

15 SEP 2021

CIRCULAR No. **000159**

**PARA:** DIRECTIVOS DOCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LOS MUNICIPIOS NO CERTIFICADOS DEL DEPARTAMENTO.

**DE:** YOVANA MARCELA PEÑA ROJAS, Secretaria de Educación Departamental.

**ASUNTO:** Taller y Concurso Estilos de Vida Saludable en el Entorno Escolar, en el Marco de la Semana Departamental de Hábitos y Estilos de Vida Saludable.

Estimados Rectores,

Reciban un fraternal saludo de parte del Gobierno “*Caquetá Somos Todos*”, con el objetivo de celebrar la Semana Departamental de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, la Secretaría de Educación Departamental en Articulación con la Secretaría de Salud, suman esfuerzos en busca de fortalecer acciones en el entorno escolar que promuevan los 4 Hábitos para un Estilo de Vida Saludable:

1. Realizar 150 minutos de actividad física ala semana.
2. Incluir en la alimentación diaria 5 porciones de frutas y verduras.
3. Evitar el consumo nocivo de alcohol.
4. Evitar el consumo de tabaco.

Es así, que invitamos a los estudiantes a realizar un video no mayor de a 30 segundos, alusivo a los 4 hábitos, los videos deberán ser enviados al **WhatsApp** 3102714387 de la Oficina de Prensa de la Secretaria de Salud; los 3 videos de mayor creatividad se subirán al Fanpage de la secretaria de salud Departamental (con el permiso de los padres) y serán acreedores a premios.

También, convocamos a los docentes líderes de esta campaña y proyecto transversal a una capacitación virtual, con el fin de desarrollar capacidad técnica en factores protectores para la prevención de enfermedades crónicas, buscando la transversalización de los hábitos y estilos de vida en las clases orientadas a la comunidad estudiantil, logrando fortalecer la práctica diaria de estos factores protectores, en el marco la conmemoración de “*la Semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludable*” que se llevará a cabo del 20 al 26 de septiembre del año en curso.



De no tener un docente líder de este proceso es necesario delegar uno, quien se encargará del tema en adelante, en el Establecimiento Educativo, el día 22 de septiembre de 2: 00 a 5:30 pm, ingresando al siguiente enlace de la aplicación Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/9819862207>

ID de reunión: 981 986 2207

Finalmente, somos conocedores del compromiso con la educación de nuestros niños, niñas y adolescentes del departamento y agradecemos su gestión.

Atentamente,



**YOVANA MARCELA PEÑA ROJAS**  
Secretaria de Educación Departamental

Rad: N/A.

Copia: N/A.

