

Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)

María Paula Rodríguez Castro
Enfermera entorno comunitario
PIC Departamental

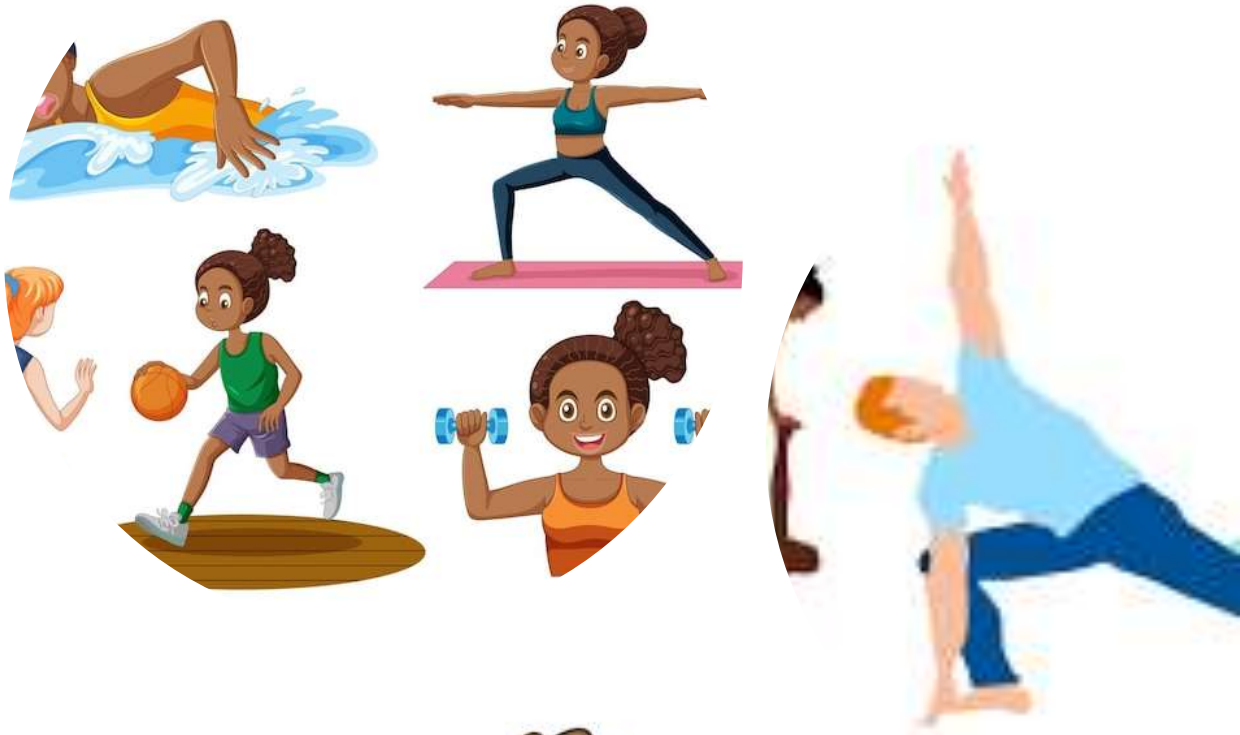
Gobernación de Cundinamarca



Guía de Hábitos Saludables para Prevenir Enfermedades Crónicas

1. Alimentación saludable
- Consume 5 porciones de frutas y verduras al día.
- Prefiere alimentos frescos y naturales.
- Reduce fritos a máximo 1 vez por semana.
- Disminuye el consumo de sal: máximo 1 cucharadita al día.
- Cambia bebidas azucaradas por agua o infusiones.
- Aumenta el consumo de fibra: avena, granos, verduras verdes, frutas.

Guía de Hábitos Saludables para Prevenir Enfermedades Crónicas.



2. Actividad física

- Realiza 30 minutos diarios de actividad física.
- Haz pausas activas cada 2 horas.
- Incluye estiramientos suaves diariamente.



Gobernación de Cundinamarca

Guía de Hábitos Saludables para Prevenir Enfermedades Crónicas

3. Salud mental y manejo del estrés
- Realiza respiración profunda cuando sientas tensión.
- Toma descansos cortos durante el día.
- Practica actividades placenteras: música, lectura, plantas.
- Habla con alguien de confianza cuando sientas carga emocional.



Gobernación de Cundinamarca

Guía de Hábitos Saludables para Prevenir Enfermedades Crónicas

4. Sueño reparador

- Evita pantallas 1 hora antes de dormir.
- Crea una rutina nocturna relajante.
- Evita comidas pesadas antes de dormir.



