agua es el mejor líquido que puedes tomar cuando tienes un resfriado o gripe, aquí te contamos porqué:

Lubrica las membranas mucosas de la garganta
Afloja el moco en la nariz y alivia la congestión
Asegura que el cuerpo pueda defenderse eficazmente contra el frío o la gripe
Beber mucha agua es importante para asegurar una rápida recuperación del resfriado y la gripe.

19. DENTRO DE LOS BENEFICIOS DE TOMAR AGUA ESTÁ QUE EVITA RESACAS

¿Mucho guayabo? Dile adiós a la resaca con este consejo: empieza y termina tu noche con agua, te lo agradecerás al día siguiente. Bebe un vaso de agua del tamaño de una pinta (algo más de medio litro) antes de empezar a tomar licor y de nuevo, antes de acostarse. Rellénalo para tomar un poco si te despiertas durante la noche.

20. AHORRA TIEMPO Y DINERO

En lugar de pasar varios minutos preparando un jugo y luego lavando la licuadora, consume agua. Acompañar tus comidas con este líquido te estará ahorrando mucho

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

tiempo y será beneficioso para tu salud. Por supuesto, esto también implica una disminución de dinero, ya no tendrías que comprar azúcar, endulzante o frutas congeladas. Estarías ahorrando los jugos en caja y las botellas de 3 litros de gaseosa que hacen parte de tu mercado.

RESULTADOS DEL PROCESO	
LOGROS	• Se logra realizar la actividad programada. • Se logra generar un espacio de diversión y esparcimiento para compartir con personas de las mismas edades. • Promocionar la estrategia "tomate la vida con un segundo aire" • Participación activa por parte de todos los asistentes. • Se logra realizar actividades diferentes que benefician la salud de los participantes; además, hacer que tenga un espacio de esparcimiento y sana diversión
DIFICULTADES	No se presentan dificultades en el desarrollo y articulación de la actividad

ANALISIS CUALITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION

Dando Cumplimiento con el desarrollo de las actividades que se realizaron en el municipio de Sibundoy. Se consiguió obtener resultados favorables, debido a que se alcanzó a cumplir el objetivo propuesto el cual consistía en brindar información a los habitantes del barrio el Progreso en la estrategia "tomate la vida con un segundo aire"..

La actividad, también permitió sensibilizar a los participantes sobre la frecuencia con que se debe realizar la actividad física para el fortalecimiento muscular, el fortalecimiento óseo, el equilibrio la flexibilidad y que contribuyen a una buena salud.

Por otra parte, se mencionaron factores de riesgo como el sedentarismo, el cual es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física y se da por la falta de motivación e iniciativa para realizar algún deporte. Los factores de riesgo del sedentarismo son: Obesidad, enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto, presión arterial alta, colesterol alto y accidente cerebrovascular, entre otros.

Finalmente se motivó a los participantes desde el área profesional para mantenerse en movimiento y realizar actividad física diaria para mantenerse saludables, además se invita a los asistentes a seguir participando de las actividades de esparcimiento que se realicen en la comunidad.

La comunidad asistente se mostró muy animada en el transcurso de las actividades manifestando que es motivante salir un poco de sus rutinas habituales y encontrar actividades que les permita pasar momentos agradables.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