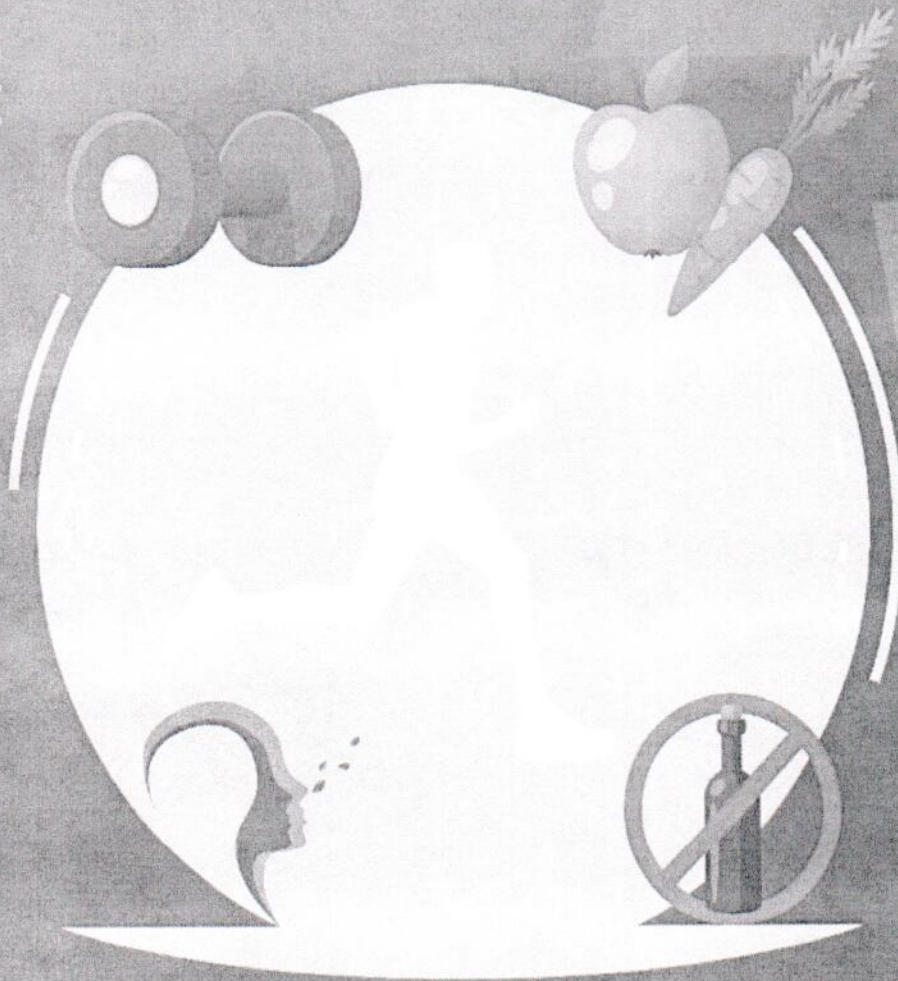
Anexos: 0/ Folios

Revisó: JACKELINE ORTIZ – Jefe Dirección de Calidad Educativa 

Proyectó: Paulo Andrés Sepúlveda Tabares - Profesional Universitario 

# Semana Departamental DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

#GobernadorArnulfoGasca



20 a 26  
septiembre



Caquetá Activo  
por los

# 4

Hábitos  
Saludables



La salud  
es de todos

Minsalud



SECRETARÍA  
DE SALUD

Protegiendo a todos





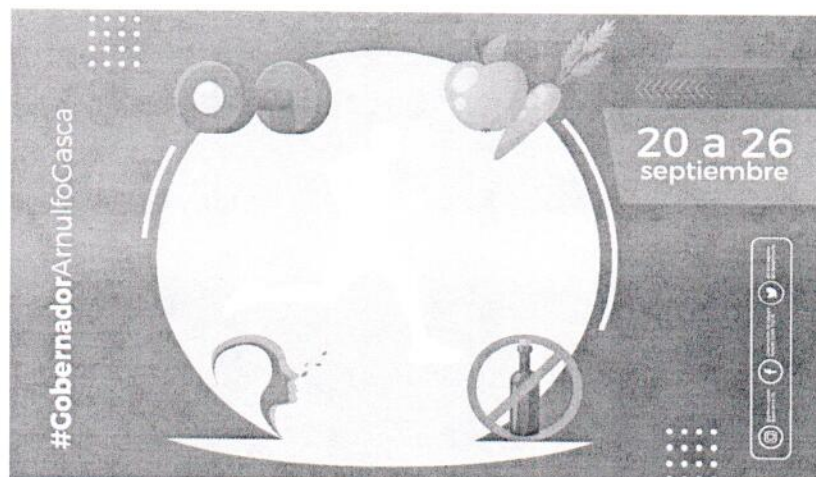
LINEAMIENTO  
SEMANA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
CAQUETÁ 2021



GOBERNACIÓN DE CAQUETÁ  
SECRETARÍA DE SALUD DEPARTAMENTAL  
DIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA.

LINEAMIENTO SEMANA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE - HEVS  
FLORENCIA CAQUETA  
SEPTIEMBRE DE 2021

Semana Departamental  
**DE HÁBITOS Y ESTILOS  
DE VIDA SALUDABLE**



Caquetá, septiembre 2021.  
Versión documento: 1



LINEAMIENTO  
SEMANA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
CAQUETÁ 2021



**ARNULFO GASCA TRUJILLO**  
Gobernador del Caquetá

**LILIBET JOHANA GALVÁN MOSHEYOFF**  
Secretaria de Salud Departamental

**LINA MARCELA GIRALDO RINCÓN**  
Directora de Salud Pública Departamental



**REFERENTES ZONALES**  
Dimensión Vida Saludable  
y Condiciones no Transmisibles

**REFERENTES ZONALES**  
Estrategia Entornos Saludables

## INTRODUCCION

La LEY 1355 DE 2009 define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y adoptan las medidas para su control, atención y prevención.

La obesidad es una enfermedad crónica la cual es causa directa de enfermedades cardiacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.

De acuerdo a recientes declaraciones de las Naciones Unidas se calcula que el 80% de las muertes por enfermedades cardiovasculares y diabetes y el 30% por cáncer son evitables; parte importante de la prevención está relacionada con la ingesta de frutas y verduras la realización de actividad física y el consumo nocivo de alcohol y consumo nocivo de tabaco.

En efecto en Colombia, el régimen alimentario es el principal factor de riesgo asociado a morbilidad, relacionado especialmente con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Frente a este último, se estima que entre el 90 y el 95% de los diferentes tipos de cáncer son atribuibles a condiciones del medio ambiente y los estilos de vida saludables a la poca realización de actividad física y el exceso consumo de alcohol y tabaco.

En este contexto el Artículo 20. De la Ley 1355, Declara el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.

**LINEAMIENTO  
SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
CAQUETÁ 2021**

**MARCO NORMATIVO**

Normatividad	Descripción
<b>LEY 1355 DE 2009</b>	Declara La Obesidad como una Enfermedad Crónica de Salud Pública, la cual es causa directa de enfermedades cardíacas, circulatorias, colesterol alto, estrés, depresión, hipertensión, cáncer, diabetes, artritis, colon, entre otras, todos ellos aumentando considerablemente la tasa de mortalidad de los colombianos.
<b>LEY 1811 DEL 2016</b>	<p><b>Artículo 1°.</b> Tiene por objeto incentivar el uso de la bicicleta como medio principal de transporte en todo el territorio nacional; incrementar el número de viajes en bicicleta, avanzar en la mitigación del impacto ambiental que produce el tránsito automotor y mejorar la movilidad urbana.</p> <p><b>Artículo 5°.</b> <b>Incentivo de uso para funcionarios públicos.</b> Los funcionarios públicos recibirán medio día laboral libre remunerado por cada 30 veces que certifiquen haber llegado a trabajar en bicicleta.</p>
<b>Ley 1335 de 2009</b>	Control del tabaco y sus derivados, disposiciones por medio de las cuales se previenen daños a la salud de los menores de edad, la población no fumadora y se estipulan políticas públicas para la prevención del consumo del tabaco y el abandono de la dependencia del tabaco del fumador y sus derivados en la población colombiana.
<b>Conpes 133 del 2008</b>	Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

