Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Nemocón.
Lugar	Hogar Infantil – ICBF - Nemocón.
Fecha	16-03-2026
Tema	Taller – Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)
Entorno	Comunitario.
Objetivo	Proporcionar a las personas conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para mejorar su bienestar, prevenir enfermedades y promover hábitos saludables
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	María Paula Rodríguez Castro.
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1072709238
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente:** A la actividad asistieron las madres comunitarias pertenecientes al HI Patio Bonito, un grupo compuesto por mujeres adultas responsables del acompañamiento y el cuidado de niños en primera infancia. La población participante presenta características homogéneas en cuanto a su rol comunitario, pero diversa en experiencias, niveles de formación y conocimientos previos sobre salud. Su participación fue activa y constante durante toda la sesión, demostrando interés por fortalecer sus habilidades y adquirir herramientas para la prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), tanto para su vida personal como para el ambiente educativo en el que desempeñan su labor.

2. **Metodología de la actividad realizada:**

La actividad se desarrolló bajo un enfoque de educación participativa en salud, orientada al fortalecimiento de conocimientos y habilidades para la prevención de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), mediante estrategias lúdicas, reflexivas y de construcción colectiva.

1. Saludo, bienvenida y preparación del espacio: Se inició la jornada con un saludo cordial y mensaje de bienvenida dirigido a las madres comunitarias, generando un ambiente de confianza y disposición para el aprendizaje. El espacio fue adecuado en forma circular, favoreciendo la interacción, el diálogo y la participación.

2. Presentación de asistentes y registro: Las participantes realizaron su presentación, mencionando nombre, comunidad y rol, fortaleciendo la identificación grupal. Se llevó a cabo el registro fotográfico como evidencia del desarrollo de la actividad.

3. Socialización del objetivo y metodología: Se explicó el objetivo del taller enfocado en la prevención de las ECNT, así como la metodología participativa basada en el aprendizaje activo, actividades lúdicas, análisis de conceptos y trabajo grupal.

4. Actividad lúdica de inicio: reconocimiento de términos clave: Se desarrolló una dinámica lúdica orientada al reconocimiento de conceptos asociados a las ECNT, permitiendo explorar conocimientos previos, identificar percepciones e incentivar la participación desde el inicio.

5. Desarrollo temático sobre ECNT: Se realizó una exposición participativa abordando definición, factores de riesgo, signos de alarma y prevención de las ECNT. Se hizo énfasis en los hábitos saludables, especialmente en la alimentación balanceada, utilizando como referencia el plato saludable colombiano y su relación con la economía del hogar.

6. Organización de grupos de trabajo: Se conformaron grupos de 4 a 6 participantes, garantizando diversidad en experiencias y conocimientos, con el fin de promover el aprendizaje colaborativo y el intercambio de saberes.

7. Actividad lúdica: juego de mímica: Se implementó un juego de mímica en el que las participantes representaron hábitos saludables, fomentando la creatividad, el trabajo en equipo y la apropiación de conceptos relacionados con la promoción de la salud.

8. Entrega de material educativo: Se entregó una cartilla educativa sobre hábitos saludables como apoyo pedagógico, facilitando la comprensión de los contenidos y su aplicación en el entorno familiar y comunitario.

9. Construcción del Recetario Comunitario Saludable: Como actividad de cierre, cada grupo elaboró una receta saludable basada en alimentos accesibles y nutritivos, consolidando un recetario comunitario. De manera complementaria, se simuló la asignación de un presupuesto para la planificación de comidas saludables (desayuno, almuerzo y cena), fortaleciendo habilidades para la toma de decisiones en alimentación desde un enfoque práctico.

2.1 Actividad lúdica de inicio: Se desarrolló una actividad lúdica de inicio orientada al reconocimiento de términos clave relacionados con las Enfermedades Crónicas No Transmisibles

(ECNT), mediante una dinámica participativa en la que las asistentes identificaron, asociaron y socializaron conceptos como hipertensión, diabetes, hábitos saludables y sedentarismo. Esta estrategia permitió explorar los conocimientos previos del grupo, identificar percepciones e ideas erróneas, activar la memoria colectiva y generar un ambiente dinámico que facilitó la motivación y disposición para el abordaje de los contenidos del taller.

