

Estrategias para la disminución de los índices de morbilidad y mortalidad de enfermedades cardiovasculares en personas adultas del distrito de Turbó en el departamento de Antioquia

Aldair Petano Assia,

Carlos Martínez Molina,

Isaura Parra Estrada,

Levis Petano Assia

Liseth Corrales Mendoza

Asesor

Martha Johana Sandoval

Universidad Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Salud ECISA

Tecnología en Radiología e Imágenes Diagnósticas

Colombia, 9 de Diciembre 2022

Tabla de Contenido

Introducción	7
Objetivos	8
General	8
Específicos	8
Contextualización del problema de salud	9
Enfermedades del sistema circulatorio	13
Tasa de mortalidad en el distrito de turbo por enfermedades del sistema circulatorio	13
Morbilidad de enfermedades del sistema circulatorio en el distrito de Turbo	22
Riesgo cardiovascular.	23
Descripción de la población objeto	25
Actores, alcance y responsabilidad en la propuesta	27
Actores	27
<i>Ministerio de la protección social y salud pública.</i>	27
<i>Alcaldía municipal del distrito de Turbo.</i>	27
<i>Secretaria de salud municipal</i>	28
<i>Instituciones de salud.</i>	28
<i>Medios de comunicación.</i>	28
<i>Comunidad en general.</i>	28
Alcance	28
Descripción detallada de las estrategias y actividades a realizar	29
Actividad # 1	29

<i>“Vamos con el corazón”</i>	29
Objetivo.....	29
Metodología	30
Lugar y Fecha de Lanzamiento	30
Actores Protagonistas.....	30
Finalidad.	30
<i>Ejecución</i>	32
<i>Mediación de la secretaria de salud del distrito de Turbo</i>	32
<i>Secretaria municipal de deportes.</i>	32
<i>Alcaldía municipal del distrito de Turbo.</i>	33
<i>Líderes comunales.</i>	33
Actividad # 2.....	34
<i>Charlas Sobre Hábitos Alimenticios Saludables.</i>	34
<i>Charla No Coma Cuento Coma Sana Ricura.</i>	34
Objetivo.....	34
Metodología	35
Lugar y Fecha de Lanzamiento de la Actividad.....	35
Actores Protagonistas.....	35
Finalidad.	35
Línea operativa y enfoque que aborda según el plan decenal de salud pública.....	37
Promoción y prevención en salud	37
Gestión del riesgo	37
Descripción de dos objetivos de desarrollo sostenible al que apunta	38
Objetivo # 3 salud y bienestar.....	38
Objetivo 17 alianzas para el logro de los objetivos	40

Finalidad de la propuesta, haciendo énfasis en los resultados en salud y su costo efectividad para el sistema de salud en temas de recursos financieros y otros.....	41
Presupuesto de la estrategia	42
Cronograma de actividades.....	43
Conclusiones	44
Referencias bibliografías	45
Anexos	47

Índice de Tablas

Tabla 1	Ciclo vital en proporción, de la población del distrito de Turbo en los años 2015., 2021, y 2023.....	11
Tabla 2	Actividad de promoción y prevención en salud "actividad física	31
Tabla 3	Planilla de inscripción.....	33
Tabla 4	No coma cuento coma sana ricura	36
Tabla 5	Presupuesto para el lanzamiento de la estrategia.....	42
Tabla 6	Cronograma de actividades.....	43

Índice de Figuras

Figura 1. Mapa del distrito de Turbo departamento de Antioquia.....	9
Figura 2 . Población por sexo y grupo de edad del distrito de Turbo 2001.....	12
Figura 3. Mortalidad por enfermedades cardiovasculares en hombres en el distrito de Turbo número de casos desde el año 2008 hasta 2019.....	14
Figura 4. Mortalidad de enfermedades del sistema circulatorio en hombres en el distrito de Turbo número de casos aprox 2019, 1 cardiovasculares 2 cerebrovasculares 3 hipertensivas HTA	15
Figura 5. Mortalidad enfermedades cerebrovasculares en mujeres 2018-2019 distrito de Turbo	16
Figura 6. Mortalidad enfermedades cardiovasculares en mujeres 2018-2019 distrito de Turbo...	17
Figura 7. Mortalidad enfermedades hipertensivas en mujeres 2018-2019 distrito de Turbo	18
Figura 8. Mortalidad de enfermedades del sistema circulatorio en mujeres número de casos año 2019, 1 ACV, 2 infartos del miocardio, 3 HTA.....	19
Figura 9. Mortalidad de enfermedades del sistema circulatorio número de casos mujeres y hombres en el distrito de Turbo año 2019.....	20
Figura 10. Mapa división político administrativa del distrito de Turbo	25
Figura 11. Objetivo de desarrollo sostenible numero 3 salud y bienestar	38
Figura 12. Objetivo 17 alianzas para el logro de los objetivos	40
Figura 13. Aviso publicitario de la actividad vamos con el corazón	47
Figura 14. Folleto de consejos de actividad física	48
Figura 15. Poster de la actividad no coma cuento coma sana ricura	49
Figura 16. Folleto informativo de alimentos saludables	50

Introducción

El análisis de situación de la salud en el Distrito de Turbo, se considera la radiografía que muestra la realidad de la entidad territorial en cuanto al sistema de salud, los determinantes de la salud, los índices de morbimortalidad que afectan, la calidad de vida de los habitantes de esta población de la región de Urabá.

Con la información que brinda el ASIS podemos diagnosticar, la situación de salud del Distrito de Turbo, y tomar las acciones necesarias en actividades de promoción y prevención de salud, para paliar los altos porcentajes en morbimortalidad que esta presentado el Distrito en los últimos años en referencia a enfermedades cardiovasculares.

El ASIS es una herramienta que proporciona la información para el plan de intervenciones colectivas PIC, que son actividades en promoción y prevención de la salud en la entidad territorial, guiado por el plan decenal de salud 2022 -2031, que viene en articulación con el Plan desarrollo, y el Plan Territorial de Salud.

Con el análisis de situación de salud ASIS del Distrito de Turbo, las enfermedades más apremiantes para realizar la estrategia de mitigación de la morbimortalidad son aquellas del sistema circulatorio y en especial las que padecen problemas cardiovasculares o del corazón, ya que presenta un índice mayor en mortalidad y morbilidad.

Objetivos

General

Disminuir la morbimortalidad de enfermedades cardiovasculares en la población adulta del Distrito de Turbo, mediante la aplicación de programas de prevención y promoción en salud.

Específicos

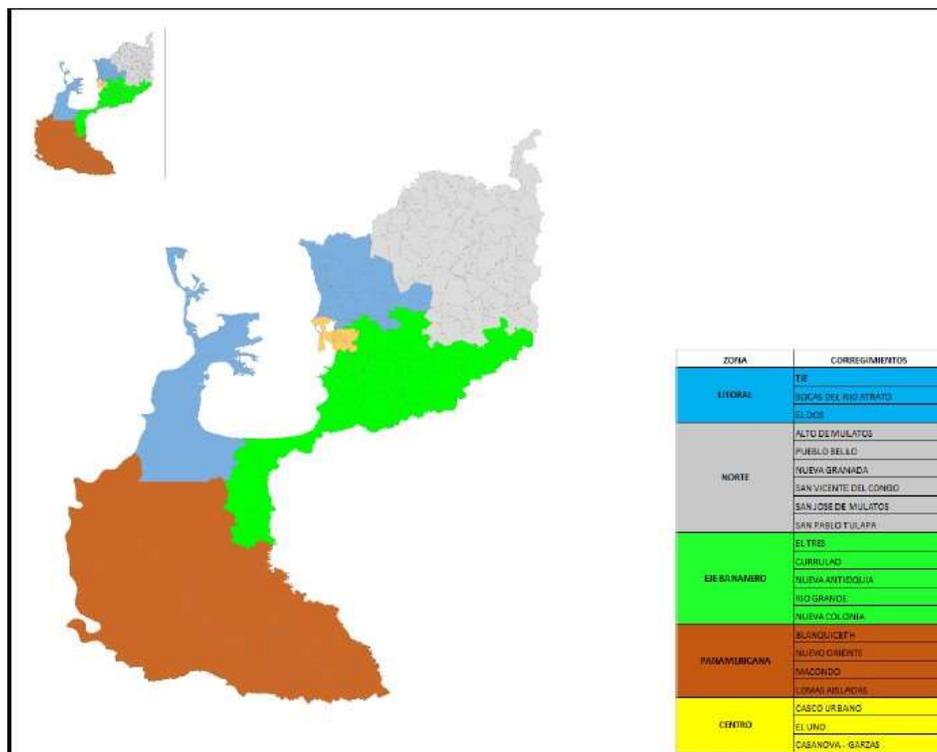
Reducir los índices de morbilidad de enfermedades del corazón, para prevenir los factores de riesgos cardiovasculares por medio de la actividad física.

Promocionar los hábitos de alimentación de vida saludables para mejorar la calidad de vida de la población que sufre por enfermedades cardiovasculares, por medio de charlas, propaganda radial, televisiva, afiches.