## LINEAMIENTO SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CAQUETÁ 2021

### MARCO CONTEXTUAL

Cada hogar de nuestro país culturalmente mantiene hábitos y conductas que a lo largo de la vida adquieren un estilo de vida, sea este poco saludable o sano. A través de la promoción, información y educación estos hábitos o costumbres insalubres pueden cambiar en la adopción de hábitos que los lleven a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en calidad y cantidad, la adopción realización de ejercicio físico y actividades recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene, espiritualidad independientemente de la religión que se profese, prevención y cuidado del ambiente, así como evitar riesgos que comprometan la integridad física de las personas.

Es así, que los seres humanos, desde pequeños, van adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será su estilo de vida; frente a esto es muy importante promover en todas las etapas de la vida, la adopción de hábitos que los lleven a construir estilos de vida saludables, de los cuales forman parte: una alimentación correcta, descanso, 60 minutos de actividad física los niños y 30 minutos los adultos, actividades recreativas, responsabilidad personal, una actitud mental positiva, hábitos de higiene y prevención, y cuidado del ambiente.

A nivel mundial las tasas de obesidad, sobrepeso y enfermedades cardiovasculares se encuentran como causas de las principales muertes; según datos registrados por el DANE la tendencia de mortalidad para los hombres en el año 2018 se ubicó en las enfermedades del sistema circulatorio, presentando una tendencia en aumento desde el año 2005 hasta el 2018, aunque durante ese período presenta algunas variaciones en sus resultados pasando de 179,54 en el 2016 a 150,13 por cada 100.000 hombres; y al respecto a las mujeres la primera causa obedece también a las enfermedades sistema circulatorio con una tasa de 119,85 por 100.000 mujeres.

Según el ASIS del Caquetá para el año 2020 refleja en la tasa de mortalidad ajustada de las Enfermedades del sistema circulatorio se encuentran como la primera causa de mortalidad, tanto para hombres como las mujeres con una tasa de 150, 13 y 119,85 respectivamente. Según la Organización Mundial de la Salud en el 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.














































A continuación, se presenta los principales factores de riesgo para la presencia de estas enfermedades



## LINEAMIENTO SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CAQUETÁ 2021

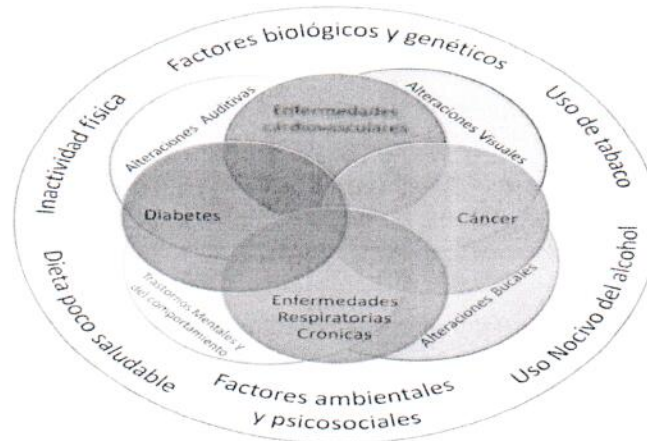
MINISTERIO DE SALUD Y PROMOCIÓN SOCIAL DE COLOMBIA

### Factores de riesgo de las ENT y SBVA

ENFERMEDAD	COMPORTAMENTAL				BIOLÓGICO			PRODUCTOS/SUSTANCIAS QUÍMICAS
	Tabaco	Actividad Física	Dieta	Alcohol	PA Elevada	Glucosa elevada	Sobrepeso /Obesidad	Calidad aire/contaminación ambiental
 CANCER								
 ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR								
 DIABETES								
 ENFERMEDAD RESPIRATORIA CRÓNICA								
 SALUD BUCAL								
 SALUD VISUAL								
 SALUD AUDITIVA								

Fuente: Adaptado OMS, 2014 <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-infographic-2014.pdf>

Por esta razón se ve la necesidad de articular acciones de promoción para la salud y prevención de la enfermedad mediante fortalecimiento de la actividad física 30 a 60 minutos al día, alimentación saludable 400 grm de frutas o verduras al día, cesación del consumo de tabaco y reducción del consumo nocivo de alcohol, creando así factores protectores para la mitigación de Enfermedades Crónicas No Transmisibles, incluida las alteraciones bucales, auditivas y visuales, en el marco la estrategia 4 x 4 ampliada.



En cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 1355 de 2009, se realiza la celebración de la semana de Hábitos de Vida Saludable. Colombia busca una transformación positiva de entornos para los modos, condiciones y estilos de vida saludables, un mejoramiento de la capacidad de respuesta del Sistema General de Seguridad Social en Salud, teniendo como base la promoción

## LINEAMIENTO SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CAQUETÁ 2021

del disfrute de una vida sana, en las diferentes etapas del ciclo de vida, con enfoque diferencial y equidad social, desde una perspectiva de desarrollo humano sostenible.

Con el ánimo de promover hábitos y estilos de vida saludable, el Ministerio de Salud y Protección Social adelanta acciones para el fomento de la actividad física, alimentación saludable y el control del consumo de tabaco, de esta manera se busca promover estilos de vida saludables y reducir los factores de riesgo de obesidad y de las enfermedades no transmisibles.

