

Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física

ISBN: 978-958-57211-1-1

Ministerio de la Protección Social
Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES.
Asociación Colombiana de Medicina del Deporte - AMEDCO.

Título de la obra: Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física.

Nombre de los autores: Constanza Granados, Diana Rivera, Camilo Muñoz, Carolina Donado.

Cita sugerida:

Ministerio de la Protección Social, Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre - COLDEPORTES. Hábitos y Estilos de Vida Saludable. Tomo 1. Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física. 2011.

Diseño y Diagramación: William Eduardo Romero Jiménez

Diseño de Carátula: Imprenta Nacional

Impreso por: Imprenta Nacional

Año de publicación: 2011

Lugar y fecha de la edición: Bogotá

©(copy right) Reserva del derecho de autor



Libertad y Orden

MAURICIO SANTA MARÍA SALAMANCA

Ministro de la Protección Social

BEATRIZ LONDOÑO SOTO

Viceministra de Salud y Bienestar

GERARDO BURGOS BERNAL

Secretario General

LUIS ENRIQUE URQUIJO VELASQUEZ

Director General de Salud Pública





JAIRO CLOPATOFSKY GHISAYS

Director

JOHN JAIRO MORALES ALZATE

Secretario General

MARÍA CLAUDIA MUÑOZ ZAMBRANO

Subdirectora del Sistema Nacional y Proyectos Especiales

STEVE ADAMES BERNAL

Subdirector de Planeación y Apoyo Tecnológico

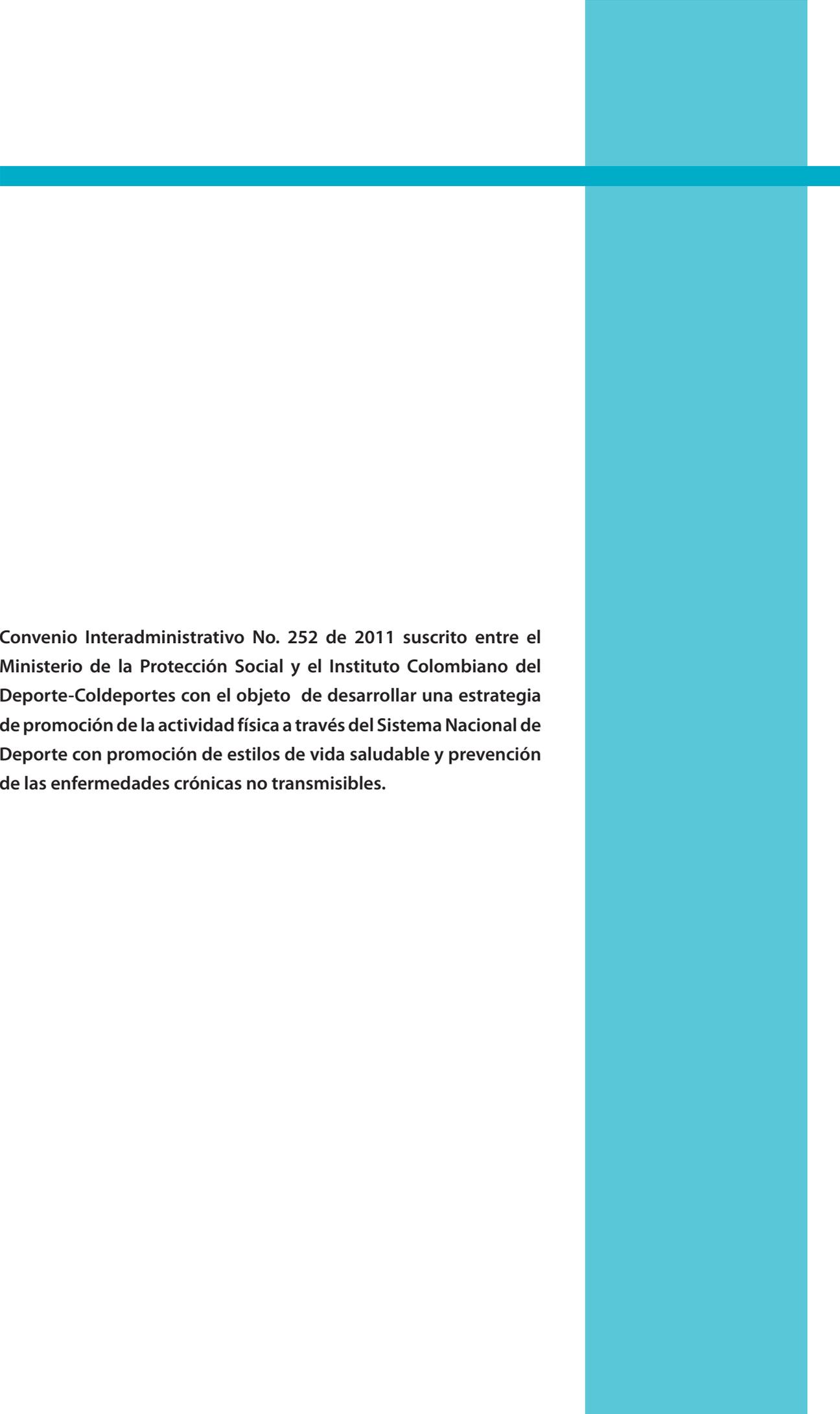
SANDRA LOZANO USECHE

Subdirectora Administrativa y Financiera

OSCAR DARÍO LOZANO ROJAS

Articulador de Hábitos y Estilos de Vida Saludable





Convenio Interadministrativo No. 252 de 2011 suscrito entre el Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano del Deporte-Coldeportes con el objeto de desarrollar una estrategia de promoción de la actividad física a través del Sistema Nacional de Deporte con promoción de estilos de vida saludable y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

AUTORES

María Constanza Granados Mendoza

