Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Vilapinzón
Lugar	Centro lúdico
Fecha	16 abril 2026
Tema	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):	Diyireth Natalia Rodriguez López
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1077146730
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**

La población beneficiaria fue 15 asistentes pertenecientes al ciclo de vida de la adultes; cabe resaltar que no se presentaron asistentes con discapacidad.

2. **Metodología de la actividad realizada**

PLANEACION

1. Coordinar con el municipio fechas, lugares, horarios, población a convocar y metodología de convocatoria.
2. Una vez determinada la población se preparó material didáctico para la ejecución

EJECUCION: Talleres Participativos por Núcleo Temático

Propósito General:

Sensibilizar e informar a los grupos comunitarios focalizados sobre enfermedades crónicas no transmisibles

La presente actividad busca fortalecer capacidades de la comunidad en general mediante un proceso educativo en salud pública, orientado al fortalecimiento de conocimientos, actitudes y prácticas que promuevan estilos de vida saludables, prevengan riesgos y favorezcan la gestión del autocuidado en el entorno comunitario. Esta estrategia se desarrollará a través de sesiones pedagógicas, participativas y articuladas con la entidad territorial, priorizando las problemáticas identificadas en el diagnóstico local y alineadas con las dimensiones del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).

Como punto de partida se realiza una pequeña actividad rompe hielo; luego se procede a la explicación de tema central donde se entregan folletos educativos a cada asistente y se da por terminado la sesión con rondas de preguntas.

2.1 Actividad lúdica de inicio

En una bolsa se depositan varias preguntas relacionadas con el tema; se realiza un tingo tango y la persona que quede con la pelota se le pide que saque un papel y responda la pregunta, esta actividad se realiza con el fin de identificar conocimientos previos a la sesión.

2.2 Explicación del tema

Promoción y Prevención

La promoción de la salud según la Carta de Ottawa de 1986 es la estrategia que proporcionar a las comunidades los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma; lo que implica fomentar estilos de vida saludables y reducir los precursores de la enfermedad; en este sentido, lo que busca la promoción de la salud es aminorar los problemas que

favorecen el desarrollo de la enfermedad a través de propuestas integradoras de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Por otro lado, la promoción de la salud también se ha definido como el proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud, definición que la incluye como un concepto de educación para la salud. La educación
para la salud y la promoción de salud están estrechamente entrelazadas, siendo la educación para la salud una herramienta y un vehículo que, al ser desarrollada en conjunto con la participación activa de las personas, se transforma en promoción de la salud. Actualmente la promoción de salud se ha convertido en un ejercicio que implica aspectos como la educación, formación, investigación, legislación, coordinación de políticas y desarrollo comunitario.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 1996 propone “Un marco para la Promoción de Salud” donde plantea que existen tres desafíos y tres estrategias de implementación para la promoción de la salud.

Desafíos:

- La reducción de la desigualdad.
- Incrementar la prevención.
- Incrementar la capacidad de afrontamiento.

Estrategias de implementación:

- El autocuidado y ayuda mutua.
- Creación de entornos saludables o condiciones adecuadas.
- Creación de entornos que favorezcan la salud.

La prevención está constituida por una gran variedad de actividades que buscan fomentar estilos de vida saludables y limitar en la medida de lo posible la aparición de ciertas condiciones de salud; así mismo, la prevención incluye la detección temprana de enfermedades a través de actividades como la tamización.

Al igual que el concepto de promoción, la prevención también surgió en la 1º Conferencia Internacional de Otawa de Promoción de la Salud, no obstante, desde entonces este término ha sido relegado en varias ocasiones hasta el punto en el que la mayoría de los sistemas de salud están basados en un enfoque curativo y no en uno basado en la prevención y promoción; lo que ha llevado a que actualmente la educación en salud tenga una mayor orientación hacia estos dos conceptos.

Estrategias de promoción y prevención

La promoción de la salud se definió en Ottawa, 1986, como una estrategia que proporciona a una población control sobre su salud, es decir, por naturaleza la promoción equivale a una estrategia en salud. En este sentido la promoción de la salud como estrategia puede ser abordada a partir de los siguientes escenarios: social, ambiental, interpersonal e individual; con un enfoque en los determinantes sociales, las políticas públicas y contextos de prevención y motivación hacia los estilos de vida saludable.

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son afecciones de larga duración y evolución lenta que no se contagian de persona a persona. Las principales son las enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas. Son la mayor causa de muerte mundial, impulsadas por el tabaquismo, mala alimentación, sedentarismo y alcohol.

Principales Enfermedades Crónicas no Transmisibles:

- Enfermedades cardiovasculares: Infartos, accidentes cerebrovasculares (ictus) e hipertensión, siendo la primera causa de muerte.
- Cáncer: Diferentes tipos, siendo los de mama y colon muy prevalentes.
- Enfermedades respiratorias crónicas: Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) y asma.
- Diabetes: Especialmente la diabetes tipo 2.
- Otras: Enfermedad renal crónica, trastornos de salud mental, osteoartritis y osteoporosis

Factores de Riesgo Principales:

- Consumo de tabaco: Incluyendo la exposición al humo ajeno.
- Dietas poco saludables: Alto consumo de sal, azúcares, grasas saturadas y alimentos procesados.
- Sedentarismo: Falta de actividad física regular.
- Uso nocivo del alcohol.