### ***Entre estas se destacan:***

#### **Escuelas de puertas abiertas.**

Es una estrategia pedagógica que busca promover estilos de vida saludable en entornos escolarizados y no escolarizados y aportar al fortalecimiento de la identidad de las comunidades educativas distantes, dispersas ubicadas en zonas de violencia e invita a niños, niñas, jóvenes, docentes, padres de familia y demás personas de la comunidad a explorar, compartir, debatir y seguir construyendo los saberes de quienes habitan su territorio. La Organización Internacional para las Migraciones ha desarrollado la estrategia pedagógica en los departamentos de Caquetá, Cauca, Nariño y Córdoba.

#### **Fortalecimiento de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional.**

Para fortalecer esta política se brindó asistencia técnica directa del país a Vaupés, Guainía, Guaviare, Putumayo, Amazonas, Vichada, Caquetá, Huila, Cundinamarca, Atlántico, Magdalena, Bolívar, César, Sucre y Córdoba durante el período 2009-2012. Asimismo, este Ministerio desarrolló en el año 2010, una guía y aplicativo informático para el apoyo a la gestión de planes territoriales de Seguridad Alimentaria y Nutricional, la cual fue implementada a través de la capacitación en 32 departamentos del país con el propósito de generar en los actores políticos, institucionales, económicos, sociales y culturales de la seguridad alimentaria y nutricional.

#### **Convenio Interadministrativo entre COLDEPORTES y el Ministerio de la Protección Social.**

En este convenio se trabajó la alimentación saludable y los ambientes libres de humo de tabaco por intermedio de la práctica de la actividad física en el espacio público.

La promoción de MCyEVS en el entorno laboral, es una iniciativa, que surge en el marco del PDSP 2012 - 2021 y se enriquece a partir de modelos internacionales, entre ellos; (Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS, 2010) considerado un referente excepcional y un documento de apoyo que favorece la implementación de la estrategia. En este sentido el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, ha sido el primer escenario nacional en adaptar y adoptar dicho modelo; en tanto permite dar cuenta del desarrollo de la estrategia y contribuye con elementos fundamentales que se tuvieron en cuenta para el presente lineamiento.

## LINEAMIENTO SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CAQUETÁ 2021

### SITUACION ACTUAL

#### Definiciones y conceptos

##### 1. Entornos

Los entornos son escenarios de la vida cotidiana en las que los sujetos se desarrollan, constituyen su vida subjetiva, construyen vínculos y relaciones con la vida social, histórica, cultural y política de la sociedad a la que pertenecen. Son escenarios configurados por dinámicas y condiciones sociales, físicas, ambientales, culturales, políticas y económicas, donde las personas, las familias y las comunidades conviven y en los que se produce una intensa y continua interacción además de la transformación entre ellos y el contexto que les rodea.

##### 2. Entorno Saludable

"Un entorno es saludable cuando el territorio habitado, posibilita el desarrollo humano sustentable y sostenible; promueve el desarrollo de capacidades; contribuyen al bienestar individual y colectivo; produce y re significa prácticas y normas que se constituyen en formas de vivir; potencia la salud integral, ofrece protección, seguridad y confianza para la vida y convivencia de las personas y colectivos; permite la gestión y el ejercicio de los derechos y mejores condiciones y calidad de vida."

##### Se caracterizan porque:

- Generan condiciones de protección, seguridad, convivencia, cuidado, (cuidado de sí, cuidado mutuo, cuidado de los otros, cuidado del entorno) y equidad que contribuye al mejoramiento del bienestar individual y colectivo de la población.
- Fomentan la inclusión, el respeto y reconocimiento de la diversidad: curso de vida, género, etnia, condiciones particulares (discapacidad, talentos especiales...), situaciones sociales (desplazamiento, víctimas del conflicto, habitante de calle...)
- Promueven la participación social y la movilización en torno a la generación de condiciones de bienestar y calidad de vida.
- Permiten la visibilización de saberes y prácticas en torno al manejo personal y social de los conflictos y los sucesos vitales adversos.
- Generan infraestructuras y equipamientos seguros, acceso a bienes, y servicios que promueven modos, condiciones y estilos de vida saludable.
- Promueven condiciones sociales, físicas y ambientales (infraestructura, agua para consumo humano, saneamiento básico, higiene, dinámicas propias de los entornos familiar, educativo, laboral y comunitario) que contribuyen al mantenimiento y/o mejoramiento de los modos, condiciones y estilos de vida de las personas.
- Se configuran como los escenarios que se traducen en unidad de gestión donde se materializan las respuestas institucionales (entre ellas las atenciones del sector salud), sectoriales y de actores que participan en el bienestar y el desarrollo de los mismos.