Psicóloga, Universidad Javeriana

Especialista en Resolución de Conflictos

Profesor Universidad Javeriana

Coordinadora Programa Universidad Saludable, Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá

Coordinadora General de la Red Colombiana de Instituciones de Educación Superior Promotoras de Salud (REDCUPS)

Coordinadora de la Comisión 5 en la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS)

cgranado@javeriana.edu.co

Diana Rivera

Bacterióloga y Laboratorista Clínica, Universidad Católica de Manizales

Magister en Salud Pública, Infecciones y Salud del Trópico, Universidad Nacional de Colombia

Especialista en Gobierno y Políticas Públicas, Universidad de los Andes

Especialista en Desarrollo, Centro UNESCO de San Sebastián

Consultora en Análisis Legislativo y Político, Incidencia y Visibilidad Pública, diseño e Implementación de Estrategias de Social Networking y Mercado Social

Coordinadora Grupo Políticas, Legislación y Movilización Social

Instituto Nacional de Cancerología.

dianaeriverar@etb.net.co

Camilo Ernesto Muñoz Cabrera

Politólogo, Universidad Nacional

Maestría en Política Social (EC), Pontificia Universidad Javeriana

Coordinador e Investigador de la Fundación para la Protección de derechos con Unidad Legal Solidaria y Organizada - PULSO

Investigador Grupo Presidencialismo y Participación, Universidad Nacional

centauroun82@hotmail.com

Carolina Donado

Médico, Universidad de Los Andes

Rural en Investigación, Facultad de Medicina Universidad de Los Andes

Coordinadora del Centro Regional de "Exercise Is Medicine" para América Latina

Coordinadora del Proyecto "Médicos Saludables=Pacientes Saludables"

caro.donado@gmail.com



COORDINADOR DE PROYECTO

John Duperly

Especialista en Medicina Interna

Doctorado en Ciencias del Deporte

Miembro Fundador Asociación Colombiana de Medicina del Deporte

Miembro Sociedad Colombiana de Cardiología, Asociación Colombiana de Nutrición Clínica y Asociación Colombiana de Medicina Interna.