Prevención y Control:

La mayoría de las ECNT pueden prevenirse modificando los factores de riesgo mencionados. Se recomienda llevar una dieta equilibrada, realizar actividad física, evitar el consumo de tabaco y limitar el alcohol para reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades.

La educación en alimentación saludable es fundamental para prevenir enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes, hipertensión, obesidad y ciertos cánceres. Se basa en consumir alimentos frescos, variados y ricos en fibra, limitando productos ultraprocesados, grasas saturadas, azúcares y sodio, lo cual reduce significativamente la carga mundial de enfermedades.

Claves para una Alimentación Preventiva (ENT):

- Aumentar Frutas y Verduras: Consumir al menos 400g (5 porciones) diarias, ya que aportan fibra y nutrientes, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Reducir Sodio y Azúcar: Limitar el consumo de sal, productos de paquete, enlatados y bebidas azucaradas para mantener una presión arterial normal y prevenir la diabetes.
- Priorizar Alimentos Naturales: Elegir cereales integrales, leguminosas (frijol, lenteja) y grasas saludables (aguacate, frutos secos) en lugar de alimentos procesados.
- Hidratación: Priorizar el consumo de agua potable sobre bebidas azucaradas.
- Porciones Adecuadas: Mantener un peso saludable mediante una dieta balanceada adecuada a la edad y actividad física

La actividad física es fundamental porque previene enfermedades crónicas (cardiopatías, diabetes, cáncer), controla el peso, fortalece huesos y músculos, y mejora la salud mental reduciendo estrés y ansiedad. Además, aumenta la energía, mejora la calidad del sueño y fortalece el sistema inmunitario, aumentando la esperanza de vida.

Beneficios Clave para la Salud:

- Salud Cardiovascular y Metabólica: Ayuda a controlar la presión arterial, mejora el equilibrio del colesterol y regula los niveles de glucosa en sangre.
- Prevención de Enfermedades: Reduce el riesgo de infartos, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y varios tipos de cáncer.
- Salud Mental y Cerebral: Mejora el estado de ánimo al liberar endorfinas, reduce la depresión y ansiedad, y potencia la función cognitiva y la memoria.
- Fortalecimiento Físico: Aumenta la fuerza muscular, mejora la salud articular y retrasa la degeneración ósea, previniendo caídas especialmente en mayores.
- Control de Peso: Ayuda a mantener un peso saludable al quemar calorías y reducir el riesgo de obesidad.

Recomendaciones Básicas:

La constancia es clave. Se recomienda realizar actividades diarias como caminar rápido, bailar, andar en bicicleta o hacer deporte, acumulando al menos 60 minutos diarios para niños y 150-300 minutos semanales para adultos.

El alcohol y el tabaco: fomentan enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) porque introducen toxinas que dañan tejidos, causan inflamación sistémica, elevan la presión arterial y alteran el metabolismo. El tabaco provoca cáncer y EPOC, mientras el alcohol daña órganos como el hígado y el corazón, siendo ambos factores de riesgo principales.

Aquí detallamos los mecanismos principales:

Tabaco (Tabaquismo): El humo de segunda mano y el activo causan daño a los vasos sanguíneos, aumentan la formación de placa (arteriosclerosis) y reducen el oxígeno en sangre, lo que lleva a infartos, accidentes cerebrovasculares y enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC).
Alcohol (Consumo nocivo): El alcohol debilita la musculatura cardiaca, aumenta la presión arterial, provoca inflamación en el hígado y páncreas, y está directamente relacionado con varios tipos de cáncer.

Mecanismos Comunes:

- Inflamación y estrés oxidativo: Ambas sustancias generan un estado de estrés constante en las células que daña tejidos a largo plazo.
- Cambios metabólicos: Aumentan los triglicéridos y reducen el colesterol "bueno" (HDL), favoreciendo la diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Adicción y cronicidad: Al ser hábitos difíciles de abandonar, el daño acumulado por años provoca padecimientos irreversibles.

Impacto:
Las ECNT representan más de dos tercios de las muertes a nivel mundial, con un impacto creciente en la población adulta joven por estilos de vida insalubres.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

- Folletos educativos



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Las inquietudes manifestadas por los asistentes fueron las siguientes: ¿cómo se si padezco de alguna de estas enfermedades?, ¿qué exámenes de rutina se incluyen en las consultas para saber si uno cuenta con estas enfermedades?, ¿que complicaciones a futuro pueden traer estas enfermedades?; cabe resaltar que todas las inquietudes fueron resueltas por el profesional.

3. Conclusiones y recomendaciones

Al finalizar la educacion se cumple con el propósito principal de informar a los asistentes sobre que son enfermedades crónicas no transmisibles mencionando posibles síntomas y estilos de vida adecuados para prevenir dichas enfermedades y cuidados en caso de ya presentarlas.

4. 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.**

