



¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES? ¡SÍ SE PUEDE!

Liliana Manrique Méndez

¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES?

¡SÍ SE PUEDE!

Liliana Manrique Méndez



Manrique Méndez, Liliana

¿Cómo crear hábitos saludables? ¡si se puede! / Liliana Manrique Méndez. -- Bucaramanga (Colombia) : Universidad Santo Tomás, 2024

68 páginas: ilustraciones y tablas a color.

Incluye referencias bibliográficas (página 67-68), y glosario.

ISBN: 978-628-7527-28-7

Contenido: Los Estilos de Vida Saludable desde la Normativa y lo Conceptual. -- La Edad y los Elementos Infalibles. -- Ciclo para crear un Hábito Saludable. - - ¡A construir su propia ruta!

1. Disciplina formal 2. Calidad de vida 3. Aptitudes y edad 4. Planificación de la salud I. Universidad Santo Tomás II. Título.

613

CO-BuUST

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación CRAI, Universidad Santo Tomás, Bucaramanga

DIRECTIVOS

Universidad Santo Tomás

Seccional Bucaramanga

Fray Oscar Eduardo GUAYÁN PERDOMO, O.P.

Rector Seccional Bucaramanga

Fray Alberto René RAMÍREZ TÉLLEZ, O.P.

Vicerrector Académico Seccional Bucaramanga

Fray Luis Eduardo PÉREZ SÁNCHEZ, O.P.

Vicerrector Administrativo y Financiero

Fray Edgar Leonardo GUTIÉRREZ RIVEROS, O.P.

Decano División de Ingenierías y Arquitectura

Editorial Universidad Santo Tomás.

Cesar Hernando Valencia Niño

Decano de Facultad de Ingeniería Mecatrónica

Tatiana Inés Navas Gómez

Directora Unidad de Desarrollo Curricular y

Formación Docente

Manrique, M.L. (2023).

¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES? ¡Si se puede!

Autora

Liliana Manrique Méndez

Revisión didáctica:

Nicte de Fátima Guajardo Concha

Área de Docencia UDCFD

Derechos Reservados

©Universidad Santo Tomás, 2024

Ediciones USTA

Bucaramanga, Colombia

Carrera 18 n.º 9-27

Teléfono: PBX: (+57) 607 698 5858 Exts.: 6864 - 6732

C.P. Freddy Luis Guerrero Patarroyo

Director Depto. Publicaciones – USTA

Centro de Diseño e Imagen Institucional – CEDII

Dis. Graf. Olga Lucía Solano Avellaneda

Directora

Diseño y diagramación

Jhon Fredy Hoyos Pino

Hecho el depósito que establece la ley

ISBN: 978-628-7527-28-7

Esta obra tiene una versión de acceso abierto disponible en el Repositorio Institucional de la Universidad Santo Tomás: <https://repository.usta.edu.co/>

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin la autorización expresa del titular de los derechos.

¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES? ¡Si se puede!

Libro de formación para jóvenes

Acaso alguna vez se ha hecho preguntas un tanto inquietantes y reflexivas, que le permitan explorar su estado actual de salud, o quizás mejor aún interrogarse sobre, ¿cómo podría preservar, o mejorar su estado de bienestar y equilibrio? He aquí algunos ejemplos, por donde podemos empezar nuestra formación.

- ▶ Recuerde alguna vez que estuvo enfermo y pregúntese: ¿Cómo me siento cuando mis cinco sentidos no están funcionando adecuadamente?
- ▶ ¿La alegría forma parte de mi diario vivir?
- ▶ ¿Qué cosas o hábitos nuevos puedo alcanzar?
- ▶ ¿Cómo me he visto y sentido cuando he alcanzado un logro que he buscado?
- ▶ ¿Conozco metodologías para cambiar hábitos nocivos?, o guías para fortalecer y mejorar los hábitos buenos?
- ▶ Si conozco guías para emprender estilos de vida saludables, ¿las he utilizado?, me han gustado?, ¿les cambiaría o aportaría algo?
- ▶ ¿Soy consciente de que en la prevención está el mejor camino para gestionar emociones y vivir saludablemente?
- ▶ ¿Me gustaría servir a mi familia, usuarios y allegados, para que también sean más saludables?
- ▶ ¿El entorno y el medio ambiente inciden en el proceso salud-enfermedad?
- ▶ ¿La biología humana y la herencia juegan un papel fundamental para adquirir enfermedades?, ¿qué tanto cree usted?

Liliana Manrique Méndez



Es odontóloga especialista en Seguridad Social de la Universidad Santo Tomás Bucaramanga y especialista en Epidemiología Oral para la Administración de Servicios de Salud de la Universidad El Bosque de Bogotá. Diplomada en Docencia y Gestión Curricular; en Investigación, Formulación y Gestión de Proyectos; en Gestión de la Calidad Pública; en Diseño y Gestión de Ambientes Virtuales de Aprendizaje; Mediaciones Pedagógicas y Procesos Comunicativos. Cursos en Salud Pública, Gestión de Proyectos de Cooperación Internacional, Derecho Internacional Humanitario y Misión Médica, entre otros.

TRAYECTORIA LABORAL

Cuenta con 31 años de experiencia en los sectores público, privado y academia. En la Secretaría de Salud Departamental de Santander formó parte del equipo implementador inicial del Sistema General de Seguridad Social en Salud, fue también jefe de Salud Oral y coordinadora de Promoción y Prevención.

Como directora nacional de Prestación de Servicios y directora nacional de Calidad Técnica en SaludCoop EPS, fue la autora del primer Manual de Calidad de esta EPS. También lideró el archivo y creación de normativa para los recobros de medicamentos No POS, para el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia.

Diez años en la alcaldía de Bucaramanga, en seis de los cuales asesora los alcaldes en asuntos de salud pública, administración y calidad; así como subsecretaria de salud pública de la Secretaría de Salud y Ambiente de Bucaramanga. Obtiene reconocimiento especial por su trabajo mancomunado en pro de la comunidad, servicio social y botón en oro. En su paso como asesora de vigilancia en salud pública de la alcaldía de Bucaramanga, privilegió la conformación de equipos de trabajo que gestionaron proyectos de innovación en salud y mejoramiento continuo.

Ha sido asesora y consultora de varias alcaldías y empresas, siendo la gestora de la política pública en estilos de vida saludable para escolares en Floridablanca, y autora de la Guía para su implementación. Durante el segundo semestre del 2023 coordinó las clínicas odontológicas de la Universidad Antonio Nariño de Bucaramanga.