Director del Centro Regional de "Exercise Is Medicine" para América Latina

Profesor Asociado Facultad de Medicina, Universidad de los Andes

Consejo Editorial revista Colombiana de Cardiología y Journal of Physical Activity & Health.

john.duperly@ama.com.co





EDICIÓN TÉCNICA:

Investigadoras Centro de Estudios e Investigación – CEIS. Fundación Santa Fe de Bogotá

Adriana Cristina Pulido Alvarez

Médico de la Universidad del Rosario en Bogotá.

Maestría en Salud Internacional del Instituto de Salud Carlos III de Madrid, España.

Durante 6 años fue consultora para el Ministerio de la Protección Social en proyectos de Administración en Salud, Evaluación de Tecnologías en Salud y Salud Pública entre ellos el desarrollo de Guías de Práctica Clínica basadas en la evidencia y la Guía Metodológica para el desarrollo de Guías de Atención Integral. Fue coordinadora del Programa Así Vamos en Salud, observatorio de Salud en Colombia. Actualmente es Investigadora del CEIS de la FSFB.

Ligia Constanza Velásquez de Charry

Socióloga de la Pontificia Universidad Javeriana

Maestría en Epidemiología de la Universidad de Valle

Maestría en Administración de Webster University (Saint Louis MO, USA)

Consultora e Investigadora en Salud Pública (Plan Nacional de Rehabilitación PNR de la Presidencia de la República, Ministerio de Salud, ICBF, Fundación Colombiana para la Nutrición Infantil NUTRIR, Fundación FES, Fundación Antonio Restrepo y Centro de Gestión Hospitalaria.

Investigadora del Centro de Estudios e Investigación (CEIS) de la Fundación Santa Fe de Bogotá.

Diana Rocio Higuera Mendieta

Médica de la Universidad de los Andes en Bogotá, con opción en Gobierno

Trabajo en equipos técnicos de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia y del Programa Así Vamos en Salud.

Actualmente se desempeña como Investigadora del CEIS de la FSFB.



AGRADECIMIENTOS

El Ministerio de la Protección Social, el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre – COLDEPORTES, y la Asociación Colombiana de Medicina del Deporte agradecen sinceramente a todas las personas que realizaron aportes al desarrollo del presente documento técnico, en especial al grupo de trabajo del Programa Nacional de Hábitos y al grupo de trabajo del Ministerio de la Protección Social, quienes nos acompañaron en el proceso de desarrollo y capacitaciones del documento.

Agradecemos los aportes realizados por todos los expertos, sociedades científicas, instituciones públicas, instituciones educativas y al Sistema Nacional del Deporte que participaron en el proceso de validación de estos documentos.

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DEL DEPORTE, LA RECREACIÓN, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE – COLDEPORTES

OSCAR DARÍO LOZANO ROJAS

*Coordinador del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable
Subdirección Técnica del Sistema Nacional y Proyectos Especiales*

ADRIANA ALMANZA CASTAÑEDA

*Grupo del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable
Subdirección Técnica del Sistema Nacional y Proyectos Especiales*

GISELA GÓMEZ ZÁRATE

*Grupo del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable
Subdirección Técnica del Sistema Nacional y Proyectos Especiales*

NUBIA RUÍZ GÓMEZ

Asesor del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable

EDGAR ESTUPIÑÁN

Asesor del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable

MILDREY MESA GALLEGO

Asesor del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable



MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL

FERNANDO RAMÍREZ CAMPOS

Asesor Viceministerio de Salud y Bienestar

BLANCA CECILIA HERNÁNDEZ

Profesional Especializado

Grupo de Estilos de Vida Saludable y Enfermedades Crónicas no transmisibles

Dirección General de Salud Pública

GUSTAVO TOVAR

Médico Deportólogo

Contratista Grupo de Estilos de Vida Saludable y Enfermedades Crónicas no transmisibles

LUZ ÁNGELA OCHOA CUBILLOS

Profesional Universitario

Grupo de Estilos de Vida Saludable y Enfermedades Crónicas no transmisibles

Dirección General de Salud Pública



PRESENTACIÓN



Los comportamientos que se alejan de los hábitos y estilos de vida saludable, como los son la inactividad física, la alimentación inadecuada y el consumo de tabaco, constituyen la causa principal de enfermedades crónicas no transmisibles tales como: la hipertensión, la enfermedad coronaria, la enfermedad cerebrovascular, la obesidad, la diabetes tipo 2 y el cáncer, entre otras. Estas enfermedades en países de medianos y bajos ingresos, imponen una carga de morbi-mortalidad de cerca del 80%, afectando seriamente la estabilidad económica de estos países.

En los últimos años, se ha aumentado la evidencia científica, alrededor del tema de hábitos de vida saludable y la prevención de enfermedades crónicas. Este crecimiento de investigaciones justifica la necesidad que tienen las sociedades de generar cambios comportamentales en los hábitos de vida, con el fin de mejorar el bienestar y calidad de vida a través de la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

El Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre -COLDEPORTES- consciente del problema de salud pública que representa la inactividad física, la alimentación inadecuada y el consumo de tabaco en la población colombiana, y la carga que esto representa a nivel social, cultural, educativo, psicológico, ambiental y económico, da respuesta a los llamados nacionales e internacionales de generar estrategias intersectoriales que conduzcan a cambios comportamentales relacionados con un estilo de vida más saludable, por ello se firma un Convenio Interadministrativo con el Ministerio de la Protección Social, con el objeto de desarrollar una estrategia conjunta de promoción de la actividad física a través del Sistema Nacional del Deporte con promoción de estilos de vida saludable y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Por todo lo anterior, se contrata a un selecto grupo de expertos que representan diferentes sectores de la academia para elaborar este "Documento técnico con los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco a través de la práctica regular de la actividad física" que busca brindar al país, en especial a los departamentos y municipios, lineamientos de trabajo que reúnen estrategias y experiencias exitosas nacionales e internacionales que permitan en forma práctica y sencilla implementar intervenciones en los Ámbitos Educativo, Laboral, Social y Comunitario en busca de la salud y el bienestar de todos los colombianos.

Esperamos que las recomendaciones y estrategias descritas en este documento, brinden orientaciones valiosas a los programas existentes o en proceso de implementación en cada uno de los departamentos y municipios del país, estimulando la creatividad de todos los actores sociales en la definición de acciones apropiadas a las condiciones territoriales.

JAIRO CLOPATOFSKY GHISAYS
Director Coldeportes





TABLA DE CONTENIDO

Página

AUTORES	VII
AGRADECIMIENTOS	X
PRESENTACION DE COLDEPORTES	XII
INTRODUCCIÓN	7
MÓDULO 1. EL PROBLEMA	11
MÓDULO 2: LA REGULACIÓN Y LAS POLÍTICAS	17
MÓDULO 3. EL PROGRAMA	35
MÓDULO 4. GESTIÓN DEL PROGRAMA EN LOS DEPARTAMENTOS	41
MÓDULO 5. GESTIÓN DEL PROGRAMA EN LOS MUNICIPIOS	54
MÓDULO 6. EJEMPLOS DE INTERVENCIONES EXITOSAS	79
ANEXO 1: COMUNICACIÓN PARA EL CAMBIO	115
ANEXO 2: FUENTES DE FINANCIACIÓN DEL PROYECTO PLANTEADO POR LOS GESTORES Y/O MONITORES	123
ANEXO 3: INSTRUMENTOS PARA MEDIR ACTIVIDAD FÍSICA, ESTADO NUTRICIONAL Y CONSUMO DE TABACO	130
ANEXO 4: EJEMPLOS DE ENCUESTAS UTILIZADAS A NIVEL NACIONAL	134



INTRODUCCIÓN

Los hábitos de vida saludable, específicamente la realización periódica de actividad física, el consumo de frutas y verduras y de una dieta balanceada, y el control del consumo de tabaco, reducen hasta un 80% el riesgo de tener Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT). Estas enfermedades, actualmente son las responsables del 60% todas las muertes a nivel mundial, y un 80% de estas muertes ocurren en países de ingresos bajos y medios como Colombia.

Las ECNT son de larga duración y de progresión lenta. Más del 80% de las muertes por enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo II y más de un tercio de los cánceres pueden ser prevenidos eliminando los factores de riesgo que estas enfermedades comparten como el consumo de tabaco, los malos hábitos alimentarios y la inactividad física, todos ellos prevenibles.

Dentro de las consecuencias económicas de las ECNT, se estima que las pérdidas por ECNT en los países de ingresos bajos y medios ascenderán a los US\$7 trillones para el periodo de 2011-2025 (en promedio cerca de US\$500 billones por año). En contraste, estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para estos mismos países, indican que el costo de intervenciones poblacionales para reducir la inactividad física, la alimentación poco saludable y el consumo de alcohol y productos del tabaco, corresponden a US\$ 2 billones por año es decir un costo de aproximadamente US\$ 0,40 por persona. Adicionalmente, los Centros de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) y la OMS estimaron en el año 2001 que por cada dólar invertido en planes de promoción de la salud que incluyan actividad física y alimentación saludable, se disminuye 3,2 dólares los gastos en salud.

Por lo anterior, la OMS incita de manera urgente a todos los países a invertir en la prevención de ECNT como parte integral del desarrollo socioeconómico sostenible. Es así como recomienda el fortalecimiento de las estrategias que propendan por la reducción del grado de exposición de las personas a los factores de riesgo modificables comunes a las ECNT (inactividad física, alimentación poco saludable, el consumo de alcohol y tabaco). Fue así como se construyó el "Plan de acción de la Estrategia Mundial para la Prevención y el Control de Enfermedades No Transmisibles 2008-2013" en donde se enfatiza en la necesidad apremiante de invertir en la prevención de estas enfermedades como parte integral del desarrollo socioeconómico sostenible de los países.

En respuesta a este compromiso, desde el 2008, enmarcado en las acciones intersectoriales que designaba el Decreto 2771 del mismo año, Coldeportes en conjunto con los Ministerios de Protección Social, Educación y Cultura, ha venido trabajando en la promoción de la Actividad Física que hasta el 2010 fue fomentada desde el área de la recreación. A partir del 2011, con la creación

de la Línea de acción en Hábitos y Estilos de Vida Saludable en Coldeportes y mediante el convenio interinstitucional 252 suscrito con el Ministerio de la Protección Social cuyo objetivo es desarrollar una estrategia de promoción de la actividad física a través de la red nacional de deporte con promoción de estilo de vida saludables y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, Coldeportes se convierte así en una de las instituciones líderes para el fomento de estas actividades.

En este contexto, y en el marco del convenio interinstitucional 252 de 2011 entre las instituciones antes mencionadas, Coldeportes realiza una contratación con la Asociación de Medicina del Deporte de Colombia – AMEDCO, con el fin de elaborar dos documentos. **El primero**, sobre los contenidos para el mejoramiento de la gestión territorial de los referentes departamentales, en la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación y prevención del consumo de tabaco, a través de la práctica regular de la actividad física. **Y el segundo**, un documento técnico con los contenidos de direccionamiento pedagógico para la promoción de hábitos de vida saludable, con énfasis en alimentación saludable y el fomento de ambientes 100% libres de humo de cigarrillo a través de la práctica regular de la actividad física cotidiana, dirigidos a los referentes de las entidades territoriales.