Posteriormente, se desarrolló un juego de mímica que generó entusiasmo y participación. El grupo se dividió en dos equipos y cada uno debía representar, sin hablar, diferentes hábitos saludables relacionados con la prevención de las ECNT, mientras el equipo contrario debía adivinar el mensaje corporal. Entre las acciones representadas se incluyeron actividades como comer frutas, hidratarse, caminar, dormir bien o realizar pausas activas. Esta dinámica permitió que el grupo aprendiera de manera divertida, reforzara la importancia de los estilos de vida saludables y fortaleciera el trabajo en equipo. Además, sirvió como puente para introducir los núcleos temáticos del taller y motivar a las participantes hacia una reflexión más profunda durante el resto de la sesión.

2.2 Explicación del tema:

El desarrollo del tema se centró en brindar a las madres comunitarias una comprensión clara, práctica y fundamentada sobre las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), resaltando su impacto en la salud pública y en la vida cotidiana de las familias. Se inició definiendo las ECNT como condiciones de larga duración y progresión lenta, dentro de las cuales se destacan la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la obesidad. Se explicó que estas patologías representan una de las principales causas de enfermedad y muerte en el país, y que están estrechamente relacionadas con estilos de vida modificables, tales como la alimentación, la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol, y el manejo del estrés.

Durante la socialización, se profundizó en los **principales factores de riesgo**, diferenciando entre los modificables (como los hábitos alimentarios, el sedentarismo y el exceso de azúcares, grasas y sal) y los no modificables (como la herencia, la edad o el sexo). Se relacionó esta información con las prácticas cotidianas que las madres comunitarias desarrollan en el CDI, destacando su rol como multiplicadoras del conocimiento para la infancia y las familias que acompañan. Asimismo, se explicó cómo los primeros años de vida representan una ventana crítica para la prevención de enfermedades futuras, lo que resalta la importancia de promover hábitos saludables desde la primera infancia.

Se abordaron también aspectos claves de la **detección temprana**, explicando síntomas de alarma y signos que pueden indicar riesgo, como la sed excesiva, aumento o pérdida de peso sin causa aparente, cansancio persistente, dolor torácico, tos crónica, lesiones en piel que no cicatrizan o cambios en la visión. Se enfatizó que acudir a los servicios de salud para controles periódicos permite identificar alteraciones de manera temprana y prevenir complicaciones graves.

Finalmente, se promovió la **adopción de hábitos saludables como eje central de la prevención**, haciendo énfasis en una alimentación equilibrada, la importancia de la actividad física regular, la hidratación, la disminución del consumo de ultraprocesados y la construcción de entornos protectores. La explicación se realizó con ejemplos prácticos, comparaciones sencillas y un lenguaje cercano, integrando la participación del grupo para reforzar aprendizajes y conectar el contenido con sus realidades familiares y comunitarias.

1. Alimentación balanceada: Consiste en consumir alimentos variados que incluyan frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales y grasas saludables, evitando el exceso de azúcar, sal y alimentos ultraprocesados.
2. Actividad física regular: Realizar al menos 30 minutos de movimiento diario, como caminar, bailar o hacer ejercicios suaves, ayuda a controlar el peso, mejorar la circulación y fortalecer el corazón.
3. Hidratación adecuada: Beber suficiente agua durante el día mantiene el funcionamiento óptimo del cuerpo, favorece la digestión y previene dolores de cabeza, fatiga y deshidratación.
4. Descanso y sueño reparador: Dormir entre 7 y 8 horas por noche permite la recuperación del cuerpo, mejora la memoria, regula las emociones y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y metabólicas.
5. Manejo del estrés: Incorporar técnicas como respiración profunda, pausas activas, estiramientos o actividades recreativas ayuda a disminuir la tensión emocional y mejorar el bienestar mental.
6. Control periódico de la salud: Realizarse chequeos médicos regulares, control de presión arterial, nivel de glucosa y peso, permite detectar riesgos a tiempo y prevenir complicaciones asociadas a las ECNT.
7. Evitar el consumo de tabaco y alcohol: Eliminar o reducir estas sustancias disminuye significativamente el riesgo de enfermedades respiratorias, cardiovasculares, cáncer y trastornos metabólicos.
8. Preparación de alimentos saludables en casa: Cocinar con menos aceite, más vegetales y condimentos naturales permite tener mayor control sobre la calidad nutricional de las comidas y evita excesos de grasa y sodio.
9. Mantener un peso saludable: Buscar un equilibrio entre alimentación y actividad física para mantener un índice de masa corporal adecuado, reduciendo riesgos de diabetes, hipertensión y problemas articulares.
10. Promover la salud emocional y social: Fomentar relaciones positivas, comunicación asertiva y espacios de apoyo fortalece el bienestar integral y reduce sentimientos de ansiedad o aislamiento**.**