La hace feliz compartir en familia, descubrir el saber. Acompañar procesos personales para ser asertivos en los esquemas de hábitos saludables, es un anhelo de su corazón.

ACTIVIDAD DOCENTE

- ▶ Catedrática de Salud Pública de la Universidad Santo Tomás.
- ▶ Catedrática de Salud Pública, Epidemiología Oral y Epidemiología General de la Universidad Antonio Nariño.
- ▶ Docente de especialización en los Seminarios de Investigación I y de Seguridad Social en Salud en la Universidad Santo Tomás.
- ▶ Docente de Salud Pública de las especializaciones en Ortodoncia, Periodoncia, Rehabilitación Oral y Endodoncia de la Universidad Santo Tomás.
- ▶ Docente del Diplomado en Estética Dental de la Universidad Santo Tomás, con su cátedra original de “saludSINCondiciones”.
- ▶ Docente del área de administración de servicios de salud de la Universidad Antonio Nariño de Bucaramanga.
- ▶ Conferencista, asesora y capacitadora.

| Agradecimientos

A Dios, por todo, por estar conmigo siempre.

A mi esposo e hijas, por ser mi faro y compañía.

A mi Madre por su amor y bondad infinita, en gracia y sabiduría.

A todos los jóvenes que han inspirado mi amor por escribir.

Contenido

Agradecimientos	9
Introducción	13
CAPÍTULO 1	
Los Estilos de Vida Saludable desde la Normativa y lo Conceptual	17
1.1 Marco normativo	17
1.2 Marco conceptual	20
1.2.1 Promoción de la salud	21
1.2.2. Prevención de la enfermedad	21
1.2.3 Determinantes sociales en salud	22
1.2.4. Estilos de vida saludable	25
1.2.5 Factores psicológicos	26
1.2.6 Factores sociales	27
1.2.7 Factores culturales	27
1.2.8 Creencias y paradigmas	28
1.2.9 Hábitos	29
CAPÍTULO 2	
La Edad y los Elementos Infalibles	33
2.1 Ciclos de vida	34
2.1.1 Primera infancia e infancia	35
2.1.2 Adolescencia	35
2.1.3 Juventud	36
2.1.4 Adulthood	36
2.1.5 Vejez	37
2.2 Los cinco elementos infalibles	38
2.2.1 Elemento 1. Información	38
2.2.2 Elemento 2. Identifíquese	39
2.2.3 Elemento 3. Comportamiento	40
2.2.4 Elemento 4. Evaluación y seguimiento	41
2.2.5 Elemento 5. Insista, persista, resista y no desista	42

CAPÍTULO 3

Ciclo para crear un Habito Saludable	45
3.1 Paso 1. Propósito	45
3.2 Paso 2. Línea base	47
3.3 Paso 3. Plan de acción	47
3.4 Paso 4. Ejecución y resultados	50
3.5 Paso 5. Evaluación	50

CAPÍTULO 4

¡A construir su propia ruta!	53
4.1 Es hora de empezar. Continuar	53
4.2 Los 10 principios fundamentales	54
4.3 Actividad de evaluación del aprendizaje	55

CAPÍTULO 5

El Fundamento principal	57
5.1 El final que es el principio transversal	57
5.2 Comentarios de estudiantes tomasinos	58
Glosario	63
Referencias	67

Introducción

El presente libro **¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES? ¡Si se puede!** surge como resultado de la experiencia en los procesos de formación como docente; es coherente con la intención de articular la normativa, con la ciencia y la experiencia de 31 años de seguido trabajo en la academia, lo público y lo privado. Más aún, las vivencias y aprendizajes personales y familiares hacen que desde el comportamiento, seguimiento y evaluación, se potencien los mensajes, plasmando ideas en líneas y palabras.

El CAMINO señalado en este libro permite poner a rodar la imaginación, con la finalidad de que puedan surgir nuevos métodos y procedimientos para la promoción positiva de la salud, la prevención primaria de la enfermedad y la adopción de una vida con calidad, sin condiciones ilícitas de factores de riesgo. Contribuye a gestionar el riesgo con miras a la salud y no hacia la enfermedad.

Las personas, según su edad, personalidad, condición, entorno, recursos, etc., tienen una intención, un querer, un anhelo en su búsqueda por mejorar su bienestar, equilibrio dinámico, relaciones interpersonales, e incluso para generar apoyo decidido con el medio ambiente sano y armonioso para sí mismas, para sus familias y amigos. Se ha tenido en cuenta para desarrollar el contenido de este libro, características que forman parte del vivir, disposiciones normativas, conceptuales y de vida, por tanto, se enmarca como una guía sugestiva para seguir.

Algo importante es explorar la versatilidad de sus líneas, por tanto, **está dirigido para todos quienes les gusta ser soñadores, felices y saludables.** De igual forma, se pretende contribuir con docentes y estudiantes en su búsqueda y elección de comportamientos positivos, que a su vez conlleve métodos similares en sus familias, usuarios y comunidad, estableciendo una cultura mejor y más competente para sus habilidades sociales y científicas como personas, sobre el fundamento de la equidad social humanista, diversa e incluyente.

Al abordarlo el lector encontrará en el Capítulo 1, un marco conceptual y jurídico que decanta el saber, el deber ser, de la mano con las políticas públicas que aportan ciencia; siendo el arte un aliado particular, encaminado al desarrollo de un modelo de bienestar y desarrollo humano, con hábitos, estilos y modos saludables.

En el Capítulo 2 a más de ubicar características de los ciclos de vida, se introduce al lector en los cinco elementos fundamentales para encontrar o mejorar cuando de buenos hábitos y comportamientos se trata. Seguramente navegando por el Capítulo 3 podrá enrutarse en la metodología propuesta para hacer suyo el hábito que desea vivir, esto es benévolo para usted, su familia, sociedad y medio ambiente, contiene cinco pasos que podrá estudiar con detenimiento y reflexión para pasar a la CREACIÓN que encontrará en el Capítulo 4, donde usted es el autor. Se permite más peldaños, esto quizás en respuesta al desarrollo de la humanidad y a la imaginación.

Para la autora es un gozo presentar en el Capítulo 5 algunas citas bíblicas que dan soporte a la estructura del presente libro de enseñanza, desde la perspectiva de la dimensión espiritual; así como, presentar algunos comentarios de estudiantes tomasinos que lograron estructurar proyectos propios de hábitos y estilos de vida saludables, inspirados en los mensajes que más llamaron su atención.

