



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE SALUD

## ANEXO TÉCNICO

# PROMOVER LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS CONDICIONES CRÓNICAS EN LA POBLACIÓN GENERAL DEL D.C. 2012



Cra. 32 No. 12-81  
Tel.: 364 9090  
[www.saludcapital.gov.co](http://www.saludcapital.gov.co)  
Info: Línea 195



**BOGOTÁ**  
HUMANA



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE SALUD

## 1. DEFINICIÓN

Para transformar los contextos y favorecer las prácticas saludables en la población general del Distrito Capital, se ha definido esta ficha que tiene como finalidad establecer acciones integradas en el marco de ley 1355 de 2009, que define en su artículo 20 el Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable, con una intervención de carácter intersectorial lúdico formativa, enmarcada en la estrategia de Atención Primaria en Salud (APS) y en la prevención de factores de exposición a las condiciones crónicas, mediante diferentes actividades de educación, actualización y sensibilización que propendan por la calidad de vida y salud de la población Bogotana.

Este proceso se constituye en una oportunidad de integración entre los diferentes sectores, organizaciones e instituciones que contribuyen en disminuir los factores de exposición de las condiciones crónicas en el Distrito Capital.

Para ello se plantean las siguientes acciones a desarrollarse en una jornada por localidad:

1. Tamizaje Cardiovascular y Obesidad.
2. Promoción de la alimentación saludable y la actividad física, en las que se desarrollen acciones de información y comunicación que generen saldo pedagógico y promuevan la movilización de las comunidades educativas en los territorios.
3. Reconocimiento y apropiación del entorno, donde se brinda Información y se realiza sensibilización sobre espacios libre de humo de tabaco, actividad física y embellecimiento de espacios por el tema de basuras y mascotas.
4. Fortalecimiento de habilidades para la vida y desarrollo de la estrategia de “Palabras con Vos”

Cra. 32 No. 12-81  
Tel.: 364 9090  
[www.saludcapital.gov.co](http://www.saludcapital.gov.co)  
Info: Línea 195



**BOGOTÁ**  
**HUMANA**



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE SALUD

## 2 .JUSTIFICACION

Según los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia - ENSIN 2010<sup>1</sup>, en Bogotá la prevalencia de exceso de peso en niños y jóvenes de 5 a 17 años alcanza el 21%, con un 16,4% de los individuos en sobrepeso y el 4,6% en obesidad. Esta cifra refleja un incremento del 3,6% frente a la prevalencia de exceso de peso del año 2005 (17,4%). Con respecto a los adultos de 18 a 64 años, uno de cada dos bogotanos tiene exceso de peso (51,3%), con prevalencias del 37,2% de sobrepeso y 14,1% de obesidad. Situación que evidencia un aumento de 2,8% durante los últimos 5 años (2005: 48,5%).

Con relación a las prácticas de alimentación de la población de 5 a 64 años, los resultados de la ENSIN 2010 para Bogotá, revelan promedios de consumo diario de lácteos (79,7%), frutas (74,4%), verduras y hortalizas (33%) y carnes o huevos (89,2%) superiores al promedio nacional (61%, 66,8%, 28,1% y 85,2% respectivamente); por lo tanto, se deben seguir realizando acciones integradas para promover una alimentación saludable en la población del distrito.

Así mismo, una de cada 3 personas cumple con las recomendaciones de AF (camina como medio de transporte). Una de cada 5 personas cumple con las recomendaciones de AF en tiempo libre. Una de cada 18 personas cumple con las recomendaciones de AF (monta en bicicleta), (Fuente ENSIN 2010).

La ley 1355 de 2009 define en su artículo 20 Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese 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.

Las condiciones crónicas y sus condiciones de exposición (los estilos de vida y las condiciones de trabajo que generan actividad física insuficiente, el consumo de tabaco, el estrés y una alimentación inadecuada), son los principales **problemas de Salud Pública de Bogotá** (HTA, Cáncer de mama, útero y próstata, Diabetes, Enfermedades Pulmonares).

---

<sup>1</sup> Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) et al. *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN 2010*. Da Vinci Editores & cía. Bogotá. 2011.





ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE SALUD

En Colombia mueren entre **15 y el 20% de los hombres** atribuido al consumo de tabaco y entre **5 y 10% de mujeres** y el estudio de consumo de sustancias psicoactivas en Bogotá D.C. – estableció que hay 1.2 millones de fumadores.

### 3. OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la transformación de contextos que favorezcan las prácticas saludables en la población general, con el fin de prevenir factores de exposición que conllevan a mortalidad evitable por condiciones crónicas.

### 4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Fortalecer las prácticas activas de la población en ámbitos cotidianos de vida y en los contextos urbanos.

Desarrollar jornadas colectivas integradas para promover las prácticas de alimentación saludable y actividad física en la población adolescente y joven, a partir de estrategias de información y comunicación que favorezcan el desarrollo de habilidades y competencias para la transformación de los contextos.

Desarrollar estrategias IEC para la movilización de la población general en torno a favorecer prácticas saludables y habilidades para la vida.

Dar cumplimiento a lo estipulado en el artículo 20 de la ley 1355 de 2009 que indica en su texto: “Declárese 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.”