Economía del hogar:

La economía del hogar se entiende como el conjunto de decisiones y prácticas mediante las cuales las familias gestionan sus recursos disponibles (ingresos, alimentos, tiempo y servicios) para satisfacer sus necesidades básicas, incluyendo la salud y el bienestar. En el campo de la salud pública, este concepto se vincula estrechamente con los Determinantes Sociales de la Salud, los cuales reconocen que las condiciones económicas influyen directamente en la calidad de vida, el acceso a servicios de salud y la adopción de estilos de vida saludables.

Desde la perspectiva de la Seguridad Alimentaria, la economía del hogar juega un papel fundamental en la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos adecuados en cantidad y calidad. Las decisiones económicas familiares condicionan la posibilidad de adquirir alimentos nutritivos, lo cual impacta directamente en la prevención de enfermedades, especialmente las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), como la obesidad, la diabetes y la hipertensión.

En el marco de la Promoción de la Salud, la educación en economía del hogar se orienta a fortalecer habilidades para la toma de decisiones informadas, tales como la planificación de compras, la selección de alimentos saludables de bajo costo y la organización de menús balanceados. Estas competencias permiten optimizar los recursos disponibles, favoreciendo prácticas de autocuidado y estilos de vida saludables dentro del entorno familiar.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado:

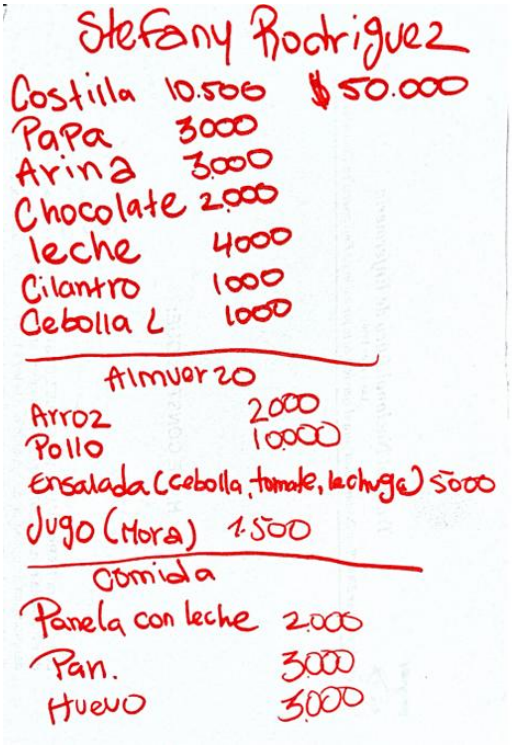
Cartilla de Hábitos Saludables:

- Contenía orientaciones sencillas y visuales sobre hábitos saludables relacionados con la prevención de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT).
- Incluía información sobre alimentación equilibrada, actividad física, descanso, hidratación, manejo del estrés y señales de alarma.
- Fue diseñada para ser comprensible y aplicable por las madres comunitarias, con ilustraciones, ejemplos cotidianos y recomendaciones prácticas.
- Se entregó una cartilla por cada cinco participantes, permitiendo que cada grupo la analizara, la discutiera y la usara como base para la construcción de sus productos creativos.