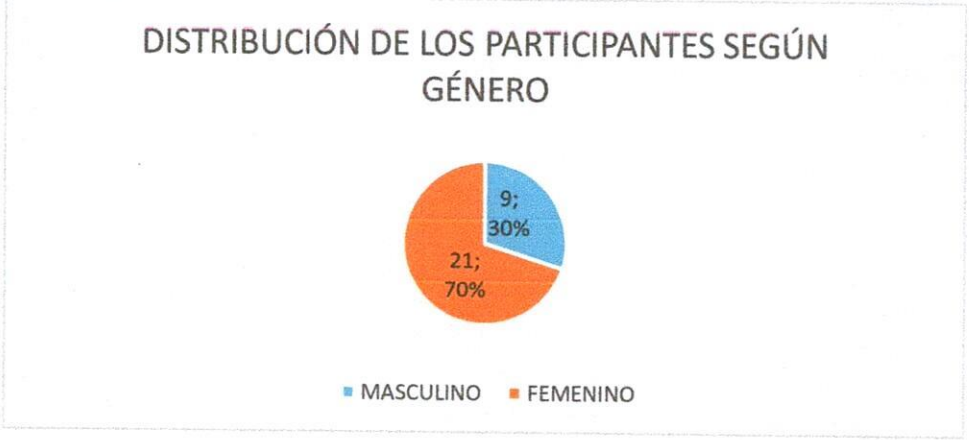
ANALISIS CUANTITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION

Grafica 1



En la presente grafica se evidencia que las personas que participan en la actividad, residen en su totalidad en la parte urbana del municipio de Sibundoy, teniendo acceso a todos los servicios de saneamiento básico y demás situaciones favorables propias del contexto.

Grafica 2



En la presente grafica se puede observar que de 30 personas asistentes, 9 son hombres y 21 son mujeres, encontrando alta presencia del género femenino en el desarrollo de la actividad.

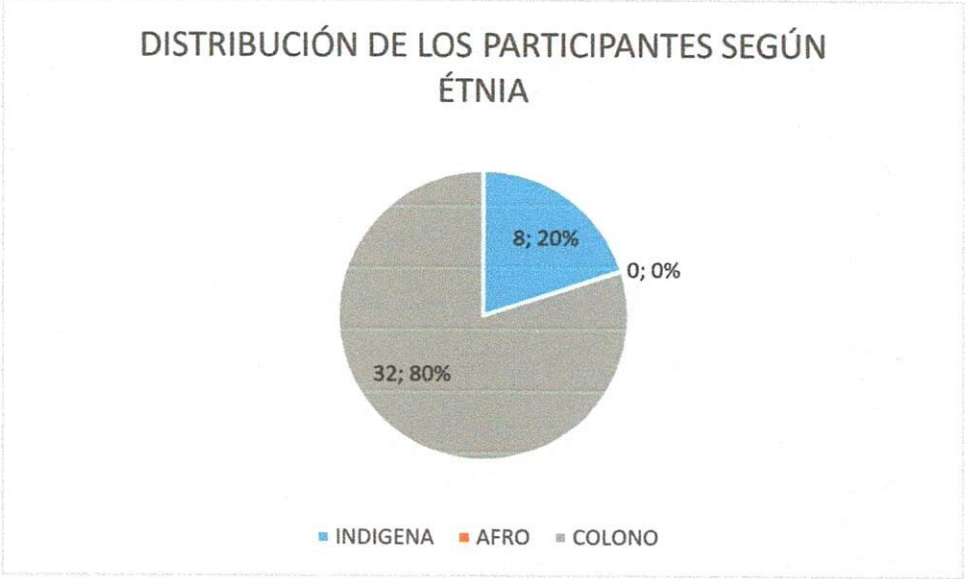
PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grafica 3