Contextualización del problema de salud

Figura 1.

Mapa del Distrito de Turbo Departamento de Antioquia



Nota. (Ministerio de la salud , 2021) Tomado

de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-distrito-turbo-2021.pdf>.

El Distrito de Turbo en el departamento de Antioquia se localiza frente al mar caribe , específicamente en el golfo de Urabá, tiene una extensión geográfica de unos 3.065 km² de superficie donde 11.6 km² corresponde a la zona urbana y 3.046 km² a la zona rural, es una región con tierras fértiles netamente agropecuaria , agricultura , ganadería , minería y también pesquera actividad que realizan en el golfo de Urabá, " con una población de 132,236 habitantes

para el año 2021 con un crecimiento de 7.3 % con respecto al censo anterior del 2015.” (ASIS distrito de Turbo, 2021, págs, 16)

El distrito de Turbo es una población, que la mayoría son:

Afrodescendientes con un porcentaje del 63%, su densidad poblacional es de 42.1 habitantes por km² siendo la densidad mayor en la zona urbana frente a la rural pero la mayor proporción poblacional está viviendo en la zona rural con el 58.1% de sus habitantes con 18 corregimientos y 236 veredas algunas distantes de la cabecera distrital con vías de accesos difíciles, destacadas donde se dificulta la atención en salud de estas comunidades. (ASIS distrito de Turbo, 2021).

En el análisis de situación de salud del distrito de Turbo ASIS se evidencia en los últimos años (2015-2021) un crecimiento poblacional en todos los grupos etéreos como primera infancia (de 0 a 5 años), infancia (de 6 a 11 años), adolescencia (de 12 a 18 años), juventud (19 a 26 años), adultez (27 a 59 años), personas mayor de 60 años y más, y ese crecimiento se proyecta hasta el 2023, teniendo en cuenta que se tiene una población reproductiva activa y alta lo que se considera afianzar programas de planificación familiar y seguridad reproductiva en la juventud y el grupo etéreo de adultez. por otro lado los grupos poblacionales de adultez y adulto mayor es un grupo grande de personas que se ha evidenciado problemas de enfermedades cardiovasculares, HTA, arritmias, cardiomegalias, con un alto porcentaje de morbimortalidad por factores como el sedentarismo, la raza, hábitos alimenticios no saludables y otros factores psicológicos como el estrés por vivir en una zona plagada por actores ilegales armados que trafican drogas (narcotráfico), trata de personas que generan violencia y miedo en la población.

Tabla 1

Ciclo vital en proporción, de la población del distrito de Turbo en los años 2015., 2021, y 2023

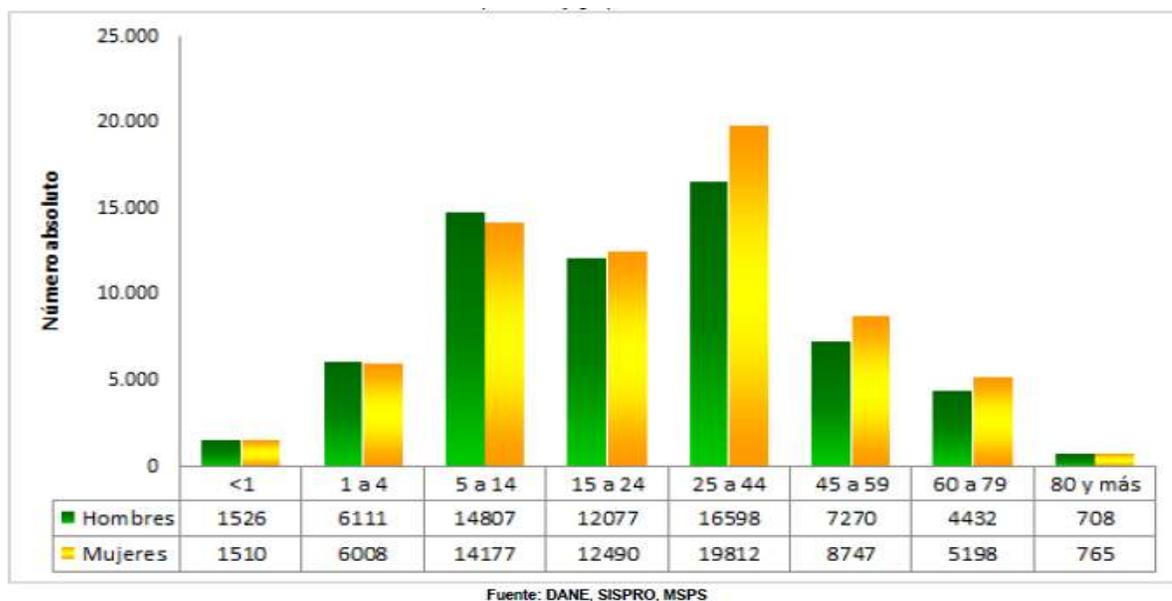
Ciclo vital	2015		2021		2023	
	Numero	Frecuencia	Numero	Frecuencia	Numero	Frecuencia
	Absoluto	Relativa	Absoluto	Relativa	Absoluto	Relativa
primera infancia (de 0 a 5 años)	16873	14.2	18173	13.7	18325	13.4
infancia (de 6 a 11 años)	16674	14.1	17596	13.3	17938	13.2
adolescencia (de 12 a 18 años)	18724	15.8	18903	14.3	19149	14.0
juventud (19 a 26 años)	17171	14.5	18383	13.9	18522	13.6
adultez (27 a 59 años), personas mayor de 60 años y más	41177	34.7	48078	36.4	50114	36.7
	7952	6.7	11103	8.4	12326	9.0
Total	118571	100	132236	100	136374	100

Nota. Adaptado del Análisis de situación de salud del distrito de Turbo 2021. Tomado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-distrito-turbo-2021.pdf>.

Figura 2.

Población por sexo y grupo de edad del distrito de Turbo 2021



Nota. Reproducida. Gráfico población por sexo y grupo de edad del distrito de Turbo 2021, ASIS Municipal del distrito de Turbo, 2021, fuente <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-distrito-turbo-2021.pdf>.)

El distrito de Turbo tiene una población femenina mayor en comparación con los hombres con un 52% a favor de las mujeres, pero en grupos etéreos como primera infancia, infancia, adolescencia, y juventud, lo que se analiza que entre las edades de 1 a 24 años predominan los hombres, para las edades comprendidas entre 25 y 49 años son más las mujeres y entre los 50 y 79 años también las mujeres encabezan mayor porcentaje; en edades de 80 años en adelante la situación se iguala (ver figura 2). En los dos últimos grupos se puede decir que las causas para que haya mayor población femenina en el grupo de 25 a 49, es la violencia, donde el índice de homicidios es alto, por incursión del narcotráfico, bandas criminales en la zona. los hombres son

los que más mueren en el otro grupo de 50 a 79 años, por las enfermedades del sistema circulatorio; donde los hombres llevan la peor parte debido al sedentarismo y una alimentación no saludable, que les produce la muerte.

Enfermedades del sistema circulatorio

Las enfermedades del sistema circulatorio son:

La primera causa de muerte en el mundo, y afectan no solo a países industrializados, sino sobre todo a países de ingresos medios-bajos, donde han superado a las enfermedades infecciosas como primera causa de muerte y su impacto amenaza al desarrollo social y económico de estas regiones. (CastellanoJ, 2014).

En el distrito de Turbo, analizando el ASIS, nos damos cuenta que la población tanto hombre como mujeres, presenta un alto número de defunciones por las enfermedades del sistema circulatorio, que por otras patologías, lo mismo sucede en la consulta médica en los centros hospitalarios, en un mayor porcentaje corresponde a estas afecciones vasculares.

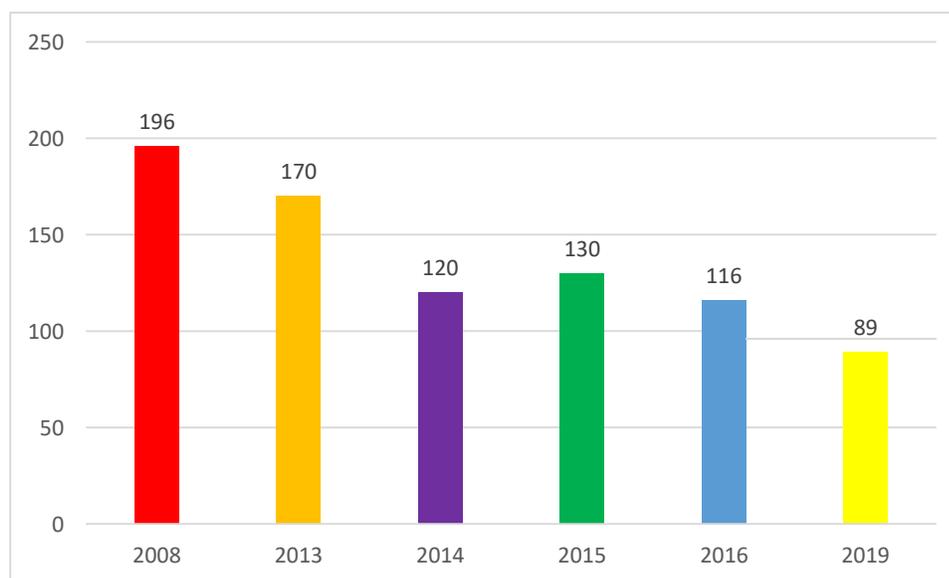
Tasa de mortalidad en el distrito de turbo por enfermedades del sistema circulatorio

La tasa de mortalidad se mide por el número de muertes o defunciones en un año dividido por la estimación total de la población (la estimación población para medir las tasa en el distrito de Turbo fue de 100 mil habitantes según el análisis de situación de salud del municipio ASIS.