##### 3. Estilos de Vida Saludables

###### Alimentación saludable

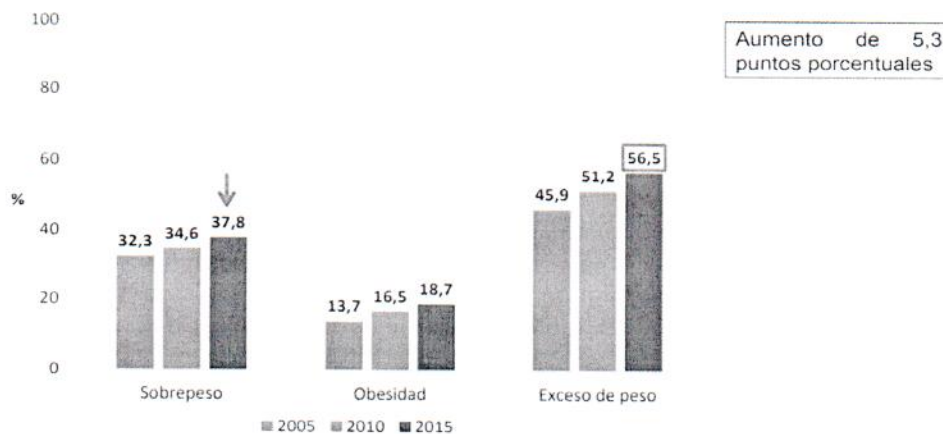
- Se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar

## LINEAMIENTO SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CAQUETÁ 2021

o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día": Consumir 3 frutas y 2 verduras diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, son necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión.

- El consumo diario de frutas y verduras debería alcanzar los 400 gr de acuerdo a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para prevenir enfermedades crónicas y mantener un adecuado estado de salud.
- **Evite:** Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial
- Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad, diabetes y alteraciones bucales.
- El sobrepeso es mayor en las mujeres que en los hombres (55,2% contra 45,6%) al igual que la obesidad (20,1% mujeres frente a 11,5% hombres), siendo ambas prevalencias mayores en niveles económicos más altos. Cabe resaltar que la prevalencia de sobrepeso en área urbana es mayor que el promedio Nacional (52,5%) y los departamentos más afectados son San Andrés y Providencia (65%); Guaviare (62,1%), Guainía (58,9%); Caquetá (58,8%) y Vichada (58,4%).

*Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos de 18 a 64 años*



Fuente: 2005 a 2015 ENSIN

Fuente ENSIN 2015

## LINEAMIENTO SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CAQUETÁ 2021

### Actividad Física

**Si es niño o menor de 18 años realice por lo menos 60 minutos de actividad física diariamente.**

Se deberán acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física combinando actividades cardiovasculares de intensidad moderada como caminar rápido o montar en bicicleta y fuertes como correr o practicar algún deporte. Incluya ejercicios de fortalecimiento muscular y flexibilidad por lo menos tres veces por semana. El juego y la diversión siempre deben estar presentes.

**Si es adulto mayor de 60 años de edad, acumule 150 minutos de actividades físicas a la semana y no olvide realizar actividades de fuerza y equilibrio.**

Las metas son similares a las de adultos, pero cuando no puedan realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a sus condiciones de salud, deberán ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan, dándole prioridad a las actividades de intensidad moderada, que se pueden realizar acumulando sesiones de mínimo 10 minutos. Se deben fomentar actividades donde se mejore el equilibrio y la fuerza para evitar las caídas y mejorar la independencia en las actividades diarias.

### Recomendaciones

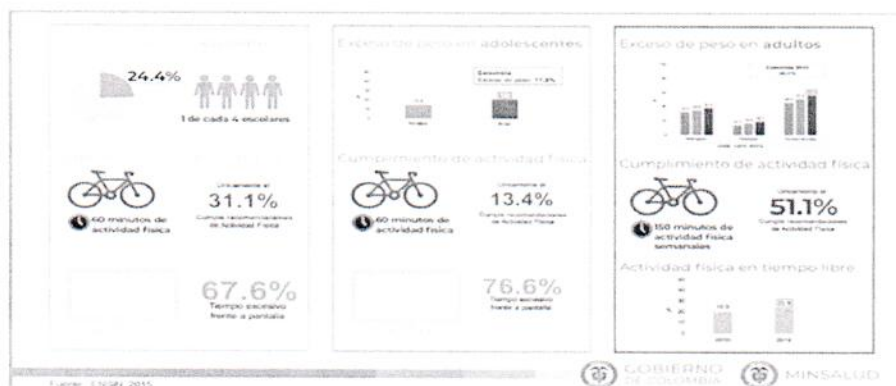
Limite el tiempo dedicado a ver televisión, internet o videojuegos a menos de 2 horas al día, Evite el uso del transporte motorizado, Disminuya el tiempo que está sentado.

- Estado Actual Actividad Física

#### Nivel Nacional

Exceso de peso en adolescentes ha aumentado en mujeres en un 21.1% por lo que en hombres en un valor de 14.8%; únicamente el 13.4% realiza 60 minutos de actividad física y el 76.6% pasa su mayor parte del tiempo en aparatos electrónicos.

#### Nivel Departamental



## LINEAMIENTO SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CAQUETÁ 2021

Se evidencia que los Caqueteños no usan con mucha frecuencia la bicicleta como medio de transporte por aun así se encuentran por encima de la media nacional con un 0.9%. También se observa que más del 50% de la población de niños, niñas jóvenes y adolescentes no realizan actividad física por estar más de dos horas al día dedicados a ver TV o videojuegos.

Podemos concluir que el Departamento del Caquetá tiene poca conciencia de la importancia de realizar actividad física diaria, siendo muy beneficioso para la salud de la población.

