AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA









Prevención de enfermedades crónicas a través de hábitos saludables.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

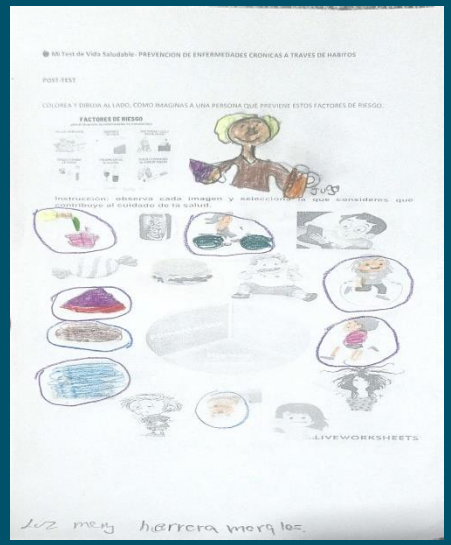
BOGOTÁ

Pre-test y Post-test

Se realiza un pre test con los factores de riesgo, los participantes tienen que dibujar una persona que se imaginen como se vería si tuviera todos estos síntomas como obesidad, que consume mucho alcohol y tabaco, y contestar que posibles enfermedades creen que tendría.



Las enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, son responsables de más del 70% de las muertes en todo el mundo? 😮 ¡Cuidar tus hábitos puede hacer una gran diferencia! 💪🥗



ACTIVIDADES

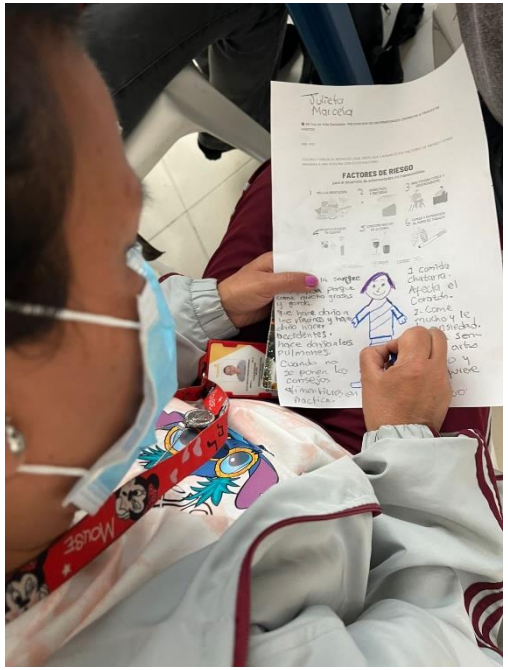
se presenta un video sobre enfermedades crónicas y estilos de vida saludable



los participantes contestan con ejemplos de la vida diaria, como familiares y demás personas de su entorno sufren de enfermedades de este tipo.



¿que creen que causa enfermedades crónicas y porque se desarrollan en las personas?



Se dividió a los participantes en equipos de 3-4 personas.
- Cada equipo recibió un papel con una acción o hábito saludable relacionado con la prevención de enfermedades crónicas (por ejemplo, "comer frutas y verduras", "hacer ejercicio regularmente", "dormir lo suficiente", etc.).
- Un miembro del equipo tenía que representar la acción o hábito saludable mediante mímica, sin hablar, mientras que los demás miembros del equipo tenían que adivinar qué era.
- El equipo que adivinara correctamente la acción o hábito saludable ganaba puntos.
- Se repitió la actividad varias veces con diferentes acciones o hábitos saludables.



La prevención es clave: Adoptar hábitos saludables puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.





GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