Tasa de mortalidad = número de muertes / población estimada X 1000

Figura 3.

Mortalidad por enfermedades cardiovasculares en hombres en el distrito de Turbo número de casos desde el año 2008 hasta 2019

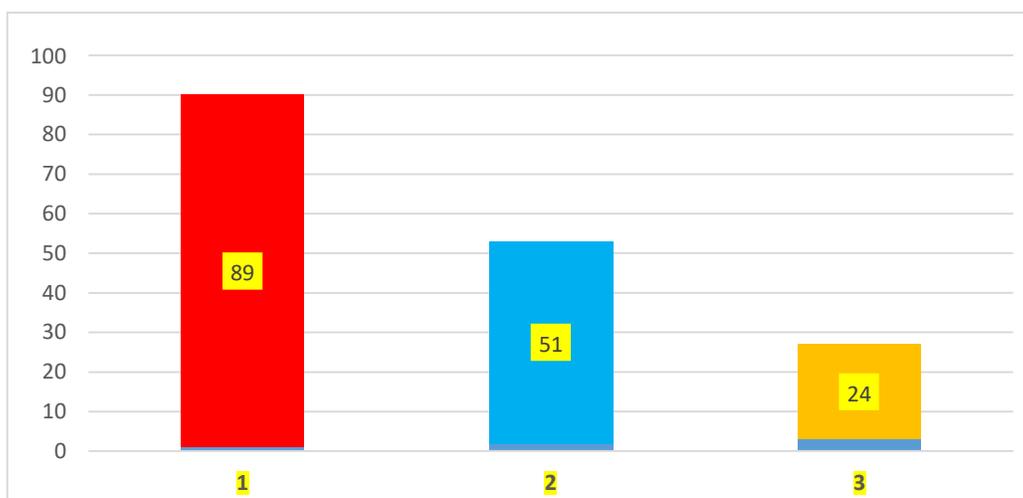


Nota. Autoría propia. Datos adaptados, del *análisis de la situación de salud del distrito de Turbo 2021*, el número de casos es por 100 mil habitantes. (*Ministerio de la salud , 2021*). Los datos fueron redondeados a números enteros.

En la figura 3, podemos analizar que la mortalidad viene disminuyendo al pasar el tiempo con un alto número en el 2008, con bajadas y subidas a lo largo del tiempo, aunque en el 2019 se disminuyó, el número de casos todavía es considerablemente alto; esto en relación a solo la enfermedad cardiovascular.

Figura 4.

Mortalidad de enfermedades del sistema circulatorio en hombres en el distrito de Turbo número de casos aprox 2019, 1 cardiovasculares 2 cerebrovasculares 3 hipertensivas HTA

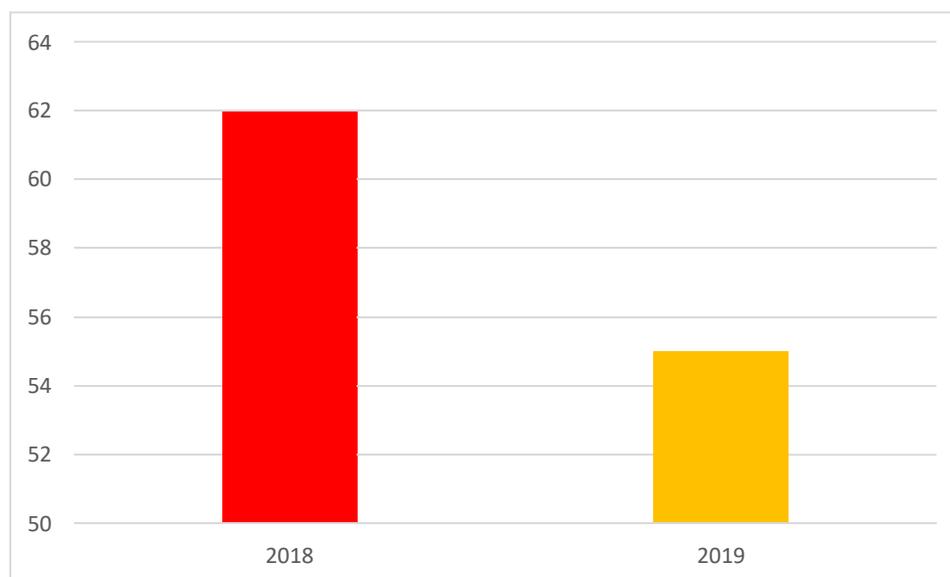


Nota. Autoría propia. Datos adaptados *del análisis de la situación de salud del distrito de Turbo 2021*, el número de casos es por 100 mil habitantes. (*Ministerio de la salud , 2021*). Los datos fueron redondeados a números enteros.

Analizando la figura 4, para el año 2019 vislumbramos que el número de muertes por enfermedad cardiovascular es primero, seguido de las enfermedades cerebrovasculares, y en tercer lugar las enfermedades hipertensivas HTA, en la población masculina. Estas tres enfermedades del sistema circulatorio son las que más muertes han ocasionado en el Distrito de Turbo, lo que pone en evidencia el actuar que deben tener las autoridades sanitarias, municipal, departamental y población en general para generar las estrategias para la disminución de los caso.

Figura 5.

Mortalidad enfermedades cerebrovasculares en mujeres 2018-2019 distrito de Turbo

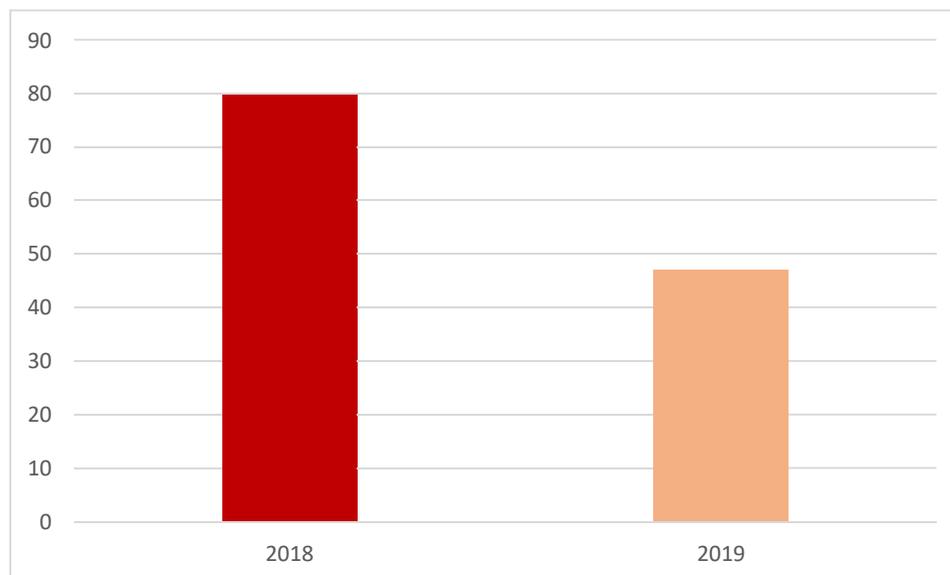


Nota. Autoría propia. Datos adaptados del, *análisis de la situación de salud del distrito de Turbo 2021*, el número de casos es por 100 mil habitantes. (*Ministerio de la salud*, 2021). Los datos fueron redondeados a números enteros

La figura 5 nos muestra que la enfermedad del sistema circulatorio con más casos son las enfermedades cerebrovasculares en la población femenina, para el 2018 con un alto porcentaje y una disminución para el 2019, en comparación con la población masculina, donde predominan las enfermedades del corazón.

Figura 6.