Situación de Factores de Riesgo

### PARA ECNT EN EL CAQUETÁ

DEPARTAMENTO	ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPO LIBRE (18 a 64 años - Urbano)	CAMINAR COMO MEDIO DE TRANSPORTE (18 a 64 años - Urbano)	USO DE LA BICICLETA COMO MEDIO DE TRANSPORTE (18 a 64 Urbano)	ACTIVIDAD FÍSICA GLOBAL (18 a 64 AÑOS Urbano)
Caquetá	21,1	31,8	6,5	53,2
Nacional	19,9	33,8	5,6	53,5
Fuentes	ENSIN 2010	ENSIN 2010	ENSIN 2010	ENSIN 2010

DEPARTAMENTO	TIEMPO DEDICADO A VER TV O VIDEOJUGAR ≥ 2 HORAS (5 A 12 AÑOS)	TIEMPO DEDICADO A VER TV O VIDEOJUGAR ≥ 2 HORAS (13 A 17 AÑOS)
Caquetá	50,0	56,0
Nacional	57,9	67,0
Fuentes	ENSIN 2010	ENSIN 2010

### **CONSUMO NOCIVO DE TABACO**

El consumo de tabaco es un factor de riesgo importante de cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular y vasculopatía periférica. A pesar de que se conocen bien los daños para la salud cardiaca que provoca el tabaco y de la disponibilidad de soluciones para reducir la morbilidad que ocasiona, amplios sectores de la población desconocen que es una de las principales causas de las enfermedades cardiovasculares.

La epidemia mundial de tabaco causa cada año más de 7 millones de defunciones, 900 000 de las cuales corresponden a personas no fumadoras que respiran humo de tabaco ajeno. Cerca del 80% de los más de 1000 millones de fumadores que hay en el mundo viven en países de ingresos medianos y bajos, que son los que soportan la mayor carga de enfermedad relacionada con este producto.

#### Cifras a Nivel Nacional

En Colombia, según el último Estudio nacional sobre el consumo de sustancias psicoactivas (2013), el 12.9% de la población ha fumado tabaco/cigarrillo al menos una vez en los últimos 30

**LINEAMIENTO  
SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
CAQUETÁ 2021**

días y se consideran consumidores actuales. Esta cifra equivale a un poco más de tres millones de fumadores en el país.

Según estimaciones del Instituto de Evaluación Tecnológica en Salud (IETS), en 2013, alrededor de 72 personas mueren por día en el país a causa del tabaquismo.

Si bien el consumo de tabaco/cigarrillo ha disminuido entre 2008 y 2013 (de 17.3% el 2008 a 12.9% el 2013), éste continúa siendo el tercer factor de riesgo en términos de años de vida ajustados por discapacidad (AVAD), después de la mala alimentación y la presión arterial alta, junto con altos índices de masa corporal (IMC). De acuerdo con la evidencia disponible, el tabaco es uno de los principales factores de riesgo asociado a las Enfermedades No Transmisibles (ENT), alteraciones bucales, auditivas y visuales.

**Cifras a nivel departamental**

Según datos y cifras de la ENSIN 2010 y ESPH 2013 en el Caquetá con relación a valor nacional.

DEPARTAMENTO	CONSUMO DE TABACO EN ESCOLARES (11 A 18 AÑOS)	CONSUMO ACTUAL DE TABACO (12 A 65 AÑOS)
CAQUETA	5,26	12,03
NACIONAL	9,78	13,0
FUENTES	ENSIN 2010	ESPH 2013

Fuente ENSIN 2010

**Consumo nocivo Excesivo de Alcohol**

El alcohol, sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, se ha utilizado ampliamente en muchas culturas durante siglos. El consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito.

En el 35% de los accidentes laborales que se registran en el mundo, está presente el alcohol en un grado u otro. Se estima que en la misma línea entre el 30% al 50% de los accidentes de tránsito con víctimas mortales que tienen como causa la ingesta alcohólica. Entre el 15% y el 35% de los accidentes con lesiones graves, son del mismo origen.

El promedio de edad para iniciarse en esta droga legal es difícil de estimar universalmente, pero en Occidente tiende a bajar y ya se sitúa en el orden de los 12,6 años. Un 55% de los adultos en el mundo ha consumido alcohol a lo largo de su vida y existen al menos 60

## LINEAMIENTO SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES CAQUETÁ 2021

patologías causadas por la sustancia.

Frente a lo anterior el Ministerio de Salud y Protección Social y la Secretaría de Salud Departamental de Caquetá celebra la semana de promoción de estilos de vida saludable con el objetivo de alcanzar la megameta del sector salud en la reducción de la mortalidad de las enfermedades crónicas no trasmisibles cuyo objetivo es la disminución del 8 por ciento a nivel nacional.

De esta forma se invita al trabajo conjunto de sensibilizar a la población sobre los factores de riesgo (Inactividad física, inadecuada alimentación, exposición al humo de tabaco y consumo nocivo de alcohol) y el autocuidado, los cuales son fundamentales a la hora de la prevención de enfermedades crónicas y es lo que buscamos con la semana de hábitos de vida saludable. Fortaleciendo los modos, condiciones y estilos de vida saludable en todos los entornos

- **Nivel Nacional**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2016 murieron más de 3 millones de personas a consecuencia del consumo nocivo de alcohol, lo que representa 1 de cada 20 muertes. Más de las tres cuartas partes de esas muertes correspondieron a hombres. En general, el consumo nocivo de alcohol causa más del 5% de la carga mundial de morbilidad. En términos de grupos etarios, el consumo de riesgo o perjudicial de alcohol es 41% entre los consumidores de 18 a 24 años de edad, 35% entre los consumidores de 25 a 34 años, 33% entre los consumidores de 35 a 44 años, 31% entre los consumidores de 12 a 17 años, y 30% entre los consumidores de 45 a 65 años.