Todo ser humano que quiera ejercer influencia en un joven, le agradecerá leer este libro, lo podrá llevar a una profunda reflexión y deseos de cambio. ADELANTE se le invita a persistir, más que una invitación es un deseo del alma en contribuir a que se haga realidad de manera imparable sus anhelos de vida saludable, para el bien individual, familiar y colectivo, con enfoque diverso, equitativo, solidario. Se trata de **RESISTIR un aprendizaje para VIVIR SALUDABLE Y FELIZ.**

COMPETENCIAS

- ▶ Identifica el quehacer de la salud pública y lo articula en áreas que comprende, con el fin de reconocer la importancia de los determinantes sociales de la salud, su relación con prácticas ambientales saludables y respeto a los semejantes, de manera eficaz, equitativa y humanizada, apreciando los lineamientos de la atención primaria en salud.
- ▶ Analiza y realiza una ruta para formar hábitos y estilos de vida saludable, teniendo como base el libro de formación **¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES? ¡Si se puede!**, con el fin de realizar un proyecto transversal, que le contextualiza a atender conocimientos legales y técnicos en el camino de la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud; de manera científica, creativa, con calidad y servicio, asumiendo habilidades que sirvan de ejemplo en usuarios, familias y colectivos.

Capítulo

1



Los Estilos de Vida Saludable desde la Normativa y lo Conceptual

Antes de explorar las normas y conceptos que en este libro se presentan, los invito a que reflexionen sobre la siguiente pregunta: ¿Cómo cree que una persona pueda llegar a tener hábitos y estilos de vida saludable? Posterior a este análisis, haga una lista de 10 frases o palabras que guardan relación, es importante tener presente en esta reflexión, los años que desea vivir y la forma como los desea vivir.

Con el desarrollo del marco normativo y conceptual que procede, complemente su reflexión, haciendo uso de las palabras que más llamen su interés. **¡Esto apenas comienza! dese la oportunidad de seguir.**

17

1.1 Marco normativo

El Gobierno Nacional de Colombia, por medio de la atención primaria en salud, busca además de querer llevar atención básica en salud cerca de cada hogar, crear o fortalecer estrategias que permitan orientar a los usuarios acerca de las costumbres y comportamientos que favorezcan su salud y se conviertan en factores protectores del bienestar físico, mental, emocional, espiritual y social. Puede revisar el contexto jurídico que a continuación se escribe para relacionarlo como un todo, o una parte ya legislada en materia de promoción y prevención de Colombia. A continuación, se mencionan las normas más representativas.

- **Ley 9 de 1979:** el Código Sanitario de Salud de Colombia establece medidas, procedimientos y condiciones para la regulación sanitaria y ambiental del país, buscando evitar o mitigar el riesgo de ciertas actividades, tales como manipulación de alimentos, manejo de plaguicidas, manejo de residuos, etc.; en general regula los requisitos para vivir en un país libre de contaminación, con bioseguridad, a través de 600 artículos.

- **Ley 10 de 1990:** La creación de esta ley permitió la reestructuración del Sistema Nacional de Salud, dando autonomía a los departamentos y entes territoriales, gobernadores y alcaldes como garantes de la salud a nivel regional y local.
- **Constitución Política de 1991:** Reforma la Constitución de 1886 buscando establecer derechos y condiciones favorables en lo social, cultural y económico. En cuanto al manejo de la salud en Colombia ubica al Estado como garante de la atención en salud, desde la prevención hasta la rehabilitación, siendo los artículos 48 y 49, un cimiento fundamental para la posterior Ley 100 de 1993.
- **Ley 100 de 1993:** Establece el SGSSS (Sistema General de Seguridad Social en Salud), al igual que el Sistema General de Pensiones y de Riesgos Laborales. En salud se da el paso hacia la cobertura universal y familiar a través de los regímenes contributivo y subsidiado, definiendo para cada uno de ellos un plan obligatorio de salud y una red prestadora suficiente. Con las subsiguientes reformas se han incorporado decisiones de fondo, siendo la unificación de los servicios en un plan de beneficios más equitativo, uno de los más relevantes, así como la movilidad entre sistemas e integralidad en la prestación de servicios, fundadas en la promoción y prevención. La Ley 1122 de 2007 fortalece las medidas de vigilancia y control, la Ley 1438 de 2011 le da un okey a la atención primaria en salud, y a gritos vocifera por fortalecer la salud pública de Colombia.
- **Ley 1751 de 2015, Ley Estatutaria de Salud:** Es una ley máxima que está aún en camino de ser conocida, valorada y ejecutada por los diferentes actores del SGSSS. Eleva a fundamental el derecho a la salud, situación que pone de manifiesto que la salud es de todos, para todos y por todos. Introduce el **"AUTOCUIDADO" como un eje transversal para los buenos logros en salud, de esta forma apalanca la necesidad de guías, orientaciones, mecanismos y demás documentos que se requieran para lograrlo, en especial, a través de buenos hábitos, modos, creencias y estilos de vida.** Los principios, deberes y derechos, son un disfrute para quien se detenga en su lectura, y más allá es obligatoria su ejecución y cumplimiento. Qué afortunados seríamos los habitantes de este hermoso país, si todos vibráramos en torno a esta Ley, haciendo lo posible y lo difícil por cumplirla según competencias, posibilidades y pertinencia. La invitación básica para los lectores de este libro, es a estudiarla y aplicarla, según sea.
- **Resolución 1841 de 2013 del Ministerio de Salud:** Establece el diseño metodológico del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021, cuyos enfoques estratégicos se organizan en: derechos, determinantes sociales de la salud, enfoque diferencial, ciclo de vida, género, enfoque étnico y poblacional.
- **Resolución 1536 de 2015 del Ministerio de Salud:** Establece las disposiciones para el proceso de planeación integral de la salud, a cargo de las entidades territoriales del nivel departamental, distrital y municipal. Reafirma que

LA PLANEACIÓN NO ES UNA OPCIÓN ES LA HERRAMIENTA QUE UBICA LOS LOGROS, a través de análisis de posibilidades, concertaciones y recursos.