Mortalidad enfermedades cardiovasculares en mujeres 2018-2019 distrito de Turbo

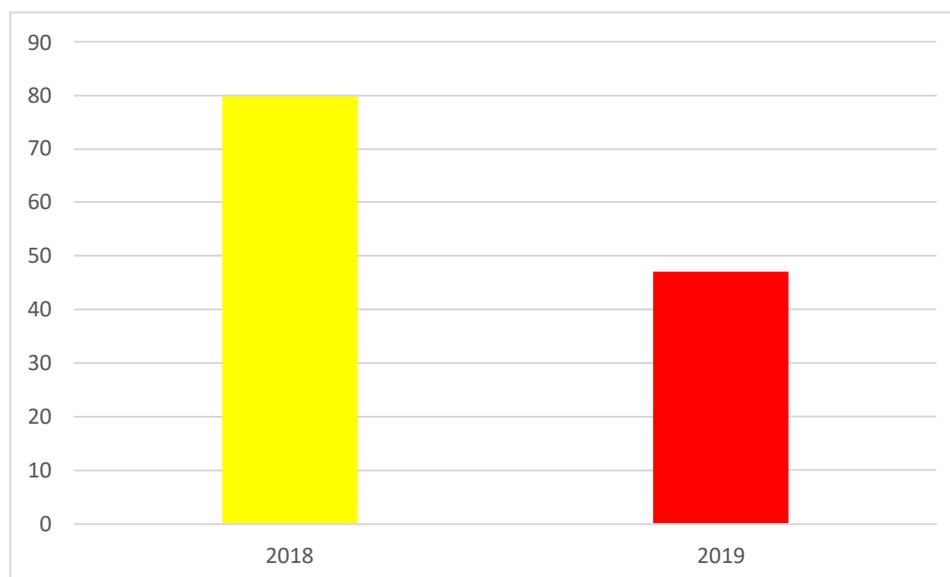


Nota. Autoría propia. Datos adaptados del, *análisis de la situación de salud del distrito de Turbo 2021*, el número de casos es por 100 mil habitantes. (*Ministerio de la salud , 2021*). Los datos fueron redondeados a números enteros

La figura 6 hace referencia al número de casos de defunciones en enfermedades cardiovasculares en mujeres en los años 2018, donde se observa un número considerable de eventos y para el año 2019, disminuye la mortalidad por esta enfermedad cardiovascular.

Figura 7.

Mortalidad enfermedades hipertensivas en mujeres 2018-2019 distrito de Turbo

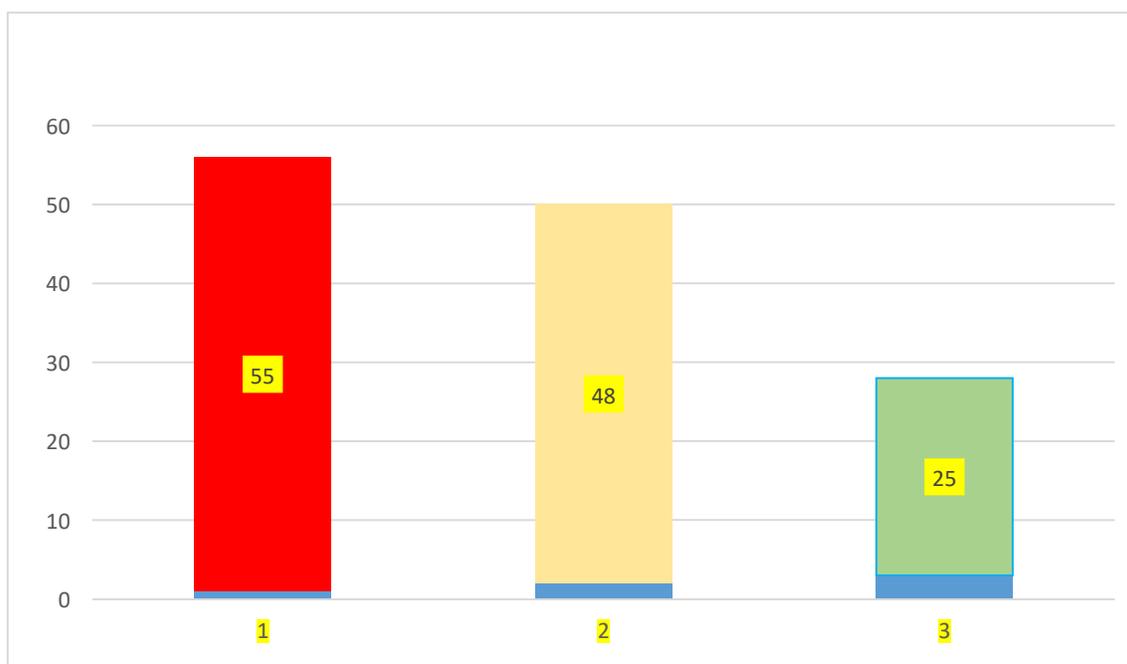


Nota. Autoría propia. Datos adaptados del, *análisis de la situación de salud del distrito de Turbo 2021*, el número de casos es por 100 mil habitantes. (*Ministerio de la salud , 2021*). Los datos fueron redondeados a números enteros.

Los casos de mortalidad por enfermedades hipertensivas HTA en la población femenina, son bastante considerables con un porcentaje mayor en el 2018 y disminuye moderadamente en el año 2019 como nos muestra la figura 7.

Figura 8.

Mortalidad de enfermedades del sistema circulatorio en mujeres número de casos año 2019, 1 ACV, 2 infartos de miocardio, 3 HTA

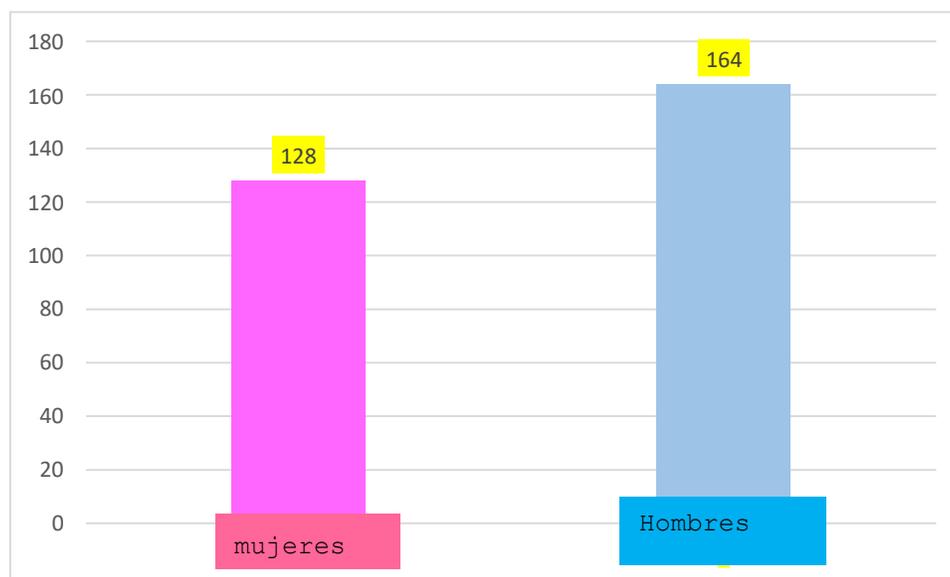


Nota. Autoría propia. Datos tomado del, *análisis de la situación de salud del distrito de Turbo 2021*, el número de casos es por 100 mil habitantes. (*Ministerio de la salud , 2021*). Los datos fueron redondeados a números enteros.

En esta figura 8 vemos el conjunto de las más importantes enfermedades del sistema circulatorio que afectan a la población femenina accidentes cerebrovascular ACV, infartos, presión alta HTA, que ocasionaron casos de defunciones en el año 2019. Cabe destacar que las mujeres tuvieron más muerte por enfermedades cerebrovasculares ACV, en el año 2019.

Figura 9.

Mortalidad de enfermedades del sistema circulatorio número de casos mujeres y hombres en el distrito de Turbo año 2019



Nota. Autoría propia. Datos tomados del, *análisis de la situación de salud del distrito de Turbo 2021*, el número de casos es por 100 mil habitantes. (*Ministerio de la salud , 2021*). Los datos fueron redondeados a números enteros.

En la figura 9, hacemos una comparación entre casos de mortalidad por enfermedades del sistema circulatorio, evidenciamos que la población masculina, recae el número mayor de casos de muertes por estas enfermedades, y las mujeres ocupan el 2 lugar, en casos de defunciones. Si sumamos el número de casos de mujeres, con el número de eventos de los

hombres, la sumatoria nos daría una cifra de 292 muertes, por enfermedades del sistema circulatorio en el 2019.

TM= número de defunciones / número total de la población X 1000

TM = 292 / 132236 X 1000

TM= 0.0022 X 1000 = 2.2

La tasa de mortalidad por enfermedades del sistema circulatorio en el distrito de Turbo se sitúa en 2,2, una tasa bastante alta, que significa que cada 1000 habitantes mueren 2,2 personas para el año 2019. Comparando con la tasa de mortalidad bruta general para ese mismo año se sitúa en 4,5, lo que nos indica que la mitad 2,2, mueren por enfermedades del sistema circulatorio, la otra mitad mueren por otras causas como el conflicto armado, narcotráfico, delincuencia, factores generadores de violencia en la zona.