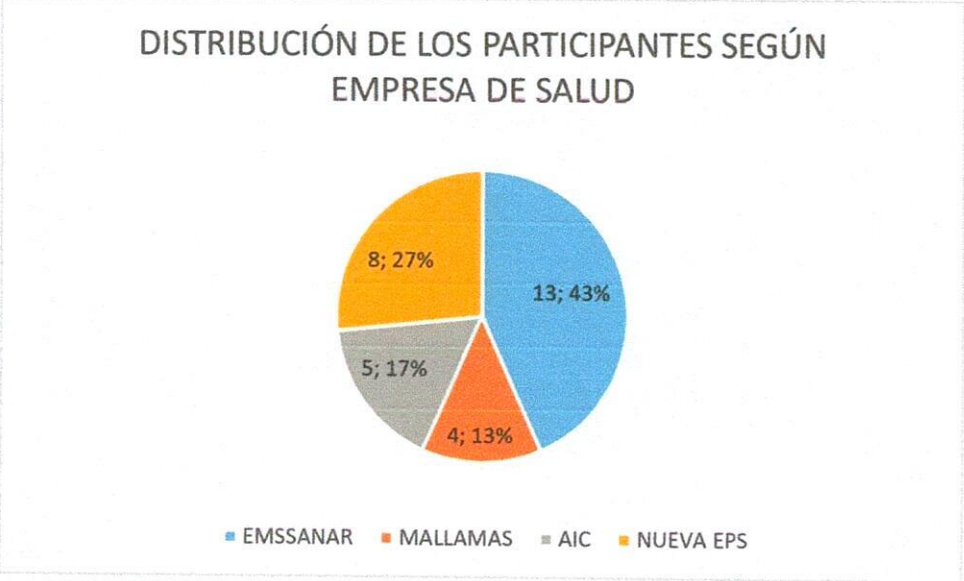
La presente información da a conocer que la totalidad de los asistentes a la actividad física se encuentran en el rango entre 18 a 28 años de edad, catalogándose como un rango de edad en juventud, cumpliendo así con lo requerido en la matriz PIC 2024.

Grafica 4



La grafica da cuenta de que del 100% de los asistentes, se distinguen como indígenas el 20%, el 80% son colonos y no se encuentra presencia del grupo étnico afro entre los participantes de la actividad.

Grafica 5



En la presente grafica se puede evidenciar que la totalidad de los asistentes a la actividad se encuentran siendo atendidos en el régimen de salud subsidiado, distribuidos de la siguiente manera: el 62% es atendido por Emssanar, nueva EPS 27%el 13% en Mallamas y el 17% lo atienden en la AIC.

CONSOLIDADO PRE Y POS TEST DE LA ACTIVIDAD.

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomate la vida con un segundo aire"?

PRE-TEST		POS-TEST	
a	11	a	30
b	14	b	0
c	5	c	0

Antes de realizar la actividad, teniendo en cuenta la pregunta ¿Qué cree que sea la estrategia "tomate la vida con un segundo aire"?, los participantes tenían ideas difusas y compartidas, sin embargo terminada la actividad en el pos-test la totalidad de los estudiantes se inclinaron por la respuesta (a) la cual dice: (se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

PRE-TEST		POS-TEST	
a	13	a	30
b	15	b	0
c	2	c	0

En cuanto a la pregunta ¿Cuáles las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida? Los participantes tenían diferentes ideas y respuestas, al realizar la orientación, todos acertaron con su respuesta diciendo que (las causas son: EPOC, enfermedades cardiovasculares como: hipertensión, diabetes y obesidad.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

PRE-TEST		POS-TEST	
a	5	a	30
b	19	b	0
c	6	c	0

En primera instancia teniendo en cuenta la pregunta, ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?, los asistentes responden aisladamente, teniendo en cuenta su aprendizaje y su propia experiencia, sin embargo una vez realizada la orientación, llegan a la conclusión que la respuesta es la (a) la cual dice; sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC??

PRE-TEST		POS-TEST	
a	4	a	30
b	23	b	0
c	3	c	0

En cuanto a la pregunta ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC? , la mayoría de los participantes marcaron sus respuesta entre la letra (a y c) en el pre-test. Sin embargo después de la capacitación. Todos concordaron en que la respuesta era la (a), la cual a la letra dice: buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

RECURSOS UTILIZADOS PARA DESARROLLAR LA INTERVENCION	
RECURSOS HUMANOS	1. (01) Edufisico 2. (02) Psicólogos
RECURSOS MATERIALES	1. Planilla de asistencia 2. Pendón
RECURSOS TECNOLOGICOS	1. Equipo de sonido 2. Impresora 3. Cámara WEB

ANEXOS DEL INFORME

	DOCUMENTO	N° de folios
01	Oficio de articulación	01
02	Acta de concertación	02
03	Listado de asistencia	04
04	Certificación de realización de la actividad	01

REGISTRO FOTOGRAFICO

DESCRIPCION: Evidencias de actividad física para la promoción de estilos de vida saludable.



DESCRIPCION: Evidencias de actividad física para la promoción de estilos de vida saludable.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



ELABORACION			
ELABORÓ	**REVISÓ1**	**Revisó 2**	**APROBÓ**
JOSÉ LUIS JAIMES ZAMBRANO	MARIA FLOR JAIMES	NELCY DULCE ORTEGA	JUAN PABLO JAMIOY
CARGO	**CARGO**	**CARGO**	**CARGO**
APOYO PIC 2024	COORDINADORA PIC	SUBGERENTE CIENTIFICA	GERENTE
FIRMA	**FIRMA**	**FIRMA**	**FIRMA**
FECHA	**FECHA**	**FECHA**	**FECHA**
27/09/2024	27/09/2024	27/09/2024	27/09/2024

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO
ALTO PUTUMAYO
CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Foro participativo sobre la estrategia "Tomate la vida con un segundo Aire"
Fecha: D 27 /M 9 /A 2024
Dirigido a: Población Barrio Progreso Sibundoy Putumayo
Intensidad horas: 2 horas
Lugar: Salón Comunal
Hora inicio: 2:00 pm
hora final: 4:00 pm
Instructor: Flor Jaimes
TEMA: "Tomate la vida con un segundo Aire"
MICROTERRITORIOS: 4

No	IDENTIFICACION		ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA							EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB								FIRMA
	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 28	29 - 59	60 +	SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Jesus Maria Rosero	41181354	X			X					X							X									X				
2	Andrea Ortiz Bugos	1120218510	X		X						X							X					X								
3	Maria Alejandra Silva	1123508610	X		X						X							X					X								
4	Maria Florinda Jamboa	27532476	X		X						X							X					X								
5	MARIA EMILCE DIAZ	41182419	X		X						X							X					X								
6	Maria Jaime Tambano	1122853726	X		X						X							X					X								
7	Luis Tambiano	1122785212	X			X					X							X									X				
8	Flora Yolima Criollo	1004134013	X		X						X							X									X				
9	Fabiola Fajardo	27436382	X			X					X							X									X				
10	Gabriela Arevalo	1122785253	X			X					X							X					X								

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO

ALTO PUTUMAYO

CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Foro participativo sobre la estrategia "Tomate la vida con un segundo Aire"

Dirigido a: Población Barrio Progreso Sibundoy Putumayo

Lugar: Salon Comunal

Instructor: Flor Jaimes

TEMA: "Tomate la vida con un segundo Aire"

Fecha: D 27 /M 9 /A 2024

Intensidad horas: 2 horas

Hora inicio: 2:00 p.m.

hora final: 4:00 p.m.

MICROTERRITORIOS: 4

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA						EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB									FIRMA
			Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 28	29 - 59	60 +	SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Sandra Patricia España	59585583	X		X						X							X			X			X							Sandra España
2	Cristian Rey Ortiz Rizano	87060267	X			X					X							X			X		X								Cristian Ortiz
3	Yuliana Sánchez Córdoba	1085300963	X		X							X						X	X	X	X		X								
4	Benjamin Jacanamijoy	1121507113		X		X						X							X			X	X									Benjamin J.
5	Segundo Jacanamijoy	9744471526	X				X				X								X									X			Segundo Jacanamijoy
6	Ana Lucia Mavisoy	1124854460	X			X					X								X									X			Ana Lucia Mavisoy
7	Paibel jacanamijoy Tisoy	2000022745	X	X			X				X								X									X			Paibel jacanamijoy Tisoy
8	Karen jacanamijoy	1121509826	X		X						X								X									X			Karen jacanamijoy
9	Rosa Burbano	34532931	X		X						X							X					X									Rosa Burbano
10	Laura Daniela Castañeda	1143966522	X		X						X							X					X									Laura Daniela Castañeda

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO
ALTO PUTUMAYO
CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Actividad o taller: Foro participativo sobre la estrategia "Tomate la vida con un segundo Aire"
Dirigido a: Población Barrio Progreso Sibundoy Putumayo
Lugar: Salon Comunal
Instructor: Flor Jaimes
TEMA: "Tomate la vida con un segundo Aire"

Fecha: D 27 /M 9 /A 2024
Intensidad horas: 2 horas
Hora inicio: 2:00 pm
hora final: 4:00 pm
MICROTERRITORIOS: 4

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA							EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB								FIRMA
			Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 28	29 - 59	60 +		SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Leidy Isabel Obando	1006907840	X		X						X					X			X			X				X					
2	Jesús Eneldo Obando	98370925	X		X						X								X			X				X					Jesús Obando
3	Martha Alexandra Lopez	1122383851	X		X						X								X			X		X								Martha Burgos
4	Joselyn Yesenia España	1085945694	X								X					X			X			X			X							Joselyn España
5	Nelly Paola Jacanamejoy	1010212092	X		X						X										X		X		X							
6	Maria Jesus Toya	41181103	X		X						X						X				X		X		X							Maria Jesus Toya
7	Sandra Y. Benavides	41182183	X		X							X							X			X				X						Sandra Y. Benavides
8	Rosario Rosero	27'474.350	X		X						X				X				X			X				X						Rosario Rosero
9	maria Rosa Mutumbajoy	27469800	X		X						X				X				X			X				X						maria Mutumbajoy
10	Maria Jesus pupiales	41181806			X						X								X					X								Maria Jesus pupiales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII
	FORMATO DE OFICIOS PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

Colon Putumayo, 18 de septiembre de 2024

Señora:
Angie Rosero
Representante de acción comunal
Barrio el Progreso.
Sibundoy-Putumayo

Ref. Articulación.

Reciba usted un atento saludo, de la manera más respetuosa por medio del presente se informa que se requiere de un lugar y un grupo de personas para Realizar un foro participativo sobre la estrategia "Tómate la vida con un segundo aire". Con el fin de apoyar el cumplimiento de las cobertura y disminuir la enfermedad en la comunidad. Dicha jornada se la tiene preparada para el día 27 de septiembre de 2024.

Por la atención prestada se anticipa agradecimientos.

18/9/24
Angie Rosero

Cordialmente.

FLOR JAIMES ZAMBRANO
Coordinadora Departamental PIC 2024
Correo electrónico picdepartamental2023@gmail.com
Cel: 3227015022

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII Porque Tu Salud Merece lo Mejor NIT. 891.501.545-8
	FORMATO DE ACTA PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

Fecha	19 de septiembre de 2024	Hora Inicio	08:00 am	Hora Finalización	09:00 am	Acta N°	001
Lugar	Casa de Angie Rosero.						
Objetivo	Realizar un foro participativo sobre la estrategia "Tómate la vida con un segundo aire".						
Responsable	Equipo PIC						

ORDEN DEL DIA

1	Saludo
2	Exposición de temas a tratar
3	Acuerdos y compromisos

DESARROLLO

1	El día 19 de septiembre del 2024 siendo las 8:00 am de la mañana se llevó a cabo una reunión entre el equipo PIC y la representante de junta de acción comunal del barrio el progreso, la señora Angie Rosero, con el fin de concertar una hora y una fecha para la actividad.
2	Se expone a la presidente de la junta que se requiere un espacio para Realizar un foro participativo sobre la estrategia "Tómate la vida con un segundo aire", con el fin de apoyar el cumplimiento de las cobertura y disminuir la enfermedad. De esta manera se llega al acuerdo de que la actividad se realizará el 27 de septiembre de 2024 en las instalaciones del salón comunal.