### LINEAMIENTO SEMANA DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

#### *LEMA: CAQUETÁ ACTIVA POR LOS 4 HABITOS SALUDABLES*

*“ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN SALUDABLE, CESACIÓN DEL CONSUMO DE TABACO Y REDUCCIÓN DEL CONSUMO NOCIVO DEL ALCOHOL”*

#### **Propósito.**

Conmemorar la Semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludables del 20 al 26 de septiembre de 2021 con aras de sensibilizar, educar y disminuir los factores de riesgo en la población Caqueteña para la prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en los entornos con el lema **“CAQUETÁ ACTIVA POR LOS 4 HABITOS SALUDABLES”**, actividad física, alimentación saludable, cesación del consumo de tabaco y reducción del consumo nocivo del alcohol.



**LINEAMIENTO  
SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
CAQUETÁ 2021**

**Objetivo general.**

Diseñar y ejecutar campañas intersectoriales, transectoriales y comunitarias para la promoción de hábitos y estilos de vida saludables con la población que contribuyan a la disminución de la morbilidad y mortalidad por Enfermedades No Transmisibles en el departamento de Caquetá.

**Objetivos específicos.**

- Fomentar la creación de entornos saludables y educación para la salud desde un enfoque integral a la población, a través de una serie de actividades que favorezcan la salud del individuo.
- Contribuir a reducir las enfermedades crónicas no transmisibles mejorando los hábitos y estilos de vida saludables.
- Promover acciones en la población Caqueteña de promoción de la salud orientada al fomento de los estilos de vida saludables.
- Fortalecer los conocimientos a la población que permitan analizar las ventajas que conlleva a tener buenos hábitos de estilos de vida saludables.
- Contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida en los diferentes entornos.

**Población objeto**

La población a quien va dirigida la intervención es la población en general, entre los que se incluyen el Entorno Hogar, Educativo, Laboral, Comunitario y el espacio público, centros comerciales, instituciones públicas y privadas.

- **ACCIONES A REALIZAR**

**Acciones IPS, Ente Territorial**

Priorizar Estrategias de Información, Educación y Comunicación en el ámbito de la virtualidad articuladas con el Ente territorial público y privado del municipio, en aras de lograr un impacto en las acciones realizadas en los Hábitos y Estilos de Vida Saludables.

LINEAMIENTO  
SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
CAQUETA 2021

PLAN DE ACCION SEMANA DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE DEL 20 AL 26 DE  
SEPTIEMBRE



PLAN DE ACCION INTERSECTORIAL SEMANA  
DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE  
DEL 20 AL 26 DE SEPTIEMBRE DE 2021



ENTORNOS	PROPOSITO	ACTIVIDADES	INSTITUCION QUE LIDERA	FECHA REALIZACION ACTIVIDAD
TODOS LOS ENTORNOS	Fomentar en la población hábitos de vida saludable y reducción de factores de riesgo para ECNT	Desarrollo estrategia de IEC en medio de televisión, radio, correo electrónico y redes sociales con el fin de sensibilizar a la población de la conmemoración de la semana de hábitos y estilos de vida saludable y fortalecer factores protectores para la prevención de ECNT	IPS- EPS Entidades - Territoriales Municipales Y Departamental- ICBF-Inder Y Demas Actores	20- al 26 Sep.
ENTORNO HOGAR	Fomentar en la población hábitos de vida saludable y reducción de factores de riesgo para ECNT	Prevención de sobre peso y obesidad y fortalecimiento lactancia materna en los programas de desarrollo infantil en medio familiar y mil días para cambiar el mundo	ICBF	20- al 26 Sep.
		Estrategias Viviendas Saludables En un (01) Barrio Priorizado del Municipio de Florencia. Temática hábitos de vida saludable en la Jornada de Gobierno al Barrio.	Salud Ambiental Municipal- Entidad Territorial Florencia	20 Sep.

**LINEAMIENTO  
SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
CAQUETÁ 2021**

<b>ENTORNO COMUNITA RIO</b>	Fomentar en la población hábitos de vida saludable y reducción de factores de riesgo para ECNT	<p>Conmemorar la semana de estilos de vida saludable (ley 1355 de 2009) a través de los siguientes momentos:</p> <p>1. Realizar mesa de trabajo con la red de entorno del municipio y demás actores garantes de la salud, donde se articule el desarrollo de las actividades</p> <p>2. Realizar clase de actividad física (duración de la sesión como mínimo de 40 minutos) garantizando los protocolos de bioseguridad ( EPP mínimo mascarilla quirúrgica y alcohol antiséptico) y distanciamiento social, en la cual se promuevan prácticas de autocuidado de acuerdo a la estrategia 4x4 y se promociene el envejecimiento activo, se deberá garantizar convocatoria y participación mínima de 20 personas.</p> <p>3. Realizar estrategia de IEC comunitaria, mediante la difusión por medios masivos de comunicación presentes en el municipio promoviendo los siguientes temas: -Hábitos de vida saludable, actividad física -Cesación del consumo de tabaco -Alimentación saludable -Reducción del consumo nocivo de alcohol.</p>	IPS PUBLICAS - SSDC	20- 26 Sep.
	Fomentar en la población hábitos de vida saludable y reducción de factores de riesgo para ECNT	<p>Fortalecer los Mercados campesinos en los municipios del departamento definir promoviendo el consumo de frutas y verduras. mediante campañas promoviendo no solo el consumo de frutas y verduras sino también a apoyar a los campesinos caqueteños dedicados a la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria - ACFC comprando #PrimeroLoNuestro por las redes sociales. De esta manera, queda establecido que el cierre de la semana de hábitos y estilos de vida saludable se cerrara el día 24 de septiembre de 2021, con la presencia del Mercado Campesino La Manigua en la</p>	SECRETARIA DE AGRICULTURA	24- Sep.