Morbilidad de enfermedades del sistema circulatorio en el distrito de Turbo

En el distrito de Turbo durante:

El periodo de 2009 hasta 2020, se realizó 1.731,950 consultas, de las cuales las mujeres asistieron con un 61% a los servicios de salud y los hombres solo asistieron en un 39%, predominando las mujeres en asistencia a servicios generales de salud. (ASIS del distrito de Turbo. 2021)

El mayor índice de consulta fueron por enfermedades no transmisibles grupo donde están las enfermedades del sistema circulatorio, donde las personas adultas, tienen un alto porcentaje de asistencia a citas médicas por este motivo, sin embargo hay una disminución con años anteriores, debido a la pandemia donde los servicios de salud, solo atendían a pacientes con el Covid 19.

Según el análisis de situación de salud del distrito de Turbo, las enfermedades no transmisibles tanto en mujeres y hombres son:

Las de mayor consultas en los entes hospitalarios en edad adulta de 29 años hasta 59 años y la vejes 60 años en adelante esto por factores de riesgo no modificables como son, la edad, el sexo, la raza y otros riesgos modificables como, los hábitos de vida no saludable que aumentan progresivamente las enfermedades no transmisibles. (ASIS distrito de Turbo , 2021)

La morbimortalidad de las enfermedades no transmisibles, tiene unos valores considerables, lo que amerita mayor preocupación, para realizar actividades en promoción y prevención en salud. Las enfermedades del sistema circulatorio, como podemos ver, la tasa mortalidad representa un 2.2 por cada mil habitantes. "La morbilidad por estas enfermedades es

el motivo de consulta más apremiante en los centros de atención en salud del Distrito de Turbo con el 62 %.” (ASIS distrito de Turbo , 2021)

Riesgo cardiovascular.

En la revista cubana de medicina general dice que:

Los factores de riesgo son aquellos signos biológicos o hábitos adquiridos que se presentan con mayor frecuencia en los pacientes con una enfermedad concreta. La enfermedad cardiovascular tiene un origen multifactorial, y un factor de riesgo debe ser considerado en el contexto de los otros. Los factores de riesgo cardiovascular, clásicos o tradicionales, se dividen en 2 grandes grupos: no modificables (edad, sexo y antecedentes familiares), y modificables (dislipidemia, tabaquismo, diabetes, hipertensión arterial, obesidad y sedentarismo). (Vega Abascal, Maira, & Vega abascal Luis, 2011).

La población de Latinoamérica es una región en desarrollo, y su base alimenticia está, en los carbohidratos y grasas lo que ocasiona sobrepeso, diabetes y enfermedades cardiovasculares en las personas, el sedentarismo y la poca practica de actividad física, son las principales causas de muertes tempranas en los individuos.

“Se considera el sedentarismo y la inactividad física como las enfermedades del siglo XXI, hoy en día un tercio de la población del mundo es inactiva, lo que representa un serio problema de salud pública”. (Arocha, 2019).

La pobreza como determinantes de la salud es un factor preponderante, ya que la población pobre, consume en su dieta grandes fuentes de calorías como los carbohidratos y grasas, alimentos fáciles de conseguir por su abundancia y bajo costo, aunque también hay factores socioculturales de consumo de carbohidratos en la dieta, con recetas tradicionales donde las harinas y las grasas saturadas son los principales ingredientes.

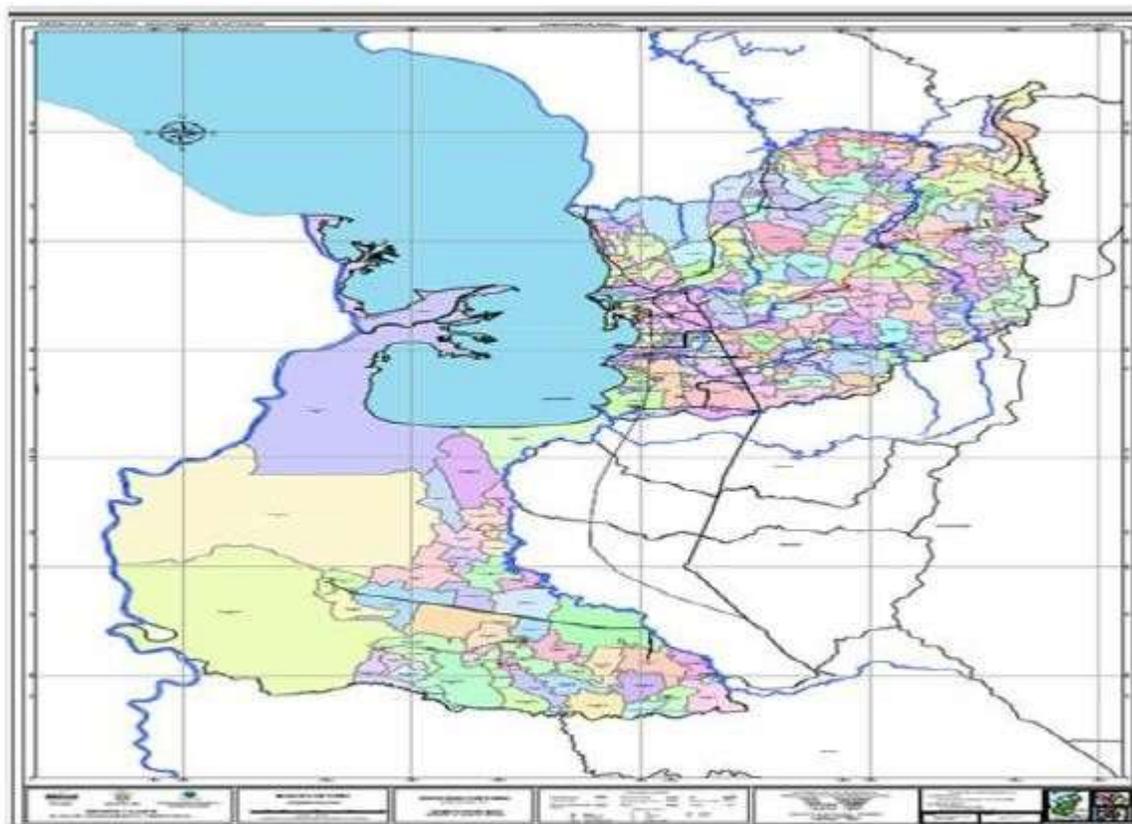
La disminución de los factores de riesgos cardiovasculares, va encaminado en acciones preventivas en pacientes que padecen, con el tratamiento y la rehabilitación, y aquellos que no con la evaluación de los riesgos, para la anticipación pertinente de la enfermedad cardiovascular, controlando los recursos, que por ende son limitados en las actividades de promoción y prevención en salud.

Promover acciones en el consumo de alimentos saludables con una dieta balanceada rica en proteínas y aminoácidos, bajas en carbohidratos, complementada con actividad física, se lograra que los factores de riesgos cardiovasculares bajen evitando muertes prematuras en la población.

Descripción de la población objeto

Figura 10.

Mapa división político administrativa del distrito de Turbo



Fuente: Oficina Planeación distrital

Nota. Reproducida. Grafico población por sexo y grupo de edad del distrito de Turbo 2001, ASIS Municipal del distrito de Turbo

Fuente: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-districto-turbo-2021.pdf>.

La población del distrito de Turbo presenta:

...con un 62% en consulta por enfermedades no transmisibles para el 2020, entre las que sobresalen las del sistema circulatorio, con un 16.8 % fueron en primer lugar las enfermedades cardiovasculares. La relación hombres - mujeres en consultas médicas los hombres en el grupo adultez (29-59 años) con un 42 % consultaron en el 2020; y de estos el 61% fueron por enfermedades no transmisibles, las mujeres son las que más consultan en los centros médicos, y las de mayor demanda son las enfermedades no transmisibles, con un 61%, en personas adultas. (ASIS distrito de Turbo, 2021)

Factores de riesgo no modificables como la edad, el sexo y la raza combinado con factores de riesgo modificables como el sedentarismo, prácticas de hábitos alimenticios no saludables, están generando una serie de enfermedades, principalmente las cardíacas que son las causas más apremiantes, por el aumento de la morbimortalidad en las personas adultas del distrito de Turbo.

Este grupo poblacional que padece de enfermedades del sistema circulatorio, como las enfermedades cardiovasculares, requiere un actuar ligero por las autoridades de salud y comunidad en general, bajo estrategias de promoción y prevención en salud, que nos ayuden a bajar los índices actuales de morbimortalidad.

Las enfermedades cardiovasculares o de isquemia del corazón, según el ASIS del distrito de Turbo, en las estadísticas, es la que más presentan morbimortalidad en conjunto con hombres y mujeres en edad adulta, por ello las estrategias es contrarrestar el alto índice que presenta esta enfermedad del corazón o cardiovascular, con actividades de promoción y prevención en salud, dirigidas a esta población específica.

Actores, alcance y responsabilidad en la propuesta

Para disminuir las tasa de morbimortalidad, se requiere el actuar de las instituciones de salud, Alcaldía del distrito de Turbo, secretarías de salud, juntas de acción comunal y la población civil, para concertar, diseñar, planear y ejecutar, las estrategias a tomar para llegar a las poblaciones del casco urbano y rural con los programas de prevención y promoción de la salud en marcados en el plan decenal de salud 2022-2031, el PIC programa de intervenciones colectivas y los objetivos de desarrollo sostenibles ODS de las naciones unidas ONU.