Gobernación de Cundinamarca

Guía de Hábitos Saludables para Prevenir Enfermedades Crónicas



5. Prevención y control en salud

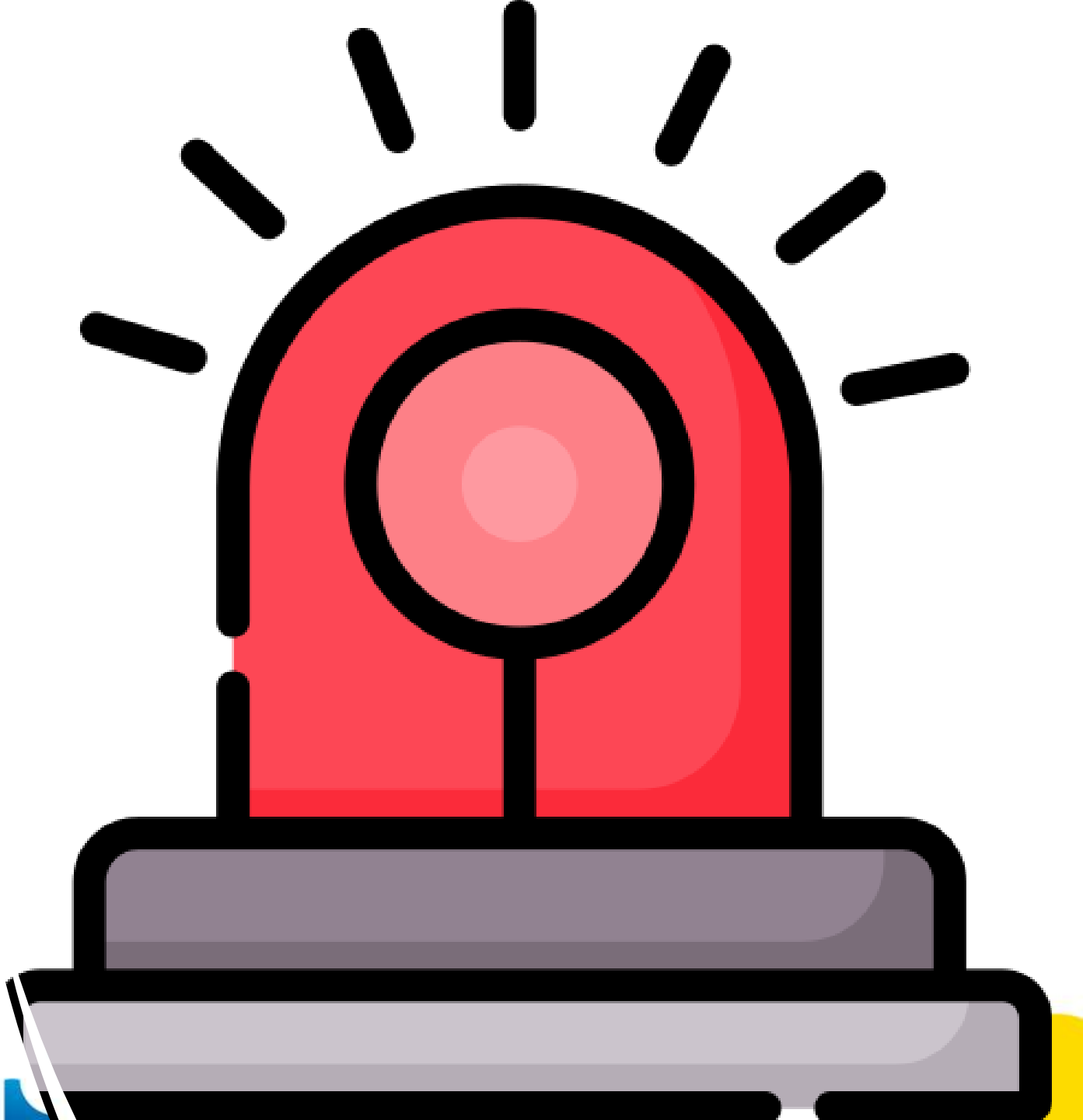
- Toma tu presión arterial al menos 1 vez por mes.
- Realiza controles de glucemia si tienes riesgo.
- Mantén vacunación al día.
- Asiste a controles médicos periódicos.



Gobernación de Cundinamarca

Guía de Hábitos Saludables para Prevenir Enfermedades Crónicas

- **6. Señales de alarma**
  - Dolor de pecho.
  - Dificultad respiratoria.
  - Dolor de cabeza intenso.
  - Mareos persistentes.
  - Hinchazón de piernas.
  - Pérdida de peso inexplicable.



Gobernación de Cundinamarca

RECETARIO COMUNITARIO SALUDABLE.

Recopilado con las recetas aportadas por la comunidad durante el taller.

- **1. Nombre del plato:** _____
- **2. Ingredientes:**
  _____
  _____
  _____
- **3. Preparación (paso a paso):** _____

_____

_____

- **4. ¿Por qué es saludable?** _____

_____





Gobernación de Cundinamarca



Gobernación de Cundinamarca

@CundinamarcaGob

www.cundinamarca.gov.co