### 5. ACCIONES QUE INCLUYE LA ACCION INTEGRADA

#### 5.1. Primera Fase-Alistamiento y asignación de roles

En esta fase se definen las comisiones de trabajo para la planificación y desarrollo de la jornada. Por lo menos se deben conformar los siguientes equipos de trabajo:

Cra. 32 No. 12-81  
Tel.: 364 9090  
www.saludcapital.gov.co  
Info: Línea 195



**BOGOTÁ**  
**HUMANA**



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE SALUD

- **Grupo Gestor:** Este grupo estará conformado por: coordinador del PIC, referentes territoriales y profesionales del equipo complementario. Tiene como función la programación, conformación de los grupos de trabajo sectorial (EAPB, IPS, asociaciones de usuarios y comunidad organizada) e intersectorial (ONG, Alcaldía, IDRD, entre otros) en los territorios por los ámbitos de vida cotidiana y garantizar la convocatoria de las Entidades y poblaciones a abordar; así como la respectiva evaluación de las actividades realizadas en cada una de las acciones programadas por eje temático en la localidad correspondiente (Dentro de los siguientes 5 días hábiles posteriores al desarrollo de la jornada, el grupo evaluador hará entrega a la SDS del documento en medio físico y magnético con los resultados de dicha evaluación, análisis DOFA y el aprendizaje de las diferentes iniciativas).
- **Grupo logística:** Este grupo estará conformado por: profesionales y auxiliares de los equipos de respuesta inicial. Tiene como función la definición y programación de Agenda para el desarrollo de las acciones en el marco de la ley 1355/09 en articulación con el grupo Gestor, diseño de instrumentos para los registros de asistencia, stands educativos, informativos, piezas comunicacionales, manejo de ayudas audiovisuales, apoyo al desarrollo de los eventos para control de lugar, tiempos y organización.

## 5.2. **Segunda Fase -Construcción y ejecución del plan de trabajo:**

En esta fase, se define plan de trabajo que incluya las acciones, los responsables, el cronograma, radicación y aprobación del plan en la SDS en el mes de septiembre del presente para comenzar a ejecutar en ese mismo mes o máximo a 18 de Noviembre del presente. Así mismo se desarrollara el proceso conforme a lo aprobado y encuentros de retroalimentación según necesidad con el equipo de la SDS para el avance del mismo, aprobación de pautas formuladas, rediseño, entre otros.

- 5.3. **Tercera Fase - Sistematización y Evaluación de la experiencia:** la misma debe realizarse conforme los términos definidos para el grupo gestor que ejecutará esta tarea en las indicaciones de la primera fase.

## 6. EJES TEMÁTICOS

- Actividad física.

Cra. 32 No. 12-81  
Tel.: 364 9090  
www.saludcapital.gov.co  
Info: Línea 195



**BOGOTÁ**  
**HUMANA**

- Uso del tiempo libre.
- Espacios 100% Libre de humo de tabaco.
- Promoción de la Alimentación Saludable.
- Tamizaje Poblacional De Condiciones Crónicas: Índice de Masa Corporal-IMC, Tensión Arterial y Glucometrías.

## 7. DEFINICION DE ACTORES SECTORIALES E INTERSECTORIALES PARA EL ABORDAJE

- EPS: Se solicitará el apoyo para demanda inducida y en lo posible facilitar Talento Humano para el desarrollo de la jornada (auxiliares de enfermería, digitadores o jefes de enfermería) para registro, toma de tensión arterial, glucometrías y cálculo de IMC, disposición de material educativo, UBAS Móviles, carpas y elaboración de consolidado para la retroalimentación a la ESE y SDS de las personas canalizadas efectivamente a la EPS en caso de estar expuesta o afectada por una Condición Crónica.
- ESE: Definición de plan de trabajo, solicitud de permisos de gobierno-alcaldías y de la policía para la Acciones a desarrollar; articulación con el PAI para promover la vacunación con influenza y neumococo en personas > de 60 años y la articulación sectorial con EPS e intersectorial con ICBF, educación, IDRD, entre otros, para el desarrollo de las acciones propuestas en el plan.
- Ambito Escolar, Comunitario y Familiar: Divulgación de información sobre hábitos saludables, canalización para tamización y vacunación a los puntos o lugares definidos. Definición de talento humano del PIC para el desarrollo de las acciones.
- Ambito territorios ambientalmente saludables: Desarrollo de acciones de reconocimiento y apropiación del entorno orientados con base en el punto de la jornada a; realizar sensibilización sobre espacios libre de humo de tabaco a partir de demostraciones de efectos en salud (ejemplo botella fumadora) y prácticas de movilidad humana desde la promoción de medios sostenibles de transporte y conservación del espacio público; u orientación de hábitos saludables con base en la alimentación desde el autoabastecimiento y la



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE SALUD

producción limpia de alimentos como la reducción y aprovechamiento de residuos y tenencia adecuada de mascotas.

## 8. POBLACION

- Niños, Niñas y adolescentes en colegios
- Población Mayor de 18 años

## 9. SORPORTES DE LA JORNADA:

- Plan de trabajo que incluya las acciones, los responsables, el cronograma, radicación y aprobación del plan en la SDS Formato de Registro para la jornada **antes de 22 de octubre** y retroalimentación con SDS hasta el 26 de octubre del presente.
- Agenda programática de la jornada
- Sistematización de la evaluación de la jornada
- Acta de acuerdos construidos con otros actores sectoriales e intersectoriales
- Informe de resultados radicado en la Dirección de Salud Pública indicando: Análisis DOFA y el aprendizaje de las diferentes iniciativas

Elaboro: Equipo técnico de Acciones en Salud Pública.

Cra. 32 No. 12-81  
Tel.: 364 9090  
www.saludcapital.gov.co  
Info: Línea 195



**BOGOTÁ**  
**HUMANA**