Actores

Ministerio de la protección social y salud pública.

Es el encargado de la política pública del gobierno, presentando los proyectos de ley en el congreso, sobre la salud pública, coordina, ejecuta y evalúa, los planes diseñados en materia de salud pública, calidad en la salud, programas de promoción y prevención de la salud, enfermedades no trasmisibles, crónicas y transmisibles.

Alcaldía municipal del distrito de Turbo.

Es el ente territorial responsables, de dirigir los recursos financieros, a los programas de promoción y prevención de salud, del ´plan de intervenciones colectivas en el municipio, vigilar y auditar los gastos como también la responsabilidad de la eficiencia y eficacia de las estrategias tomadas para controlar los costos que sean razonables y austeros.

Secretaria de salud municipal.

Es la encargada recolectar, la información de la morbilidad y mortalidad, y medir los indicadores de salud, para con los datos recolectados puedan hacer el diagnóstico del análisis de la situación en salud ASIS en el municipio. También es la encargada de coordinar, las estrategias en la población de los programas de promoción y prevención en salud.

Instituciones de salud.

Estas son las que prestan los servicios de atención en salud, y ejecutan, parte de los programas en promoción y prevención en salud, contempladas en el PIC. Hacen parte de este sistemas las ESE públicas, IPS privadas, administradoras de planes de beneficios de salud.

Medios de comunicación.

La radio local y la televisión, son instrumentos de información, que llegan a la población en general, y ayudan a la difusión de los programas de promoción y prevención en salud que ejecuta el distrito de Turbo.

Comunidad en general.

Representada en las acciones comunales, son las receptoras, y beneficiaria de la información de los programas de promoción y prevención, que dirige el municipio a través de la secretaria de salud, de acuerdo al plan local de salud.

Alcance

La estrategia va encaminada a cubrir toda la población adulta del distrito de Turbo, que padecen ó están en riesgo, de enfermedades del sistema circulatorio especialmente aquellas que han mostrado un alto índice de morbilidad y mortalidad, como las enfermedades del corazón.

Descripción detallada de las estrategias y actividades a realizar

Las estrategias tomadas son para la disminución de los índices de morbimortalidad en la población adulta, con enfermedades cardiovasculares, que por su alto índice, es apremiante, desarrollar actividades de prevención y promoción en salud en el Distrito de Turbo, en su área urbana y rural.

Actividad # 1

Fomentar la práctica del Deporte y la Actividad Física, disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, con el apoyo de la Secretaria del Deporte del Distrito de Turbo, la Secretaria de Salud y la Alcaldía Municipal de Turbo. "vamos con el corazón" es una invitación a todas las personas de todas las edades, hacer caminatas, practicar deporte, realizar ejercicios aeróbicos en especial las personas adultas.

"Vamos con el corazón"

Es una actividad de prevención de enfermedades del corazón que en compañía de profesionales de la actividad física busca incentivar a todas las personas adultas, a la práctica del deporte, realizar aeróbicos en los parques, caminatas por corredores ecológicos.

Objetivo.

Disminuir la morbilidad efectuada, por las enfermedades cardiovasculares, previniendo el riesgo por medio del ejercicio físico.

Metodología.

Incentivar por medio de la actividad física, con el apoyo de profesionales del entrenamiento, avisos publicitarios, folletos y publicidad en radio local sobre la actividad "vamos con el corazón" como método para la prevención del riesgo en enfermedades cardiovasculares.

Lugar y Fecha de Lanzamiento.

Parque principal del Distrito de Turbo 30 noviembre de 2022.

Actores Protagonistas.

Alcaldía del distrito de Turbo, secretaria de Salud del distrito de Turbo, secretaria del deporte, líderes comunitarios, estudiantes de la UNAD en su labor social.

Finalidad.

Lograr la concientización de la población adulta, la importancia de la actividad física como forma de prevención del riesgo de enfermedades cardiovasculares, incentivar a la práctica del deporte, como medio de esparcimiento, recreación y salud.

Tabla 2*Actividad de promoción y prevención en salud "actividad física"*

Actividad	Objetivo	Recurso	Responsable
Actividad física	Incentivar la	Profesionales del	Alcaldía del
"vamos con el corazón "	práctica del deporte como	deporte y la actividad	Distrito de Turbo.
consiste en la invitación a	medio de prevención de	física de la secretaria de	Secretaria de Deportes del
la población adulta a	enfermedades	deporte del distrito de	Distrito de Turbo,
realizar actividad física,	cardiovasculares.	turbo.	Secretaria de Salud
en caminata por senderos			
ecológicos, calles de la	Disminuir por	Talento humano	Lugar de
población, ejercicios	medio del ejercicio, los	de la secretaria de salud.	lanzamiento del
aérobicos, con el fin de	índices de morbilidad de		programa: parque
mejorar la condición	enfermedades	Publicidad radial	principal del Distrito de
física de estas personas y	cardiovasculares.	en programas de difusión	Turbo el 30 de noviembre
disminuir el riesgo de		local.	de 2022.
padecer enfermedades	Recrear a las		
cardiovasculares.	personas adultas en	Afiches	Hora : 7:00 am
	actividades físicas como	publicitarios	
	forma de aprovechar el		
	tiempo libre	Recursos	La actividad
		financieros del PIC y	continúa lunes, miércoles
		secretaria del deporte de	y sábado, por un tiempo.
		Turbo.	

Nota. Autoría propia

Ejecución.

La responsabilidad de la secretaria de salud, con el apoyo de la Secretaria del deporte y la alcaldía del distrito de Turbo, una vez notificados de la actividad, se ´procede con el talento humano ,profesionales en actividad física , médicos y enfermeras como apoyo en salud, a la realización del lanzamiento de la actividad física “vamos con el corazón” que consiste, en caminatas por senderos ecológicos, y calles de la población, para disminuir los riesgos de enfermedades cardiovasculares o del corazón dirigido a las personas adultas que padecen enfermedades cardiovasculares o están en riesgo de adquirirla.

Mediación de la secretaria de salud del distrito de Turbo.

Se encarga de convocar, al personal de salud, médicos y enfermeras, para que apoyen la actividad de prevención y promoción de la salud, para diagnosticar previamente a las personas adultas, con el fin de evaluarlos, para saber, quiénes pueden hacer actividad física y quienes tienen un mayor riesgo.

Secretaria municipal de deportes.

Se encargara de proporcionar los profesionales en actividad física, para hacer las actividades correspondientes a la estrategia “vamos con el corazón”

Alcaldía municipal del distrito de Turbo.

Proporcionará los sitios públicos, prestando seguridad, logística en el acompañamiento con puntos de hidratación, divulgación por sus canales de comunicación redes sociales, emisoras y canales locales de televisión.

Líderes comunales.

Son los encargados de transmitir en su comunidad la actividad, promoviéndola, motivando a las personas adultas lo beneficiosos que es para la salud la actividad física

Tabla 3.***Planilla de inscripción***

Nombres y Apellidos	Edad	Peso	Estatura	Sufre de Enfermedades	
				Cardiovasculares	
				Si	No
<hr/>					

Nota. Autoría propia

Actividad # 2

Charlas Sobre Hábitos Alimenticios Saludables.

La alimentación saludables es importante hay un dicho que dice "Somos lo que comemos". En esta actividad cuenta con el apoyo de la secretaria de salud, la alcaldía del distrito de Turbo, busca con charlas sobre los hábitos alimenticios saludables minimizar la morbimortalidad por enfermedades del corazón, y está dirigido a la población adulta del distrito de Turbo.

Charla No Coma Cuento Coma Sana Ricura.

Son charlas dirigidas por profesionales nutricionistas, donde harán énfasis en una buena alimentación, para mejorar la dieta, y minimizar el riesgo, causado por consumo de altos niveles de grasas, azúcares, y harina en la alimentación diaria.

Objetivo.

Promocionar hábitos de alimentación sana, en procura de bajar los niveles altos en consumo de azúcares, carbohidrato, y grasas por medio de una alimentación balanceada, que logre la disminución de enfermedades cardiovasculares en la población adulta, del distrito de Turbo.

Metodología.

Por medio de exposiciones, con ayuda de material audiovisual de fácil comprensión resaltando la importancia de llevar una vida saludable con dieta alimenticia balanceada, que garanticen la prevención de enfermedades cardiovasculares, estas charlas dictadas por profesionales nutricionistas y transmitida por radio y televisión local, para tener cobertura auditiva y televisiva en todo el territorio tanto urbano como rural del distrito de Turbo. .

Lugar y Fecha de Lanzamiento de la Actividad.

Auditorio de la secretaria de salud del distrito de Turbo, el 3 de diciembre de 2022 a las 5 de la tarde.

Nota: las charlas siguientes, serán programadas en toda la población con apoyo de las acciones comunales.

