

III CONGRESO BIENAL

ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE SALUD PÚBLICA - ACSP

“Construyendo Salud y Bienestar desde y en las Regiones en tiempos de Pandemia” 1 y 2 de octubre de 2021 Villavicencio, Colombia

Cambios en estilo vida de mujeres de raza negra, con intervención educativa del programa “Actúa con Corazón de Mujer” en 3 municipios de Colombia

Changes in the lifestyle of black women, with educational intervention of the “Actúa con Corazón de Mujer” program in 3 municipalities in Colombia

Mudanças no estilo de vida de mulheres negras com intervenção educativa do programa "Actúa con Corazón de Mujer" em 3 municípios da Colômbia

Recibido: 18 de septiembre de 2021

Aceptado: 01 de octubre de 2021

*Leany J. Blandón-Rentería¹,
Nutricionista Dietista,*

 <https://orcid.org/0000-0002-4861-2079>

*Juan C. Santacruz²,
Comunicador especializado en salud,*

 <https://orcid.org/0000-0001-7268-4366>

¹ Subdirectora Científica (World Heart Federation, Sociedad Colombiana de Cardiología y Fundación Colombiana del Corazón,
Email: lblandon@corazonesresponsables.org

² Director (World Heart Federation, Sociedad Colombiana de Cardiología y Fundación Colombiana del Corazón.
Email: jcsantacruz@corazonesresponsables.org



Este artículo se encuentra bajo licencia:
Creative Commons Atribución-
NoComercial-SinDerivadas 4.0
Internacional

Orinoquia, Julio-Diciembre 2021; 25(2): 17-20
ISSN electrónico: 2011-2629
ISSN impreso: 0121-3709
[https://doi.org/ 10.22579/20112629.740](https://doi.org/10.22579/20112629.740)

Como Citar (Norma Vancouver):

Blandón-Rentería LJ, Santacruz JC. Cambios en estilo vida de mujeres de raza negra, con intervención educativa del programa “Actúa con Corazón de Mujer” en 3 municipios de Colombia. Orinoquia, 2021;25(2):17-20 <https://doi.org/10.22579/20112629.740>

Resumen

320 mujeres negras de las ciudades de Cartagena, Montería y Apartadó se convirtieron en líderes y pedagogas de entorno del programa “Actúa con Corazón de Mujer”, de la Sociedad Colombiana de Cardiología y la Fundación Colombiana del Corazón tras recibir un programa de capacitación con la propuesta del cuidado como estilo de vida. Doce sesiones presenciales del equipo facilitador de la Fundación Colombiana del Corazón hicieron posible que se cumpliera el objetivo de formación, se capacitaron 320 mujeres con 141 en Apartadó, 109 en Cartagena y 70 en Montería con 12 sesiones presenciales en 6 meses. La intervención educativa pretendió garantizar a corto, mediano y largo plazo un impacto en la salud pública, al sensibilizar a 320 mujeres a actuar con corazón de mujer y adoptar en su vida cotidiana el “Método 10 del cuidado” como estilo de vida, que incentiva nuevas conductas saludables con la consecuencia de bajar los niveles de predisposición a desarrollar las enfermedades asociadas con los estilos de vida y de aprender a controlar enfermedades o factores de riesgo ya instalados, mediante la adopción de estilos de vida que garanticen el cuidado. Se evidenció un cambio en la percepción de salud del 80% de las participantes de las cuales y al menos el 50% presentaron disminuciones en medidas antropométricas. Los cambios más significativos fueron en el peso corporal y la circunferencia de la cintura. Las intervenciones directas en población se deben convertir en políticas públicas que garanticen el acceso al conocimiento para alfabetizar en salud a las poblaciones menos

favorecidas. La ausencia de educación en salud y estilos de vida es el más significativo determinante para lograr la preservación de la salud. Se evidenció un cambio en la percepción de salud del 80% de las participantes de las cuales y al menos el 50% presentaron disminuciones en medidas antropométricas. Los cambios más significativos fueron en el peso corporal y la circunferencia de la cintura.

f. Desafíos: Las intervenciones directas en población se deben convertir en políticas públicas que garanticen el acceso al conocimiento para alfabetizar en salud a las poblaciones menos favorecidas. La ausencia de educación en salud y estilos de vida es el más significativo determinante para lograr la preservación de la salud.

Revisar la intervención en flipbook INTERVENCIÓN ACTÚA CON CORAZON DE MUJER

Revisar la intervención en sitio web INTERVENCIÓN ACTÚA CON CORAZON DE MUJER

Palabras clave: Cambios de comportamiento, cultura de cuidado, riesgo cardiovascular, intervención poblacional.

