Fecha de realización: 12 Febrero 2026

Ciudad: Anserma Caldas

1. NOMBRE DE LA ESTRATEGIA Y DIMENSIÓN:

Dimensión Vida Saludable y Condiciones No transmisible PASEA

JUSTIFICACIÓN

Las enfermedades no transmisibles (ENT), tales como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad y algunos tipos de cáncer, representan la primera causa de morbimortalidad en el municipio, constituyéndose en un problema prioritario de salud pública. Estas patologías están estrechamente relacionadas con factores de riesgo modificables como el sedentarismo, la inadecuada alimentación, el consumo nocivo de alcohol, el tabaquismo y las prácticas insuficientes de autocuidado.

En este contexto, se hace fundamental fortalecer procesos educativos orientados a la promoción de estilos de vida saludables y a la prevención de factores de riesgo, con el propósito de disminuir la incidencia y las complicaciones asociadas a estas enfermedades. La educación en salud permite generar cambios de comportamiento sostenibles, fomentar la corresponsabilidad en el cuidado de la salud y empoderar a la población para la toma de decisiones informadas.

Por ello, se propone implementar la estrategia PASEA, mediante el desarrollo de talleres educativos que abordarán temáticas clave como: qué es la actividad física y sus beneficios, cómo realizarla de manera adecuada y segura, fortalecimiento muscular, la caminata en el tiempo libre como práctica accesible, identificación de espacios para la realización de actividad física, autocuidado, consumo responsable de alcohol, promoción de espacios libres de humo, alimentación saludable y consumo adecuado de frutas y verduras.

Esta estrategia busca no solo aumentar el conocimiento de la población, sino también promover la adopción de hábitos saludables que contribuyan a la reducción de factores de riesgo asociados a las ENT. Asimismo, pretende generar entornos protectores y fomentar prácticas que mejoren la calidad de vida, reduzcan la carga de enfermedad y disminuyan la morbimortalidad en el municipio.

La implementación de la estrategia PASEA se constituye, por tanto, en una acción preventiva integral que impactará positivamente en la salud individual, familiar y comunitaria, fortaleciendo la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad desde un enfoque participativo y sostenible.

3. OBJETIVO DE LA ESTRATEGIA:

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer la adopción de estilos de vida saludables en la población del municipio mediante la implementación de la estrategia PASEA, a través de procesos educativos orientados a la prevención de enfermedades no transmisibles y la reducción de sus factores de riesgo.

Objetivos Específicos

1. Brindar educación a la comunidad sobre hábitos saludables, incluyendo la importancia de la actividad física, la alimentación balanceada y el autocuidado, para la prevención de enfermedades no transmisibles.
2. Promover la práctica regular de actividad física y la creación de espacios seguros para su realización, así como el respeto por ambientes libres de humo, contribuyendo a mejorar la salud y calidad de vida de la población.
3. Sensibilizar a la población sobre el consumo responsable de alcohol y fomentar hábitos de alimentación saludable, reforzando estrategias comunitarias de prevención de riesgos y promoción de la salud.

POBLACIÓN OBJETO

Primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez, vejez

5. METODOLOGÍA IMPLEMENTADA:

La estrategia se desarrollará bajo un enfoque **participativo, inclusivo y práctico**, fomentando la educación en salud, la prevención de riesgos y la promoción del autocuidado, mediante actividades teórico-prácticas que involucren a la comunidad de manera activa. La metodología se organizará en **cuatro fases principales**:

1. Fase de Planeación y Preparación

- Selección y capacitación del personal facilitador (promotores de salud, nutricionistas, fisioterapeutas, odontólogos) para garantizar un enfoque integral.
- Identificación de la población objetivo y espacios comunitarios para el desarrollo de actividades (salones comunales, plazas, parques).
- Elaboración de material educativo y didáctico (afiches, guías, recortes, material audiovisual) adaptado a diferentes niveles de comprensión y necesidades especiales.
- Organización logística de las sesiones, jornadas y talleres según los temas a tratar.