Actores Protagonistas.

Alcaldía distrital de Turbo, secretaria de salud, profesionales nutricionistas., líderes comunitarios, estudiantes de la UNAD cumpliendo su labor social.

Finalidad.

Que la comunidad del distrito de Turbo, se concienticen en tomar hábitos saludables en la alimentación, con una dieta balanceada, y alimentos bajos en grasas, harinas y azúcares, para lograr la disminución de la morbimortalidad por enfermedades cardiovasculares.

Tabla 4*No coma cuento, coma sana ricura*

Actividad	Objetivo	Recurso	Responsable
No como cuento coma sana ricura, es una actividad de charlas pedagógicas, sobre la alimentación sana, dirigidas a la persona adulta, para mejorar la dieta alimenticia y prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares por el consumo de alimentos no saludables con alto contenido, de carbohidratos y grasas.	Concientizar a la población adulta del distrito de turbo que una alimentación sana baja en harinas y grasas ayuda a bajar los riesgos de adquirir enfermedades cardiovasculares.	Talento humano contratado por la secretaria de salud y el coordinador del PIC del municipio de turbo que son profesionales nutricionistas.	Alcaldía del distrito de Turbo.
	Promover la dieta balanceada en la alimentación de las personas adultas y distinguir los alimentos sanos de la región.	Afiches publicitarios.	Secretaria de salud del distrito de Turbo Lugar de lanzamiento Auditorio de la secretaria de salud del distrito de Turbo.
		Transmisión radial y televisiva local.	Fecha y hora: 3 de diciembre de 2022 a las 5 de la tarde,
		Recursos financieros de destinación para la, promoción y prevención en salud.	Nota las charlas se programaran por toda la población en coordinación con las juntas de acciones comunales.

Nota. Autoría Propia

Línea operativa y enfoque que aborda según el plan decenal de salud pública.

Promoción y prevención en salud

Acorde con los lineamientos del plan decenal de salud 2022.-2031. Las estrategias está enmarcada en las acciones de promoción y prevención en salud, para el Distrito de Turbo. Estas acciones que involucran la institucionalidad y la comunidad, buscan la disminución de los factores de riesgo en las enfermedades cardiovasculares en la población adulta, por medio de actividades como el ejercicio físico, charlas sobre alimentación sana , que promuevan, la dieta balanceada, y así lograr una buena calidad de vida, con participación ciudadana en educación en salud

“La integralidad en salud invita a centrar la mirada en las acciones proactivas para la promoción del cuidado de la vida y la salud, Incluso en personas enfermas en quienes también es posible promocionar la salud”. (Resolucion 1035, 2022, pag 110)

Gestión del riesgo

Esta actividad está dirigida a una población específica, tiene la finalidad de disminuir los factores de riesgos en enfermedades cardiovasculares en la población adulta, por medio de estrategias en promoción y prevención en salud.

“Esta morbilidad y mortalidad ECV, podría prevenirse mediante estrategias poblacionales y haciendo que las intervenciones costo–efectivas sean accesibles y asequibles, tanto para las personas que ya las sufren como para quienes tienen un riesgo elevado de padecerlas”

(Organizacion Panamericana de la Salud OPS, 2010)

Descripción de dos objetivos de desarrollo sostenible al que apunta.

Objetivo # 3 salud y bienestar

Figura 11.

Objetivo de desarrollo Sostenible Numero 3 Salud y Bienestar



Nota. Objetivos de Desarrollo Sostenible, fuente <https://grupoenvera.org/sin-categoria/agenda-2030-asi-contribuye-envera-once-los-objetivos-desarrollo-sostenible/#anchor>

Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar (Organización de las Naciones Unidas ONU)

Las metas propuestas para el 2030 en el objetivo de desarrollo sostenible # 3 sobre salud y bienestar, es una utopía, debido a las desigualdades que hay en el mundo, hay países que su población vive en condiciones deplorables, donde los servicios de salud son precarios, y de mala

calidad, se requiere un compromiso gubernamental para lograr el objetivo, una sinergia entre estado y comunidad para cambiar las inequidades por calidad de vida.

Según el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PUND en su sigla en inglés el mundo:

Está lejos de alcanzar los ODS relacionados con la salud. El progreso ha sido desigual, tanto entre los países como dentro de ellos. Hay una brecha de 31 años entre los países con la esperanza de vida más corta y más larga. Y aunque algunos países han logrado avances impresionantes, los promedios nacionales ocultan quemuchos se están quedando atrás. Los enfoques multisectoriales, basados en derechos y sensibles al género son esenciales para abordar las desigualdades y construir una buena salud para todos. (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PUND, 2022)

El esfuerzo que tiene que hacer los estados, debe ser contundente para acabar con la pobreza, uno de los determinantes en salud que más produce inequidad en todos los aspectos. El requerimiento de lograr el objetivo número 3 de ODS de Salud y Bienestar con respecto a Colombia es hacer mayores inversiones en el sector salud, promoviendo los programas de promoción y prevención en salud, que contribuyan a disminuir los factores de riesgos con la medicina preventiva, la promoción de hábitos saludables, ya se tiene la herramienta, consagrada en el Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 que busca lograr las meta del objetivo, de tener una salud y un bienestar para todos.

Objetivo 17 alianzas para el logro de los objetivos

Figura 12.

Objetivo 17 alianzas para el logro de los objetivos



Nota. Objetivos de desarrollo sostenible, Fuente <https://grupoenvera.org/sin-categoria/agenda-2030-asi-contribuye-envera-once-los-objetivos-desarrollo-sostenible/#anchor>

La capacidad de los estados miembros de la ONU, es buscar las alianzas que le ayuden a financiar programas de desarrollo sostenibles, sobre todo aquellos países más vulnerables, a las situaciones de crisis financieras, entonces se deben emprender acciones que logren:

Aumentar el apoyo internacional para realizar actividades de creación de capacidad eficaces y específicas en los países en desarrollo a fin de respaldar los planes nacionales de implementación de todos los Objetivos de Desarrollo Sostenible, incluso mediante la cooperación Norte-Sur, Sur-Sur y triangular (Organización de las Naciones Unidas ONU)

Finalidad de la propuesta, haciendo énfasis en los resultados en salud y su costo efectividad para el sistema de salud en temas de recursos financieros y otros.

El objeto de la propuesta es la población adulta que sufre de enfermedades cardiovasculares en el distrito de turbo en el departamento de Antioquia con base a los hallazgos obtenidos en el análisis de situación de salud ASIS del distrito municipal de turbo.

Se busca con esta estrategia disminuir los índices de morbimortalidad de enfermedades cardiovasculares en el distrito de turbo mediante actividades de promoción y prevención en salud ya que se ha evidenciado en el análisis de situación de salud ASIS, que las enfermedades cardiovasculares son las que más padecen y mueren en especial la población adulta.

Estas actividades de promoción y prevención en salud, deben ser financiadas por el distrito de turbo con recursos propios como también por el sistema de participaciones del estado, recursos que manejan las ESE empresas sociales del estado como el plan de intervenciones colectivas PIC. También cuenta el recurso humano de las instituciones de salud y el apoyo de la comunidad asociada en juntas de acciones comunales.

En la búsqueda de la disminución de los índices de morbimortalidad se ha tenido en cuenta el análisis de situación de salud del distrito de turbo, la población adulta en estudio su edad y sexo, por lo que las estrategias propuestas de comunicación y prevención en salud son las más eficaces en el logro de los objetivos propuestos, con costos mucho menores y un beneficio notable en la salud de la población en estudio logrando bajas tasa de mortalidad y morbilidad en enfermedades cardiovasculares , prolongación de los años y mejoramiento de la calidad de vida mostrando la efectividad de la estrategias con sus actividades.

Presupuesto de la estrategia

Tabla 5

Presupuesto para el lanzamiento de la estrategia y desarrollo de las actividades en un

Periodo de un mes

Concepto	Cantidad	Duración	Valor unitario	Valor total
Recursos humanos en las actividades				
profesionales de la nutrición y la actividad física	4	1 Mes	\$ 2.500.000	\$ 10.000.000
Auditoria	1	1 Mes	\$ 2.500.000	\$ 2.500.000
Papelería (cartulinas, papel Periódico, Marcadores, lapiceros.)	30	1 Mes	\$ 2.000.000	\$ 2.000.000
Medios audiovisuales video beam y Computador	2		\$ 5.000.000	\$ 5.000.000
Publicidad (radio y televisión volantes, afiches)	30	1 Mes	\$ 7.000.000	\$ 7.000.000
Hidratación (actividad física)	20.000	1 Mes	\$ 300	\$ 6.000.000
Refrigerios (charlas)	10.000	1 Mes	\$ 1.000	10.000.000
Transporte	30	1 Mes	\$ 100,000	\$ 3.000.000
Gran total				\$ 45.000.000

Nota. Autoría Propia

Cronograma de actividades

Tabla 6

Cronograma de actividades

Actividades	Octubre	Noviembre	Diciembre
Presentación de la Estrategia	20 octubre		
Socialización de la Propuesta a la Población del Distrito de Turbo por Medios Radiales y Televisivos locales y Volantes Informativos.		10 de Noviembre	
Reunión con Líderes Comunales y Equipo Interdisciplinario de Apoyo.		27 de Noviembre	
Operación Estratégica en Campo "Lanzamiento de Actividades "		30 de Noviembre	3 Diciembre
Evaluación de la Estrategia			30 de Diciembre

Nota. Autoría propia

Conclusiones

En el Distrito de Turbo en el Departamento de Antioquia, la población sigue aumentando con el pasar de los años, también se ha ido incrementando el índice de enfermedades cardiovasculares, lo que ocasionado en el tiempo que estas enfermedades del corazón sean las mayor índice morbimortalidad en la población adulta, del Distrito de Turbo, esto se debe a malos hábitos alimenticios , sedentarismo, consumo de alcohol, tabaco , que son factores de riesgo para adquirir la enfermedad cardiovascular.