Abstract

320 black women from the cities of Cartagena, Montería and Apartadó became leaders and educators in the environment of the "Actúa con Corazón de Mujer" program of the Colombian Society of Cardiology and the Colombian Heart Foundation after receiving a training program with the proposal of care as a lifestyle. Twelve face-to-face sessions of the facilitating team of the Colombian Heart Foundation made it possible to fulfill the training objective. 320 women were trained with 141 in Apartadó, 109 in Cartagena and 70 in Montería with 12 face-to-face sessions in 6 months. The educational intervention aimed to guarantee an impact on public health in the short, medium and long term, by sensitizing 320 women to act with the heart of a woman and to adopt in their daily life the "Method 10 of care" as a style of life, which encourages new healthy behaviors with the consequence of lowering the levels of predisposition to develop diseases associated with lifestyles and learning to control diseases or risk factors already installed, through the adoption of lifestyles that guarantee care. A change in the perception of health was evidenced in 80% of the participants, of which and at least 50% presented decreases in anthropometric measurements. The most significant changes were in body weight and waist circumference. Direct population interventions must become public policies that guarantee access to knowledge to educate less favored populations in health. The absence of education in health and lifestyles is the most significant determinant to achieve the preservation of health.

Review the intervention in flipbook "ACTÚA CON CORAZON DE MUJER"

Review the intervention on the website "ACTÚA CON CORAZON DE MUJER"

Key words: Behavior changes, culture of care, cardiovascular risk, population intervention.

Resumo

320 mulheres negras das cidades de Cartagena, Montería e Apartadó tornaram-se líderes e pedagogas do programa "Actúa con Corazón de Mujer", da Sociedade Colombiana de Cardiologia e da Fundação Colombiana do Coração após receberem um programa de capacitação com a proposta do cuidado como estilo de vida. Doze sessões presenciais da equipe facilitadora da Fundação Colombiana do Coração permitiram cumprir o objetivo de treinamento, 320 mulheres foram treinadas, 141 em Apartadó, 109 em Cartagena e 70 em Montería com 12 sessões presenciais em 6 meses. A intervenção educativa procurou garantir um impacto na saúde pública a curto, médio e longo prazo, sensibilizando 320 mulheres para agirem com coração de mulher e adotarem no seu cotidiano o "Método Cuidar 10" como estilo de vida, que incentiva novos comportamentos saudáveis com a consequência de diminuir os níveis de predisposição para desenvolver doenças associadas aos estilos de

vida e aprender a controlar as doenças ou fatores de risco já instalados, através da adoção de estilos de vida que assegurem o cuidado. Evidenciou-se mudança na percepção de saúde de 80% dos participantes, dos quais pelo menos 50% apresentaram diminuição das medidas antropométricas. As mudanças mais significativas foram no peso corporal e na circunferência da cintura. As intervenções diretas na população devem ser convertidas em políticas públicas que garantam o acesso ao conhecimento para educar as populações menos favorecidas em saúde. A ausência de educação em saúde e estilos de vida é o determinante mais significativo para alcançar a preservação da saúde.

Reveja a intervenção no flipbook INTERVENÇÃO AJA COM O CORAÇÃO DE UMA MULHER

Reveja a intervenção no site INTERVENÇÃO AJA COM O CORAÇÃO DE

Palavras-chave: Mudanças de comportamento, cultura do cuidado, risco cardiovascular, intervenção populacional.

Referencias

- Ajzen I. From intentions to actions: A Theory of Planned Behavior. En J. Khul, & J. Beckmann (Eds), Action control from cognition to behavior.1985. (pp. 10-39). Germany: Springer-Verlag. 31
- Cabrera A, Gustavo A. El modelo transteórico del comportamiento en salud. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. 2000;18(2):129-138.[fecha de Consulta 16 de Febrero de 2022]. ISSN: 0120-386X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12018210>
- CD de Jenkins: Construyendo una mejor salud: un manual de cambio de comportamiento. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud; 2003: 255-286.
- Mendis, Shanthi, Puska, Pekka, Norrving. Organización Mundial de la Salud, Federación Mundial del Corazón. et al. (2011). Atlas mundial sobre prevención y control de enfermedades cardiovasculares / editado por: Shanthi
- Mendis ... [et al.]. Organización Mundial de la Salud. citado el 20 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44701>
- Noncommunicable diseases. Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020 [Internet]. Who.int. World Health Organization; 2013 [citado el 30 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506236>
- Angell SY, et al. “The American Heart Association 2030 Impact Goal: A Presidential Advisory From the American Heart Association.” *Circulation* vol. 141,9 (2020): e120-e138. doi:10.1161/CIR.0000000000000758
- WHO. Enfermedades no transmisibles. [Internet]. [citado el 20 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Santacruz JC, Blandón LB. El cuidado como estilo de vida para corazones responsables: La cultura de aprender a comer. [Internet]. Bogotá: Editorial Fundación Colombiana del Corazón; 2021. [2021; consultado 21 septiembre de 2021]. Disponible en: <https://tiendacorazonesresponsables.com/producto/el-cuidado-como-estilo-de-vida-para-corazones-responsables-serie-de-10-libros/6>.
- Raihan N, Cogburn M. Stages of Change Theory. [Updated 2021 Mar 3]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan.-Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556005/>