2. Fase de Educación y Sensibilización

- **Autocuidado de la salud:** Charlas interactivas con lluvia de ideas, estaciones temáticas sobre higiene personal, sueño, hidratación y control médico; cierre con compromiso escrito de hábitos saludables.
- **Consumo responsable de alcohol:** Dramatizaciones de situaciones cotidianas, reflexiones grupales y dinámica “línea de la vida” para analizar impactos personales.
- **Espacios libres de humo y cesación del cigarrillo:** Recorridos educativos con afiches, creación de murales comunitarios, charlas “rompiendo mitos”, videos motivacionales, guías prácticas y retos de cesación como “7 días sin cigarrillo”.
- **Alimentación saludable:** Presentaciones visuales, juegos de clasificación de alimentos, elaboración de platos balanceados, demostraciones de cocina saludable y concursos “5 al día” para fomentar el consumo de frutas y verduras.
- **Higiene y cuidado bucal:** Talleres prácticos sobre lavado de manos, manipulación segura de alimentos y cepillado dental con modelos educativos o profesionales invitados.

3. Fase de Promoción de la Actividad Física

- **Conocimiento y beneficios:** Charlas breves seguidas de actividades prácticas (baile, caminatas, pausas activas) y reflexión grupal sobre su integración en la vida diaria.
- **Técnica y seguridad:** Sesiones guiadas por instructores o fisioterapeutas, enseñando calentamiento, estiramientos y posturas correctas.
- **Fortalecimiento muscular:** Rutinas sencillas con peso corporal o elementos caseros, explicando beneficios y precauciones.
- **Caminatas y transporte activo:** Caminatas grupales promoviendo seguridad vial y conciencia ambiental.
- **Identificación de espacios seguros:** Mapas participativos del barrio para ubicar y proponer mejoras en espacios para actividad física.
- **Recreación y esparcimiento:** Jornada comunitaria con juegos, deportes y bailes, resaltando la actividad física como fuente de bienestar y cohesión social.

Esta metodología permite que la estrategia sea integral, participativa y sostenible, fortaleciendo el autocuidado, hábitos saludables, prevención de enfermedades y promoción de la actividad física como parte de la vida cotidiana de la comunidad.

PLAN DE EJECUCIÓN:

Con el objetivo de capacitar a la comunidad en la prevención de enfermedades no transmisibles y prevalentes, principales causas de morbimortalidad en el municipio, se implementará la estrategia **PASEA**, a través de **14 talleres educativos** que abordarán los siguientes temas:

1. Autocuidado de la salud

Se realizará una charla interactiva con lluvia de ideas sobre el significado del autocuidado. Posteriormente, se organizarán estaciones temáticas sobre higiene personal, sueño, hidratación y control médico. La actividad concluirá con un compromiso escrito de adopción de hábitos saludables.

2. Consumo responsable del alcohol

Se escenificarán situaciones cotidianas mediante dramatizaciones, seguidas de reflexiones grupales sobre los efectos del consumo excesivo. Se incluirá la dinámica “línea de la vida” para que los participantes analicen cómo el alcohol puede afectar sus metas personales.

3. Espacios libres de humo y generalidades del cigarrillo

Se desarrollará un recorrido educativo con afiches y piezas informativas sobre los efectos del tabaco en el cuerpo, involucrando a los participantes en la creación de un mural con mensajes de apoyo a los espacios libres de humo.

4. Cesación del consumo del cigarrillo y mitos relacionados

Se impartirá una charla tipo “rompiendo mitos”, complementada con testimonios reales o videos motivacionales. Se entregará una guía práctica para dejar de fumar y se promoverá la creación de grupos de apoyo o retos comunitarios como “7 días sin cigarrillo”.

5. Aspectos generales de la alimentación y nutrición

Se realizará una presentación visual o juego de clasificación de alimentos. Los participantes armarán un plato balanceado utilizando recortes o materiales reales, finalizando con una reflexión sobre cómo la alimentación influye en la energía diaria.

6. Alimentación saludable

Se organizará una “cocina saludable” demostrativa con recetas sencillas y locales. Además, se enseñará la lectura de etiquetas nutricionales y el control de porciones adecuadas.

7. Consumo de frutas y verduras

Se llevará a cabo un concurso o feria “5 al día”, donde los participantes identificarán colores y beneficios de frutas y verduras. Se incluirá una actividad artística: “Mi plato saludable en colores”.

8. Higiene, manipulación de alimentos y cuidado de los dientes

Se desarrollarán demostraciones prácticas sobre lavado de manos y manejo seguro de alimentos. Se contará con la participación de un odontólogo o se realizará práctica con modelos dentales sobre cepillado correcto y uso del hilo dental.