“Las distintas sociedades científicas tienen la obligación de utilizar su conocimiento y su experiencia para combatir la lucha mundial contra la ECV y las enfermedades crónicas”. (Castellano J, 2014, págs. 724-730), se han propuesto la baja de la morbimortalidad de las enfermedades cardiovasculares con hábitos alimenticios sanos, actividad física, reglamentación estatal para la baja en los alimentos procesados de sodio y azúcares.

La estrategia busca disminuir los casos de morbimortalidad por enfermedades cardiovasculares en el distrito de turbo con actividades de prevención y promoción en salud las cuales están diseñadas para la población adulta del Distrito de Turbo. La actividad física y los buenos hábitos alimenticios, lo primero bajar el riesgo cardiovascular con el ejercicio periódico, lo segundo se busca mejorar la dieta de la población adulta.

Referencias bibliográficas

- Alcaldia del Distrito de Turbo. (2021). *analisis de situacion de salud ASIS del distritode turbo 2021*. Turbo. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/ASIS-Distrito-Turbo-2021.pdf>
- Arocha, J. I. (2019). *Clinica e Investigacion en Arterioesclerosis*. ELSEVIER. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2529912319300658?via%3Dihub>
- Castellano J, N. J. (2014). Promoción de la salud cardiovascular global: estrategias, retos y oportunidades. *Revista Española de cardiología*, 67(9), 724- 730. Obtenido de <https://www.revespcardiol.org/es-promocion-salud-cardiovascular-global-estrategias-articulo-S0300893214001742>
- Ministerio de la salud . (2021). *Aalisis de la Stuacion de Salud del Dstrito de Turbo*. Distrito de Turbo . Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-distrito-turbo-2021.pdf>.
- Ministerio de Salud y Proteccion Social. (2022, 14 de junio). *Resolucion 1035, Plan decenal de salud publica 2022- 2031*. Ministerio de la Proteccion social . Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%201035%20de%202022.pdf
- Organizacion de las Naciones Unidas ONU. (s.f.). *objetivos de desarrollo sotenible ODS*. Obtenido de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- Organizacion Panamericana de la Salud OPS. (2010). *Prevención de las enfermedades cardiovasculares*. (P. O. Branka Legetic, Ed.) Washington, D.C. Obtenido de

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2011/Directrices-para-evaluacion-y-manejo-del-riego-CV-de-OMS.pdf>

Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo PUND. (2022). *Meta 3 buena Salud y*

Bienestar. Obtenido de [https://www.undp.org/sustainable-development-](https://www.undp.org/sustainable-development-goals?utm_source=EN&utm_medium=GSR&utm_content=US_UNDP_PaidSearch_Brand_English&utm_campaign=CENTRAL&c_src=CENTRAL&c_src2=GSR&gclid=CjwKCAiAheacBhB8EiwAItVO2-7tgfBZVD3jRUPquzCxIB3I_YcNMhbMbIZvRiLff3or2jCyoQk7hR)

[goals?utm_source=EN&utm_medium=GSR&utm_content=US_UNDP_PaidSearch_Brand_English&utm_campaign=CENTRAL&c_src=CENTRAL&c_src2=GSR&gclid=CjwK](https://www.undp.org/sustainable-development-goals?utm_source=EN&utm_medium=GSR&utm_content=US_UNDP_PaidSearch_Brand_English&utm_campaign=CENTRAL&c_src=CENTRAL&c_src2=GSR&gclid=CjwKCAiAheacBhB8EiwAItVO2-7tgfBZVD3jRUPquzCxIB3I_YcNMhbMbIZvRiLff3or2jCyoQk7hR)

[CAiAheacBhB8EiwAItVO2-](https://www.undp.org/sustainable-development-goals?utm_source=EN&utm_medium=GSR&utm_content=US_UNDP_PaidSearch_Brand_English&utm_campaign=CENTRAL&c_src=CENTRAL&c_src2=GSR&gclid=CjwKCAiAheacBhB8EiwAItVO2-7tgfBZVD3jRUPquzCxIB3I_YcNMhbMbIZvRiLff3or2jCyoQk7hR)

[7tgfBZVD3jRUPquzCxIB3I_YcNMhbMbIZvRiLff3or2jCyoQk7hR](https://www.undp.org/sustainable-development-goals?utm_source=EN&utm_medium=GSR&utm_content=US_UNDP_PaidSearch_Brand_English&utm_campaign=CENTRAL&c_src=CENTRAL&c_src2=GSR&gclid=CjwKCAiAheacBhB8EiwAItVO2-7tgfBZVD3jRUPquzCxIB3I_YcNMhbMbIZvRiLff3or2jCyoQk7hR)

Vega Abascal, J., Maira, G. M., & Vega abascal Luis. (2011). Riesgo Cardiovascular, una

Herramienta Util para la Prevención de las Enfermedades Cardiovasculares. *Revista*

Cubana de Medicina General, 27, 93. Obtenido de

<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v27n1/mgi10111.pdf>

Anexos

Figura 13.

Aviso Publicitario de la Actividad vamos con el corazón



Nota. Autoría Propia, Anexo A, Enlace https://www.canva.com/design/DAFS-osQgRI/SYThmUoQePkEW8diFYvo7g/view?utm_content=DAFS-osQgRI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Figura 14.

Folleto de consejos de actividad física



Nota Autoría propia, anexo B enlace https://www.canva.com/design/DAFS19ErLTQ/-n_e63GgUsKR2ShaZtzScQ/view?utm_content=DAFS19ErLTQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Figura 15.

Poster de la actividad no coma cuento

NO COMO CUENTO COMA SANA RICURA

ES UNA ACTIVIDAD DE CHARLAS PEDAGÓGICAS, SOBRE LA ALIMENTACIÓN SANA, DIRIGIDAS A LA PERSONA ADULTA, PARA MEJORAR LA DIETA ALIMENTICIA Y PREVENIR EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

LUGAR DE LANZAMIENTO DEL PROGRAMA

- **Auditorio de la secretaria de salud del distrito de turbo.**
- **Fecha y hora: 3 de diciembre de 2022 a las 5 de la tarde,**
- **Nota las charlas se programaran por toda la población en coordinación con las juntas de acciones comunales.**

INVITA

Alcaldía del distrito de turbo,
Secretaría de salud del distrito de turbo

Secretaría de Salud

ALCALDÍA DE TURBO
Oficina Planeación, Logística, Industrial, Comercio y Comunal

Nota. Autoría Propia, Anexo C enlace https://www.canva.com/design/DAFS-pKcLPE/HEggVP9oserC0WDNsqHTQg/view?utm_content=DAFS-pKcLPE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Figura 16.

Folleto Informativo de Alimentos Saludables



" SOMOS LO QUE COMEMOS "

La alimentación saludable para el corazón es una manera importante de disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

VEGETALES.
Su ingesta al día aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra; además es baja en calorías y favorece la eliminación de toxinas del organismo.

FRUTAS
pueden reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. Las frutas y verduras también proveen vitaminas y minerales esenciales, fibra y otras sustancias que son importantes para la buena salud.

CEREALES INTEGRALES.
Al menos la mitad de los cereales que consume deberían ser cereales integrales. Entre los cereales integrales se incluyen salvado, avena integral, harina de avena, maíz de grano entero, arroz integral.

FRUTOS SECOS SIN SAL.
frutos secos puede contribuir a lo siguiente: Mejorar la salud de las arterias. Disminuir la inflamación relacionada con enfermedades cardíacas..

La alimentación saludables es importante hay un dicho que dice "Somos lo que comemos " en esta actividad con el apoyo de la secretaria de salud, la alcaldía del distrito de turbo se busca con charlas por profesionales nutricionistas sobre los hábitos alimenticios saludables dirigido a la población que padece enfermedades del corazón en el distrito de turbo

Nota. Autoría Propia, Enlace https://www.canva.com/design/DAFSI4Yfn-o/ETwU6aIh-eBYNBa2rHkf5w/view?utm_content=DAFSI4Yfn-o&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink