Gobernación de Cundinamarca

FICHA METODOLOGICA OBLIGACION 3

LÍNEA OPERATIVA DIAGNOSTICO TERRITORIAL	**TIPO DE INTERVENCIÓN** TALLER: PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT)
INFORMACIÓN GENERAL	
OBJETIVO	PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES**,** FOMENTANDO LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL AUTOCUIDADO EN LA COMUNIDAD.
POBLACIÓN BENEFICIARIA	Adulto Mayor
PERIODICIDAD	De acuerdo al entregable.
ASPECTOS TECNICOS	Durante el desarrollo del taller se explicara a los participantes que las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) son aquellas que no se contagian de persona a persona y que generalmente se desarrollan de manera lenta, afectando la salud y la calidad de vida si no se previenen o controlan a tiempo. Se mencionaron las enfermedades más comunes en los adultos mayores, como la hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunas enfermedades respiratorias**,** resaltando que muchas de ellas están relacionadas con los hábitos de vida. Asimismo, se explicó la importancia de adoptar estilos de vida saludables, como mantener una alimentación balanceada, reducir el consumo de sal, azúcar y grasas, realizar actividad física de forma regular, evitar el consumo de tabaco y alcohol, y asistir periódicamente a controles médicos. Finalmente, se resaltó que la prevención y el autocuidado son fundamentales para mantener una mejor calidad de vida, bienestar y envejecimiento saludable**.**

INFORMACIÓN ESPECÍFICA
DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA

DESCRIPCIÓN	**DESARROLLO DEL TALLER** La actividad se desarrollará en modalidad presencial, con una duración aproximada de una 40 minutos promoviendo el diálogo horizontal, la participación activa y la construcción colectiva del conocimiento territorial. **Descripcion del Taller:** **MOMENTO 1: APERTURA (10 minutos)** • Registro de asistencia • Bienvenida • Presentación de objetivos **MOMENTO 2: ACTIVIDAD ROMPE HIELO (10 minutos)** Para iniciar el taller se realizó una dinámica de integración llamada “Hábitos saludables”, con el objetivo de motivar la participación de los adultos mayores y conocer sus conocimientos previos sobre el tema. La actividad consistió en mencionar diferentes hábitos relacionados con la salud, como caminar diariamente, consumir frutas y verduras, fumar, consumir bebidas azucaradas o realizar actividad física. Los participantes debían indicar si el hábito era saludable o no saludable, levantando la mano o dando su opinión. Esta dinámica permitió romper el hielo, fomentar la participación y generar un ambiente de confianza, facilitando la introducción al tema de prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles. Además, ayudó a identificar los conocimientos y experiencias previas de los asistentes frente al cuidado de la salud. **MOMENTO 3: PRESENTACION DE POWERPOIN (10 minutos)** Se brindará información clara y adaptada al grupo, mediante una presentación de powerpoin sobre: • Que son las enfermedades crónicas no transmisibles • Enfermedades más comunes • Factores de Riesgo • Importancia de la prevención • Alimentación Saludable • Actividad física • Controles de Salud • Autocuidado

	MOMENTO 3: SOCIALIZACION (10 minutos) Durante el ejercicio participativo se identifican las brechas, los participantes realizaran sus intervenciones, conclusiones y recomendaciones. **MOMENTO 4: CIERRE DE LA ACTIVIDAD** Se da por finalizada la actividad y se agradece a los participantes por su participación.

RESPONSABLE	Lilian Castiblanco Profesional Entorno comunitario Estrategia APS.
OBSERVACIONES	Ninguna