- **Resolución 429 de 2016 del Ministerio de Salud:** Y por fin una resolución que emanara y describiera para Colombia la “Política integral de atención para la salud”, articulando a los integrantes del SGSSS, con un objetivo común. Privilegia la atención primaria en salud, que se hace transversal con la creación de las “Rutas integrales de atención en salud”, para gestionar diferentes riesgos, sobre una base de promoción y mantenimiento de la salud.
- **Resolución 3202 de 2016 del Ministerio de Salud:** Define las rutas integrales, la implementación de estas y el manual metodológico.
- **Decreto 780 de 2016:** Compila diferentes decretos vigentes a la fecha, en materia de seguridad social en salud, con el fin de simplificar las normas reglamentarias que le anteceden al sector salud, unificando su marco jurídico en un solo instrumento base.
- **Resolución 3280 de 2018 del Ministerio de Salud:** Establece a manera de hito nacional la promoción y mantenimiento de la salud por ciclos de vida; así como la “Ruta materno perinatal”. Al respecto, es preciso realizar un llamado desde la construcción a estudiantes y profesionales, para que se apropien del contenido de la resolución, puesto que es considerado como un baluarte en temas de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, señalando a las personas como seres integrales que son condicionadas por entornos, modos y estilos de vida, edades y conformación familiar, entre otros.
Se posiciona la educación en salud como la vía intersectorial e interdisciplinaria de aprendizaje, para que se favorezca con humanización desde la participación, los saberes, conceptos, creencias que interfieren en el individuo, y que lo hacen vulnerable al desequilibrio de su estado de salud, lo cual consecuentemente podría evolucionar en un proceso mórbido.
- **Resolución 489 de 2019 del Ministerio de Salud:** Amplía el plazo de implementación de las RIAS, otorgando progresividad a 4 años, modificando la Resolución 429 de 2016, en esos términos.
- **Resolución 2292 de 2021 del Ministerio de Salud:** Entramos en el ahora integral histórico en salud bucal de Colombia, en cuanto a que se puede financiar con recursos de la unidad de pago por capitación del Sistema General de Seguridad Social procedimientos odontológicos de todas las especialidades, siempre y cuando tengan fines funcionales y no estéticos. Aunados a resaltar la importancia fundamental del odontólogo general y especializado de **favorecer la educación en salud, como eje fundamental de la prevención de enfermedades bucales y dentales.**

1.2 Marco conceptual

Según un nuevo informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), “los países deben incrementar el gasto destinado a la atención primaria de la salud en al menos 1% de su producto interno bruto (PIB)”. Señala el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS, sobre la Atención Primaria en Salud que esta “significa proporcionar servicios de salud esenciales (inmunización, cuidados prenatales, **asesoramiento sobre estilos de vida saludables**, etc.) lo más cerca posible del lugar de residencia”. Así mismo reitera que “demasiadas mujeres y niños siguen muriendo por causas que pueden prevenirse y tratarse con facilidad”, siendo esta una realidad que se evidencia en los perfiles epidemiológicos de pueblos y países, acotando que son las personas vulnerables las más afectadas en sus procesos de salud-enfermedad-mantenimiento y control.

Para la OMS, “al menos el 50% de la carga [mundial de morbilidad se podría evitar si se garantiza la existencia de entornos y estilos de vida saludables en sociedades seguras y solidarias”. Así mismo sostiene, que **“LA PREVENCIÓN NO SOLO ES MEJOR QUE LA CURA, TAMBIÉN ES MÁS BARATA”**, y por si fuera poco advierte lo siguiente, **“una población sana es también una población más resistente”**. Lo anterior, también como reflexión, habida cuenta de las evidencias que dejan estudios relacionados con la pandemia del COVID 19, en donde las cifras señalan aumento de riesgo de morbilidad grave o mortalidad en personas que padecen obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y pulmones, consumo de tabaco y otras condiciones no transmisibles relacionadas principalmente con malos hábitos y estilos de vida.

20

Complementariamente conviene recordar que, según cifras de la OMS, “solo un 3% de los presupuestos mundiales destinados a la salud sirven para abordar las causas prevenibles de las enfermedades”; siendo la atención en salud, la que consecuentemente tiene casi todo el presupuesto. **Se trata de afectar positivamente y con equidad, los diferentes determinantes sociales de la salud, que inciden en ese 50% de carga mundial de morbilidad que se puede prevenir**, especialmente la que tiene que ver con facilitar pertinentemente procesos saludables en las sociedades, familias y personas.

Todo lo anterior hace evidente continuar con más ahínco con el trabajo intersectorial, interdisciplinario y transversal para que confluyan las fuerzas políticas y privadas del país, asignando roles y responsabilidades en los entornos, donde **la educación tanto básica, como media y superior, es un apalancamiento estratégico de enseñanza-aprendizaje y cuidado del ser como persona, como integrante de una familia y de la sociedad**.

En Colombia los avances normativos y técnicos están puestos sobre la mesa cada vez con mayor claridad y énfasis, es preciso interrogarse sobre la necesidad de más normatividad, cuando aún hace falta consolidar la existente. Resulta útil explorar conceptos de la dimensión 2 del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2022, la Resolución 518 de 2015 del Ministerio de Salud y Protección Social, que permiten recordar y complementar diferentes ideas, sobre la génesis y desarrollo que, en el campo de estilos y entornos saludables, ha habido en Colombia y el mundo.

1.2.1 Promoción de la salud

La promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud” (PAHO. Promoción de la Salud).

Esto supone acciones desde lo gubernamental, territorial, local, familiar y personal, con enfoque participativo. La promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a controlar y proteger la salud, se desarrolla en los diferentes niveles de una sociedad, de manera intersectorial, mutuamente sinérgicos, importantes, e incluso necesarios, para interactuar en favor del bienestar, la tranquilidad y abordaje de factores de riesgo y factores de protección.

Según la Resolución 518 de 2015 del Ministerio de Salud y Protección Social se define la promoción de la salud como “el marco de acción que contribuye a garantizar el derecho a la vida y a la salud”; buscando mejorar entornos y aumentar el nivel de salud de la población, bajo el liderazgo de los mandatarios locales y regionales, el concurso de la academia y de la sociedad civil.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) muestra un amplio panorama acerca de las potencialidades que ofrece promover la salud, dentro de las cuales insiste en que “la promoción de la salud reconoce la salud como un concepto positivo y se centra en los factores que contribuyen a ella. Busca que todas las personas desarrollen su mayor potencial”.

Esto supone acciones desde lo gubernamental, territorial, local, familiar y personal, con enfoque participativo. La promoción de la salud fomenta cambios en el entorno que ayudan a controlar y proteger la salud, se desarrolla en los diferentes niveles de una sociedad, de manera intersectorial, mutuamente sinérgicos, importantes, e incluso necesarios, para interactuar en favor del bienestar, la tranquilidad, y abordaje preventivo de factores de riesgo y la promoción de factores protectores.

La ruta, los pasos, los atajos y las salidas que ofrece el presente libro educativo, marcan necesariamente un **ENFOQUE POSITIVO DE LA SALUD, COMO EQUILIBRIO DINÁMICO SOSTENIBLE EN TIEMPO, MODO Y LUGAR, CENTRÁNDOSE EN LA ELECCIÓN PROPIA DE COMPORTAMIENTOS QUE FAVORECEN LAS CONDICIONES DE BIENESTAR Y VIDA DE JÓVENES Y PERSONAS QUE PERSEVERAN POR ESTE FIN.**

1.2.2. Prevención de la enfermedad

La prevención de enfermedades se basa en la identificación de factores de riesgo en grupos específicos o personas para aplicar acciones de protección que las eviten o las detecten a tiempo, tales como: inmunización (vacunas), diagnósticos acertados, oportunos; controles periódicos; mantenimiento de la salud, consultas individuales y colectivas, citologías, entre otros.

Con la Resolución 412 de 2000 del Ministerio de Salud se estructuraron normas y guías de atención, que han sido base fundamental para llevar a cabo acciones de detección precoz para intervenir a tiempo y evitar la aparición de una enfermedad, o controlarla en sus fases iniciales. Posteriormente con las estrategias contenidas en el MIAS (Modelo integral de atención en salud) se ha consolidado la normativa preventiva, lo cual ha llevado a que la Resolución 412 de 2000 poco a poco esté siendo contenida y mejorada a través de las RIAS o Rutas integrales de atención en salud, ya que se prioriza el abordaje integral de los pacientes según condición, determinantes en salud y vulnerabilidad, entre otros.

1.2.3 Determinantes sociales en salud

Su denominación hace referencia a aquellas condiciones políticas, sociales, ambientales, económicas y culturales que influyen positiva o negativamente en la salud de las personas. Pone de manifiesto la importancia de abordar integralmente las situaciones que afectan la salud, proponiendo de manera articulada, conjunta, espontánea o planeada, y gestionada, acciones para mejorar la salud de las comunidades e individuos y sus entornos.

Según la Organización Mundial de la Salud, los determinantes sociales de la salud “son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud” (OMS, 2007). Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas. (OMS: Conferencia Mundial sobre los Determinantes Sociales Salud, 2010). Los determinantes de la salud encuentran una división que ayuda a ubicar competencias, recursos y responsabilidades de la siguiente manera: Determinantes estructurales, Determinantes intermedios y Determinantes proximales.

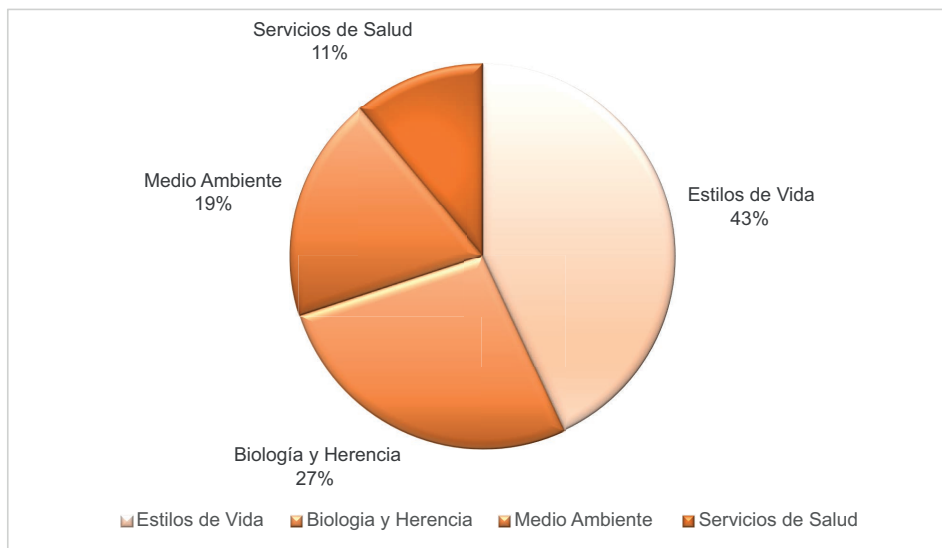
Los determinantes estructurales dependen de las acciones del gobierno plasmadas en planes de desarrollo y planes integrales de salud pública, así como de la evolución propia que tiene el lugar, y son los que proveen a las comunidades condiciones políticas, sociales, económicas y educativas, entre otras, basan su quehacer en que las personas vivan bien, ayudando a generar bienestar.

Los determinantes intermedios se centran en materializar en las personas factores psicosociales, conductas y hábitos de vida favorables a la salud en los diferentes ambientes en que viven y se desarrollan. Entre tanto los Determinantes proximales están adentro y alrededor, cercano de las familias y personas, son forjados por cada ser, por tanto, dependen primordialmente de la voluntad de las personas y familias y del medio social donde crecen, se educan, trabajan, etc. La anterior **es una razón fundamental para aprender a vivir mejor**, con mayor calidad de vida, bienestar y acierto en el proyecto de vida, bien lo decía Santa Catalina de Siena **“suaves en el andar, firmes en el objetivo”**. Un firme objetivo del presente libro de formación es aportarle ideas, recursos, saberes para que sean fuente de inspiración en el andar.

Lalonde en 1974, como ministro de Salud de Canadá, lideró un modelo que proporciona un marco conceptual para el campo de la salud, que ha sido adaptado y adoptado por la mayoría de los países del mundo. Es utilizado en diferentes análisis de procesos mórbidos que desencadenan mortalidad, discapacidad o enfermedad, atribuibles a la carencia de necesidades básicas; consecuentemente facilita, por parte del gobierno y demás actores, elegir medios, políticas o acciones de abordaje, mejora o fortalecimiento en un entramado de recursos, equidad, desarrollo y justicia.

A su vez permite otro análisis fundamental proyectado en el **enaltecimiento de factores protectores del bienestar humano**, el cual debe regir las acciones de promoción y prevención. Este modelo Lalonde se basa en la división del campo de la salud en cuatro elementos generales, que son concebidos como los Determinantes sociales de la salud: Estilos de vida, biología humana, medio ambiente y servicios de salud. Dé un vistazo a estos importantes elementos, tanto en la figura que a continuación encuentra, como en su somera explicación:

Gráfica 1. Los Determinantes sociales de la salud, según Lalonde, 1974.