El objetivo de este primer documento (Tomo 1) es brindar herramientas para la gestión y apropiación de programas en los niveles departamentales y municipales encaminados a la promoción de hábitos de vida saludable. Este documento está dividido en seis módulos en los que de manera independiente se tratarán distintas herramientas necesarias para la gestión y apropiación de estos programas y proyectos.

En el primer módulo, encontrará toda la información referente al problema de salud que se pretende abordar y algunas definiciones útiles. En el segundo módulo, podrá encontrar el marco legal en el que se moverán los eventuales proyectos para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.

Posteriormente, el módulo tres, le proporcionará información sobre la estrategia diseñada por Coldeportes a nivel nacional para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, hará especial énfasis en los actores del programa y los ámbitos en el que este se mueve. En el cuarto módulo, se expondrán distintos elementos para la gestión del programa en los departamentos. En el quinto, encontrará los principales conceptos para llevar a cabo un proyecto a nivel departamental, partiendo desde la fase de diagnóstico hasta la fase de evaluación. Y finalmente, en el módulo seis, encontrará algunas intervenciones que en conjunto con las lecturas recomendadas podrán servir de ejemplo para el planteamiento, implementación, monitorización y/o evaluación de programas y proyectos para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.



Cada módulo comprende una compilación de planteamientos sobre el tema propuesto proveniente de varios textos, por lo cual viene acompañado de una serie de lecturas recomendadas que permitirán al lector ampliar su información respecto a los diferentes temas desarrollados. Los anexos, contienen información de temas transversales a la gestión del problema en cualquiera de los ámbitos territoriales.

La voluntad política del gobierno ha permitido convocar a un selecto grupo de expertos para orientar la prevención de las enfermedades crónicas a través de estos documentos. Los profesionales invitados representan diferentes sectores de la academia y el pensamiento científico actual y han plasmado con gran entusiasmo y motivación, sus conocimientos, criterio y experiencia, basados en revisiones de la literatura mundial sobre estos temas.

Este trabajo no pretende ser un paradigma rígido ni un documento final en la búsqueda de herramientas y estrategias que permitan prevenir la enfermedad, es claro que no son verdades absolutas, ni pretenden ser la respuesta única a los grandes retos de la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), vale la pena aclarar que no abarcan la totalidad de las preguntas de investigación necesarias para avanzar en este proceso. Por el contrario, estos documentos pretenden ser puntos de partida basados en la evidencia para hacer que los políticos, tomadores de decisiones y la población en general promuevan los hábitos de vida saludable. Estas guías pueden ser usadas por todos los interesados para comunicar un mensaje claro y consistente acerca de las recomendaciones en hábitos de vida para el mantenimiento y mejoramiento de la salud. Estos documentos tienen el potencial para convertirse en las herramientas de comunicación entre científicos, profesionales de la salud, periodistas, grupos interesados y el público en general. También pueden ser utilizados como puntos de referencia para el monitoreo y la vigilancia en salud pública y pueden ser el soporte del desarrollo de políticas en salud pública.

El grupo de expertos asume la responsabilidad de permitir el diálogo y el cuestionamiento continuo por parte de otros grupos de la sociedad, en especial de los actores de este proceso: gestores, monitores, profesionales de la salud, el deporte y la educación y de todos aquellos ciudadanos comprometidos con la construcción de una sociedad más sana.

La mayor motivación para todo el grupo de trabajo es ser testigos de un complejo y desafiante proceso de cambio en nuestra sociedad, inundada de presiones comerciales e intereses particulares, hacia una Colombia más saludable, más responsable en el comportamiento individual y comunitario con el fin de reducir significativamente la dolorosa carga de las enfermedades crónicas. Este documento pretende proporcionar a los encargados de implementar programas y proyectos encaminados a la promoción de la actividad física, la alimentación saludable y el control del consumo de tabaco, las herramientas necesarias para lograr cambios permanentes con impacto en prevención y disminución de la carga de las ECNT a nivel departamental y municipal en Colombia.