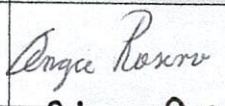
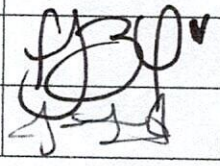
COMPROMISOS Y/O TAREAS PENDIENTES

1	Tarea	Responsable	Fecha de cumplimiento	Observaciones
2	Se realizará la intervención el día 27 de septiembre. Salón comunal.	Equipo PIC 2024	27 de septiembre 2:00 pm	
3	Convocar a la población objeto para la participación de la reunión	Presidente de junta de acción comunal.	25 de septiembre 10:00 a.m.	

Observaciones Generales	Realizar un foro participativo sobre la estrategia "Tómate la vida con un segundo aire"			
Documentos Anexos	1	Oficio de articulación	N° folios	01
	2	Acta de concertación	N° folios	02

Fecha próxima reunión	27 de septiembre 2024	Hora	2:00 p.m.	LUGAR	Salón comunal
Tema	Realizar un foro participativo sobre la estrategia "Tómate la vida con un segundo aire"				

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII Porque Tu Salud Merece Lo Mejor NIT. 891.501.045-1
	FORMATO DE ACTA PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

EN CONSTANCIA FIRMAN			
Nombre	Cargo o Profesión	Área o Institución	FIRMA
ANGIE ROSERO	Presidente de junta de acción comunal	Barrio el Progreso Sibundoy	
MARIA FLOR JAIMES	Coordinador PIC Departamental	HOSPITAL PIO XII	
JOSE LUIS JAIMES	Apoyo PIC Departamental	HOSPITAL PIO XII	

LA REPRESENTANTE DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DEL BARRIO EL PROGRESO, MUNICIPIO DE SIBUNDOY ANGIE ROSERO.

CERTIFICA QUE

El hospital PIO XII en el plan de intervenciones colectivas PIC, Realizó un foro participativo sobre la estrategia "Tómate la vida con un segundo aire". El día 27 de septiembre de 2024 utilizando 2 horas en la exposición.

Se expide a los treinta (30) días del mes de septiembre de 2024

Cordialmente

Angie Rosero

Presidente de junta de acción comunal barrio el Progreso.

Sibundoy-Putumayo

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?

a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.

b. Respirar aire libre constantemente.

c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

c. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

c. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b) Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. Consumo de alcohol.

c. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

c. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

PRE- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a) Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   (a.) Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

(a.) EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

(a) Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

(a.) Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

b. Infarto.

c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

b. . Consumo de alcohol.

C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

b. Ejercicio.

c. Alimentación saludable.

POST- TEST ESTRATEGIA "TOMATE LA VIDA CON UN SEGUNDO AIRE"

1. ¿Qué cree que sea la estrategia "tomarse la vida con un segundo aire"?
   a. Se refiere a las acciones y actividades para prevenir enfermedades respiratorias y cardiovasculares causadas por malos hábitos.
   b. Respirar aire libre constantemente.
   c. Tener fuerza para levantarse y luchar cada día.

2. ¿Cuáles son las causas del tabaquismo, mala alimentación y malos estilos de vida?

   a. EPOC, enfermedades cardiovasculares como: Hipertensión, diabetes y obesidad.

   b. Infarto.

   c. Embolias.

3. ¿Principales causas de las enfermedades cardiovasculares?

   a. Sedentarismo, mala alimentación, falta de controles médicos, exceso de azucares y sales, consumo de sustancias psicoactivas y toxicas.

   b. . Consumo de alcohol.

   C. Consumo de Marihuana.

4. ¿Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares y el EPOC?

   a. Buena alimentación, disminución de azucares y sales, ejercicio regularmente, no consumo de sustancias toxicas. .

   b. Ejercicio.

   c. Alimentación saludable.