**LINEAMIENTO  
SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
CAQUETÁ 2021**

		Plazoleta de la Gobernación del Caquetá.		
		Caminata 5 K San Vicente, puerto rico, Doncello, paujil, Florencia, san José, Albania y Curillo	ICDT	24-sep.
		Educación en la estrategia IEC en hábitos y estilos de vida Saludable	ICBF	20 al 26 Sep.
		Jornadas de actividad física musicalizadas en los municipios	ICDT	20- 26 Sep.
<b>ENTORNO LABORAL</b>	Fomentar en la población laboral hábitos de vida saludable y reducción de factores de riesgo para ECNT	Acción de IVC al cumplimiento de la ley 1335 de 2009 en los diferentes municipios del departamento de Caquetá	SSDC-Salud Ambiental- Ing Niyeret- Técnicos De Saneameamiento Municipales	20-26 Sep.
<b>ENTORNO INSTITUCIONAL</b>	Fomentar en la población laboral hábitos de vida saludable y reducción de factores de riesgo para ECNT	Realizar tamizajes de riesgo cardiovascular a la población afiliada en cada uno de los municipios, que garantice la captación temprana al programa de hipertensión arterial, diabetes mellitus, dislipidemia y obesidad, en el marco del día del mundial del corazón.	EPS	20-26 Sep.
		Sensibilizar sobre la importancia de la alimentación balanceada acorde al ciclo vital de la vejez y la relevancia de la adherencia a las minutas establecidas en la institución que prestan servicio de alimentación a la persona mayor en los 16 municipios del departamento.	SSDC - Centros de Protección Adulto Mayor y demás Instituciones que tenga actividades con el Ciclo de vida de vejez	20 al 26 Sep.
<b>ENTORNO EDUCATIVO</b>	Fomentar en la población laboral hábitos de vida saludable y reducción de factores de riesgo para ECNT	Capacitación Estrategia entornos educativos Saludables a docentes de los 16 municipios del departamento Caquetá	SSDC-SEDC	22 Sep.
		Concurso HEVS en los entornos educativos, Tema: promover uno o varios hábitos saludables en un video máximo de 30 segundo; del 13 al 18 se reciben al whatsapp 310 271 4387, donde se preseleccionarán solo 3 videos los más creativos, los cuales se publicarán en la fanpage de la SSDC el día 19 de agosto. Del 19 al	Secretaria de Salud y Secretaria de Educación Departamental	13 al 24 Sep.

**LINEAMIENTO  
SEMANA MODOS CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES  
CAQUETÁ 2021**

		<p>23 hay tiempo para votar hasta media noche, ganará el video que tenga más reacciones, se premiará el primer puesto.</p>		
		<p>Estrategia Escuelas Saludables en una (01) Institución Educativa del Municipio de Florencia para esta actividad se realizará una capacitación en EVS a un grupo de estudiantes de primaria.</p>	<p>Secretaria De Salud Municipal Florencia-Salud Ambiental</p>	<p>23 Sep</p>

### MONITOREO Y EVALUACIÓN

Se realizará monitoreo del cumplimiento del presente lineamiento por medio de la recepción de las evidencias de las acciones realizadas en los municipios en la fecha establecidas a las asistencias técnicas.

### ENVIO DE INFORMACION

Para el informe y las evidencias de las actividades realizadas enviar a más tardar el 12 de octubre del 2021 a los correos electrónicos, [spcaquetacentro@gmail.com](mailto:spcaquetacentro@gmail.com), [spcaquetasur@gmail.com](mailto:spcaquetasur@gmail.com), [spcaquetanorte@gmail.com](mailto:spcaquetanorte@gmail.com), [spcaquetarios@gmail.com](mailto:spcaquetarios@gmail.com).

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Lineamiento técnico nacional para la promoción de frutas y verduras] < <https://www.google.com.co/search?q=lineamiento+técnico+nacional+para+la+promoción+de+frutas+y+verduras&oq=MSPS, >>
- INS, Día mundial sin tabaco # no tabaco, [en línea] < [www.ins.gov.co/.../dia-mundial-sin-tabaco0529.../INFORMACION%20CONSUMO%20](http://www.ins.gov.co/.../dia-mundial-sin-tabaco0529.../INFORMACION%20CONSUMO%20)>
- Guía para la promoción del consumo responsable de alcohol< <https://www.google.com.co/search?q=guia+para+la+promocion+del+consumo+responsable+de+alcohol&oq>
- LEY 1811 DEL 2016: Artículo 1° <https://www.google.com.co/search?q=%09LEY+1811+DEL+2016%3A&oq>