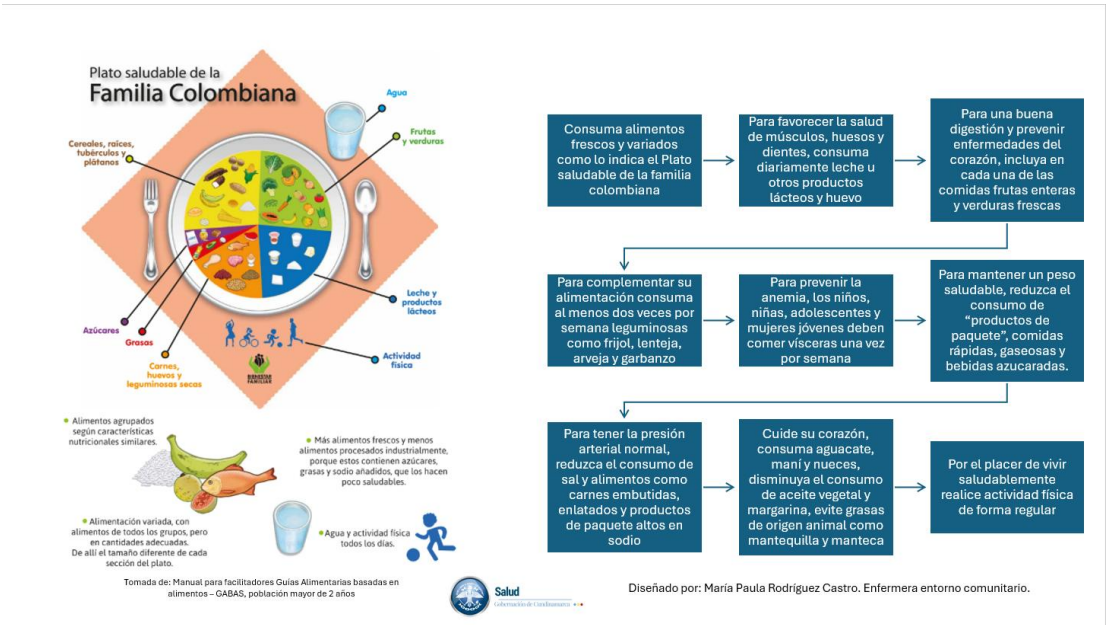


Recetario Comunitario Saludable:

- Construido colectivamente al finalizar la actividad, a partir de los aportes realizados por cada grupo.
- Reunió preparaciones sencillas, accesibles y culturalmente pertinentes que fomentan una alimentación saludable, considerando ingredientes locales y económicos.



- **Fichas informativas:** Se entregaron fichas impresas con los **9 mensajes clave de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GAB)** para población mayor de 2 años, destacando recomendaciones sobre alimentación equilibrada y sostenible.



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes:

Las participantes expresaron diversas inquietudes relacionadas con la prevención de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) en el entorno familiar y comunitario. Entre las principales dudas se destacaron la identificación temprana de factores de riesgo, la selección de alimentos adecuados para la lonchera de los niños y niñas, las porciones recomendadas de azúcares y carbohidratos, así como la frecuencia ideal de actividad física. Adicionalmente, manifestaron interés en el manejo del estrés y la ansiedad en su rol como cuidadoras, y en estrategias para incorporar hábitos saludables en la rutina diaria sin generar resistencia en los niños.

De manera complementaria, surgieron inquietudes relacionadas con la economía del hogar, especialmente en torno a cómo lograr una alimentación saludable con recursos limitados, la planificación de compras de alimentos nutritivos a bajo costo, la organización de menús equilibrados para toda la familia y la priorización de gastos en función del bienestar. Las participantes también manifestaron la necesidad de orientación para optimizar el uso de los alimentos disponibles, evitar el desperdicio y adaptar las recomendaciones nutricionales a su realidad económica. Asimismo, en el caso de los participantes más jóvenes, se evidenciaron dudas frente al consumo de cigarrillo y sus efectos a largo plazo en la salud, particularmente en la adultez.