1.2.3.1 Estilo de vida

Atribuye su importancia en **POR LO MENOS EL 43% DE LA DETERMINACIÓN DE LA SALUD O DE LA ENFERMEDAD, SE DEBE A SUS ESTILOS DE VIDA**, acotando en la teoría y en la práctica la posibilidad de modificarlos, adaptarlos y mejorarlos. Es importante reiterar que las acciones en salud pública deberían estar orientadas a que tanto el gasto en salud, como su legislación, favorezcan las personas, familias y comunidades, para su mejor desarrollo. El PDSP 2012-2021 funda su derrotero en la afectación favorable de los determinantes sociales de la salud, mediante el esfuerzo colectivo de los diferentes protagonistas de los sectores de Colombia.

Entre las variables por considerar en los estilos de vida, están: educación, creencias, relaciones familiares, relaciones con los demás, trabajo, costumbres, actividad física, relaciones con el medio ambiente, manejo de la publicidad, toma de decisiones asertivas, autocuidado, entre otros.

1.2.3.2 Biología humana

Los avances en conocimiento de la biología humana sorprenden a la comunidad científica con sus nuevos hallazgos y estudios trazadores, puesto que aportan marcadas diferencias en temas de abordaje de la promoción de la salud, prevención, tratamiento y rehabilitación de enfermedades. Sin lugar a duda, un nuevo capítulo se está escribiendo en torno a los descubrimientos de la epigenética, su influencia en la causalidad de la enfermedad y la posibilidad de modificar la genética a favor del individuo con buenos hábitos y estilos de vida.

Según el modelo Lalonde la biología humana afecta el 27% en la determinación del proceso salud-enfermedad, esta incluye aspectos como la herencia genética, sexo, etnia, maduración y envejecimiento, ciclos de vida y características de los sistemas del cuerpo humano.

1.2.3.3 Medio ambiente

Con un 19%, el entorno geográfico, económico, cultural, demográfico, político y social aporta a este análisis del marco conceptual Lalonde. En cierto grado, también podrían ser modificables por las personas, con la intención de inclinar la balanza de favorabilidad en cuanto a modos y condiciones de vida positiva. Esto es mayormente posible si el gobierno, sociedad civil y familias contribuyen al logro de condiciones positivas que den apoyo a entornos y ambientes saludables, con derroteros definidos claramente en agendas y planes de acción ejecutables por cada sector, con unas metas y objetivos sinérgicos, mutuamente compensables y realizables.

1.2.3.4 Servicios de salud

La organización, complejidad, accesibilidad, calidad, estructura, modelos y rutas de los servicios de salud proporcionan el 11%, para completar el total del modelo Lalonde. Para Colombia, el Sistema General de Seguridad Social en Salud establece los lineamientos en la dinámica de la diversidad de territorios, para lograr satisfacer las demandas y necesidades de toda la población.

Obviamente, los porcentajes resultantes del modelo Lalonde dan posibilidad de advertir varios cuestionamientos y variables específicas de analizar, en especial: la diversidad y

desarrollo de las regiones, el nivel de implementación de la atención primaria en salud, la edad, condiciones económicas, cognitivas, etc. Da lugar a otro libro.

Nos podríamos interrogar tras la muerte de un niño por desnutrición, ¿cuáles fueron las causas o factores que llevaron a su deceso?; un inoportuno servicio de salud?; ausencia de agua potable?, hábitos de alimentación nocivos?, ¿escasos recursos económicos? Los análisis desde la perspectiva Lalonde brindan consecuentemente un marco de referencia dinámico y útil, donde al final lo más importante es encontrar soluciones y acciones efectivas, según las situaciones halladas. Sin duda, es una gran satisfacción observar mejoramiento de los indicadores, es decir que su afectación sea positiva y sostenible.

1.2.4. Estilos de vida saludable

Avancemos un poco más en el amplio mundo del marco conceptual sobre estilos de vida saludable, punto de partida y de llegada de este libro de formación. Con el transcurso de la vida y de la evolución de las poblaciones en los entornos que se desarrollan, se han dado diferentes enfoques a la manera como se deben comportar y vivir las personas para favorecer su bienestar y el de las comunidades en donde habitan y comparten. El Sistema General de Seguridad Social en Salud de Colombia (SGSSS) privilegia el escenario de la atención primaria en salud, para incorporar educación y acciones que potencialicen el manejo de los estilos de vida, de tal forma que se conviertan en los mejores aliados para la prevención de enfermedades.

Las empresas promotoras de salud son las encargadas de garantizar a sus afiliados todo el plan de beneficios en sus cuatro niveles de complejidad, de tal suerte que sean prestados de manera integral, enfocados amplia y suficientemente en los servicios de promoción, prevención, mantenimiento, recuperación y control de la salud. El Estado vigila y controla la operación, gira los recursos y en teoría facilita y garantiza procesos limpios, con calidad y transparencia.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud define en su glosario de términos de promoción de la salud, a los estilos de vida como “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales, y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”; este concepto encausa a reflexionar que los estilos de vida dependen tanto del conocimiento como de las formas de sentir y actuar, lo cual hace relevante su formación a edades tempranas.

Tanto la educación como la salud son motores que impulsan el desarrollo humano, económico y el progreso de las regiones y en particular de las familias y sociedades, es la apuesta más consentida para el presente y el futuro de una sociedad. Es por ello que, **actualmente se busca potenciar, hacer sobresalir y estimar sublimemente las características, habilidades y aspectos positivos que forman a cada persona.**

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), en el documento realizado para la Conferencia Mundial de la Juventud en México en el 2010 hace un llamado en cuanto a que la educación es un factor clave por el papel que desempeña en la promoción de los estilos de vida saludable y el fomento de las capacidades en los jóvenes, actores de su desarrollo.