9. Qué es la actividad física y sus beneficios

Se realizará una charla breve seguida de actividad práctica (baile, caminata o pausas activas). Se finalizará con una reflexión grupal sobre cómo integrar el movimiento en la vida diaria.

10. Cómo se debe realizar la actividad física

Se desarrollará una sesión práctica guiada por un instructor o fisioterapeuta, enseñando técnicas de calentamiento, estiramiento y posturas adecuadas, reforzadas con material visual sobre frecuencia e intensidad recomendadas.

11. Fortalecimiento muscular

Se impartirá una rutina de ejercicios sencillos utilizando peso corporal o elementos caseros (botellas, bandas elásticas), explicando sus beneficios y la forma segura de realizarlos.

12. La caminata en tiempo libre y como medio de transporte

Se organizará una caminata grupal por la comunidad, promoviendo la seguridad vial y el aprovechamiento de espacios públicos, seguida de una charla sobre el impacto ambiental positivo del caminar.

13. Identificación de espacios para la realización de la actividad física

Se realizará un mapeo participativo del barrio, en el que los participantes identificarán lugares seguros para hacer ejercicio y construirán propuestas para su aprovechamiento y mejoramiento.

14. La actividad física como medio de recreación y esparcimiento

Se cerrará la estrategia con una jornada recreativa tipo "día saludable", que incluirá juegos tradicionales, bailes y actividades deportivas, promoviendo la integración familiar y comunitaria, y resaltando la actividad física como fuente de bienestar.

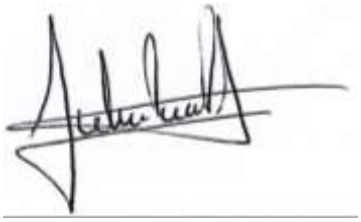
7. RESULTADOS ESPERADOS:

Con la ejecución de esta estrategia se espera fortalecer el conocimiento y las habilidades de la población en autocuidado, promoviendo hábitos saludables relacionados con la higiene, el sueño, la hidratación y el control médico, así como reducir los riesgos asociados al consumo de alcohol y tabaco mediante educación, concientización y promoción de espacios libres de humo, incluyendo la cesación del cigarrillo. Además, se busca mejorar los hábitos alimentarios, incrementando el consumo de frutas y verduras, promoviendo la alimentación balanceada y el uso adecuado de porciones para la prevención de enfermedades no transmisibles. Se espera también fomentar la práctica regular de actividad física a través de ejercicios de fortalecimiento muscular, caminatas recreativas y el aprovechamiento de espacios seguros, contribuyendo al bienestar físico y mental de la comunidad. De igual manera, la estrategia busca fortalecer la participación comunitaria e integración familiar mediante espacios de aprendizaje, recreación y esparcimiento, y consolidar un registro sistematizado de la información que permita evaluar el impacto, identificar necesidades adicionales y planificar acciones futuras de promoción y prevención en salud.

8. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

1. Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*. Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud. Ginebra: OMS.
2. Organización Mundial de la Salud. (2008). *La Atención Primaria de Salud: más necesaria que nunca*. Informe sobre la salud en el mundo 2008. Ginebra: OMS.
3. Organización Mundial de la Salud. (2022). *Integrated care for older people (ICOPE): guidance for person-centred assessment and pathways in primary care*. Ginebra: OMS.
4. Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Estrategia y plan de acción sobre la promoción de la salud en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2019–2030*. Washington, D.C.: OPS.
5. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2016). *Política de Atención Integral en Salud (PAIS)*. Bogotá, D.C.: MSPS.
6. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2018). *Modelo de Acción Integral Territorial (MAITE)*. Bogotá, D.C.: MSPS.
7. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2015). *Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015–2024*. Bogotá, D.C.: MSPS.
8. U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, D.C.: HHS.

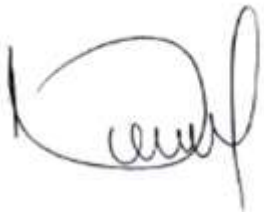
9. World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Ginebra: OMS.
10. Organización Mundial de la Salud. (2019). *Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013–2020*. Ginebra: OMS.



JULIANA PEREZ JARAMILLO
FISIOTERAPEUTA
TP: 5-0700



JOAN VALENTINA OCAMPO HERRERA
ENFERMERA JEFE
TP:1054925915



NANCY STELLA TREJOS
INGENIERA DE ALIMENTOS