1. Conclusiones y recomendaciones:

La jornada permitió fortalecer los conocimientos de las participantes en relación con la prevención de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), evidenciando una alta participación, disposición al aprendizaje y apropiación de los contenidos abordados. Las estrategias metodológicas implementadas,

basadas en el aprendizaje activo, el juego y la construcción colectiva, facilitaron la comprensión de conceptos clave y su aplicación en el contexto cotidiano.

Se evidenció un reconocimiento progresivo de la importancia de los hábitos saludables, especialmente en lo relacionado con la alimentación balanceada, la actividad física y el autocuidado, así como su impacto en la salud individual y familiar. Asimismo, la integración del componente de economía del hogar permitió contextualizar las recomendaciones, favoreciendo su viabilidad y pertinencia en función de los recursos disponibles.

La construcción del recetario comunitario y la simulación de presupuesto para la planificación de comidas saludables fortalecieron las habilidades prácticas para la toma de decisiones informadas, promoviendo la adopción de conductas saludables sostenibles. Finalmente, se identificaron necesidades de profundización en temas como la selección de alimentos, el manejo del estrés y la prevención de factores de riesgo, lo cual orienta futuras acciones educativas.

Recomendaciones

- Continuar desarrollando procesos educativos enfocados en la prevención de ECNT, con metodologías participativas que faciliten la apropiación del conocimiento y el cambio de comportamientos.
- Fortalecer el componente de **economía del hogar**, brindando herramientas prácticas para la planificación de compras, preparación de alimentos saludables de bajo costo y optimización de recursos.
- Profundizar en educación nutricional, especialmente en la adecuada selección de alimentos, control de porciones y preparación de loncheras saludables para la primera infancia.
- Incluir estrategias de promoción de la salud mental y manejo del estrés dirigidas a cuidadores, reconociendo la carga emocional asociada a su rol.
- Promover la implementación de los aprendizajes en los entornos familiares y comunitarios, incentivando la réplica de prácticas saludables.
- Realizar seguimiento a las participantes para evaluar la adopción de hábitos saludables y reforzar los contenidos abordados.

2. Registro fotográfico:



Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





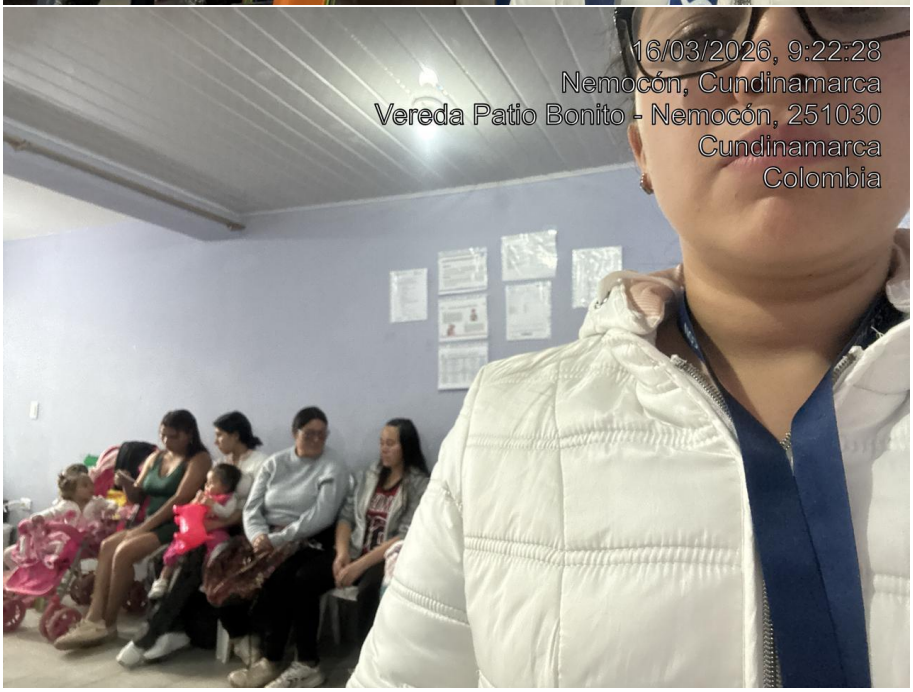
Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.





Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