Saúl Franco PhD. en Salud Pública persuade el saber social manifestando que “detrás de las enfermedades están las confrontaciones de los saberes, poderes y prácticas”, tanto así que se hace necesaria otra mirada a los problemas de salud y enfermedad, desde los escenarios reales que acontecen en la vida. Esta posición académica reafirma que **acercarse al buen vivir, va más allá de fórmulas terapéuticas y escenarios médicos preventivos particulares, su abordaje ha de ser holístico e integral.**

Por otra parte, el conocer a través de los diferentes estudios, normativa e investigaciones, a más de analizar y entender que cerca del 60% del resultado de salud y bienestar de cada persona, es consecuencia de practicar modos, hábitos y estilos de vida, se hace imperativo **avanzar en formas y acciones que consoliden en el tiempo hábitos saludables, consistentes con la personalidad de cada ser y su entorno.**

1.2.5 Factores psicológicos

26

La presencia de los factores psicológicos en interrelación con otros determinantes, puede predecir la ocurrencia de hábitos y estilos de vida saludable. La interdependencia con factores promotores emocionales facilita programas de promoción y prevención en el interior de las políticas públicas en salud pública.

En Colombia, con la Resolución 3280 de 2018 del Ministerio de Salud, está trazada una Ruta de promoción y mantenimiento de la salud, que soporta por ciclo de vida la inminencia de trabajar desde un enfoque preventivo, en lo colectivo, familiar e individual. Más allá de este gran aporte legal, **es pertinente concatenar factores psicológicos y de crianza en la búsqueda constante por avanzar para la salud y para el equilibrio dinámico.**

Los factores psicológicos se ven reflejados en las actitudes o en los comportamientos, puesto que imprimen una carga afectiva que se correlaciona con la satisfacción de las necesidades del ser humano, determinando su conducta y pensamiento. Para César A. Gómez-Acosta, “La interacción entre las creencias saludables y los factores psicológicos pueden predecir tanto la salud mental positiva como el estilo de vida saludable” (Psychological factors predictive of healthy lifestyles).

Íntimamente los factores protectores psicológicos facilitan el manejo ante situaciones que pongan en peligro la salud de las personas, dado que aumentan su salud mental, que se ve como un espejo reflector en su salud física, es así como colaboran en la adopción de prácticas, hábitos y estilos de vida saludable. Entre los factores psicológicos que pueden

ser más relevantes están: autocontrol, autoeficacia, buen manejo de conflictos, empatía, resiliencia, altos índices de calidad de vida, habilidades sociales y emociones positivas.

De igual manera, las acciones efectivas que se desprenden de una constante actualización, y el servicio a los semejantes, van estrechamente de la mano, con prácticas y creencias saludables. Mayormente, nos han enseñado erróneamente a no expresar emociones, a que eso es charro, limitante en el poder o en la conquista.



¡GRACIAS DIOS por permitir que las **EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**, sean cada día más objeto de estudio y de relevancia, para explotar de **AMOR, FUERZA Y MOTIVACIÓN HACIA LOS HÁBITOS BUENOS!**

1.2.6 Factores sociales

De acuerdo con la primera versión del nuevo Plan Decenal de Salud Pública de Colombia 2022-2031 (MinSalud, abril 2022), “La salud es una de las expresiones de la existencia que obtiene su sentido en la realidad social independiente del momento o lugar al cual se haga referencia”.

Más allá de la concepción de la salud desde el fundamento social muy en boga actualmente, cuando nos acercamos a un entendimiento de que inclusive la intersectorialidad es el deber ser hacia procesos de salud sostenibles, comprendemos que, desde las políticas públicas hasta la práctica de estilos de vida familiares e individuales, hacen un empoderamiento racional y emocional del ser como sujeto de derechos, y por tanto se consiguen mejores resultados como sociedad.

No podemos perder de norte la realidad social del ser humano, su idiosincrasia, la afectación positiva o negativa que le da su entorno, su familia, los grupos sociales con los que se interrelaciona y las actividades que desarrolla en su diario vivir. **Existe una clara diferencia generacional, que se acentúa con el paso de los años y de la moda**, en aspectos como: valores, principios, creencias, logros y en especial, llamo la atención, a ese algo, que casi siempre no se puede explicar pero que **es el algo que mueve a los jóvenes desde adentro, desde su ser interior, para luchar y perseguir sus metas**, lo cual cada vez es mayormente influenciado con el uso de redes sociales y tecnologías de información.

1.2.7 Factores culturales

El enfoque de lo distinto, diverso, y heterogéneo de los seres humanos y de sus entornos, constituye otros de los factores que si se quiere se convierten en piedras angulares cuando se trata de expresar la incorporación del deber ser en la cotidianidad de las prácticas saludables o no saludables de las personas, es por ello que, indagando en el arraigo cultural quedan inscritas líneas base de autoconocimiento y de autogestión.



Se aprecia en este punto que **LOS HUMANOS RESPONDEN** según sus capacidades diferenciales, tanto así que es conveniente entender las **NECESIDADES BÁSICAS** de las personas, según **SU EDAD, COSTUMBRES, IDEOLOGÍA, ETNIA, AMBIENTE, ECONOMÍA, ENTRE OTROS.**

28

Cuando de manera inconsulta se pretende trazar una ruta para adquirir o fortalecer buenos hábitos, se puede entrar en el error de motivaciones muy bajas que llevan a actitudes poco solventes, incidiendo en los procesos subsiguientes, quizás en fracasos repetitivos o avances casi imperceptibles, poco favorables para el equilibrio y bienestar. **Se necesita buena actitud, respeto al semejante y acondicionamiento de la ruta a cada ser que la va a llevar a cabo**, por eso en el capítulo 3 podrá avanzar con contención y saber propio. Lo invito estimado lector y estimada lectora, a ser más allá de participante; **a ser gestor y protagonista de su ruta saludable.**

1.2.8 Creencias y paradigmas

La raíz griega de paradigma significa patrón, modelo. Según Sean Covey autor del libro *Los siete hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, un paradigma “es la forma en que vemos algo, nuestro punto de vista, marco de referencia o creencia”. **Cada persona percibe entornos, asocia situaciones reales con su creencia, conlleva intuitivamente generar respuestas o explicaciones al acontecer diario de su vida.**

En la búsqueda de rutas, caminos, pasos, objetivos, metas, fuentes de inspiración, para adoptar estilos favorables de vida, es crucial conocerse a sí mismo, sus valores, principios, derroteros, pues estos contribuyen a asociaciones mentales que persuaden el ser, atrayendo emociones, logrando así sustanciar la conectividad entre los comportamientos inconscientes con los conscientes, favoreciendo la fe, perseverancia y motivación al logro.

Sin duda, un gran reto para las personas es incorporar en su mente las creencias e información que le sean útiles, coherentes con la ciencia, el arte y la innovación. Esta información ha de ser seleccionada, para avanzar estratégicamente en su vida con condiciones saludables de bienestar, esto le ayudará a no sentirse perdido o defraudado. **Es bueno vivir el presente a plenitud, dejando sin prioridad el pasado y sintiendo un futuro mejor.**

Explorar para romper, fracturar y derrotar paradigmas nocivos puede ser coyuntural o planeado, según el momento personal o histórico en el que nos encontremos dada la evolución sistemática y continua de la raza humana, y las influencias internas y externas. Preguntémonos con cierta regularidad ¿voy por el camino correcto?, ¿me siento cómodo por el camino que voy, o que llevo a mi familia?, ¿estoy evolucionando a la dinámica del mundo actual?, **¿esta vida que estoy viviendo me ayuda a alcanzar mis ideales?**; al igual que **otras introspecciones personales, ayudado de una buena respiración, en ambiente tranquilo, que le guste, que sea de su agrado.**

Las creencias y paradigmas **¡pueden hacer surgir lo mejor, lo más inspirador, que hay en nosotros!**; empecemos a insistir, a resistir, a mejorar. **Lógicamente, persistir, bloqueando pensamientos negativos que suelen llegar a nuestra mente, y en su lugar reemplazarlos** por un pensamiento bonito, que nos guste, que ojalá hayamos vivido ya, o que deseamos vivirlo. **Ensaye hasta que logre en su inconsciente tener pensamientos favorables, sentirá que la motivación aumenta, a veces en proporciones locas de bien.**

1.2.9 Hábitos

En salud pública lo esperado es que se encaminen esfuerzos estatales, públicos y privados, para motivar y construir en individuos, colectivos y sociedades, costumbres, hábitos, modos de vida, que sean favorables para su bienestar, sobre la base de la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y gestión del riesgo en salud, según diferentes condiciones y factores, muchos de ellos ya mencionados en el presente libro de formación.

En el libro *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, Stephen Covey centra ideas y conceptos en un eje básico de la siguiente definición, “Los hábitos son factores poderosos en nuestras vidas, dado que son pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano que expresan nuestro carácter y generan resultados efectivos o inefectivos”.

A quienes aseguran que cuando tenemos la posibilidad de construir con el otro mejores actitudes, mejores posibilidades de planes y prácticas, nuestro ser reacciona favorablemente al quehacer cotidiano de su nueva realidad, consiguiendo más dinamismo y creatividad, que van sumando, haciendo más progresivo su comportamiento y, por tanto, el bienestar presente y futuro.

Nos ayudan los padres, cuidadores y familiares a crear hábitos desde antes de nacer, cada uno los puede mejorar, romper, o crear, en la medida que se logra la maduración y desarrollo de nuestro cuerpo, mente, emociones y espíritu. Es positivo contar con decisiones asertivas, afables, en donde nos interese incidir favorablemente en el otro, en el medio ambiente y por supuesto en cada uno, en primerísimo lugar.

Con mi deseo de suscitar una información integral para que tenga una formación consistente, le participo de una frase del Dr Emeran Mayer de su libro *Pensar con el ESTÓMAGO*, en el que concluye: “creo con firmeza que es precisamente la relación con el aparato digestivo y el microbioma de este, la que es crucial a la hora de determinar la intensidad, la duración y la singularidad de los sentimientos”. **Yo también creo con firmeza que la sana alimentación es un hábito transversal que anida y da cabida a otros más, de forma tal que se convierte en una fuente primaria de emociones compatibles con la vida y la salud, aunado a la actividad física regulada y el uso del buen dormir.**



SER RESILIENTES
es un llamado que
el mundo actual
hace, ¿por algo o
por mucho será?



Capítulo

2



La Edad y los Elementos Infalibles

Los EVS (Estilos de vida saludable) son las formas y maneras dispuestas con buena actitud para pensar, sentir y actuar, de manera tal que haga coherencia con un equilibrio dinámico de la mente, las emociones y el cuerpo de cada persona; de su relación asertiva con otras personas cercanas y lejanas; y también su relación positiva con el medio ambiente, lo cual incluye desde la aceptación consigo mismo, el entendimiento con el otro, pasando por la disposición adecuada de desechos finales orgánicos e inorgánicos, así como, las actuaciones que se hagan para la preservación de la flora y la fauna. ¡Son una apuesta hasta ganar el buen vivir!

Estas formas de comportamiento se deben convertir en actuaciones relativamente estables consciente e inconscientemente, guardan relación con respuestas cotidianas positivas y con modos de superación cargados de mayor acierto, prontitud, superando condiciones que **se sumergen en el reto diario de vivir, soñar, servir y amar; pensando en uno mismo, el semejante, en la sostenibilidad del medio ambiente y en general en el goce de una vida sana. Los hábitos saludables, ¡son una apuesta hasta ganar el buen vivir!**

El conjunto de conductas consistentes en el tiempo determina el proceso salud-enfermedad, siendo la suma entre la biología humana, las redes de apoyo, entorno, cultura y otros determinantes, que perfilan para conseguir mejores resultados. ¡Son una apuesta hasta ganar el buen vivir!

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las enfermedades no transmisibles (ENT), matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo; en la región de las Américas, son 5,5 millones de muertes por ENT cada año. El consumo de tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol, y las dietas malsanas, aumentan el riesgo de morir a causa de una de las ENT; estos, también considerados como factores de riesgo comportamentales MODIFICABLES.

En el marco del Día Mundial del Corazón, del 29 de septiembre de 2021, la OPS destaca la importancia de la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares (ECV), dado que este grupo de enfermedades son la principal causa de muerte en las Américas, cobrando 2.000.000 de vidas cada año. A nivel mundial mueren más personas por enfermedades cardiovasculares que por cualquier otra causa.

Tanto una mente sana, como cuerpo y espíritu sanos, se convierten en derroteros, para concertar políticas y acciones dirigidas a la estimación del riesgo real que existe y a sus soluciones, dentro de un marco de causalidad, estadísticas y análisis de las situaciones en salud territoriales. Hace coherencia destacar el objetivo 3, de la agenda de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sostenible (ODS) de 2030, “garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”.

En Colombia, según el Ministerio de Salud y Protección Social, el 71.6% de la mortalidad es debido a condiciones no transmisibles, evidenciado por el comportamiento creciente de este grupo de eventos como causa principal de muerte, según proyecciones globales para el periodo 2004-2030. De igual forma, las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, se caracterizan por ser de larga duración con aumento de su gravedad en el tiempo, relacionado con estilos de vida nocivos y generalmente imperceptibles en estadios iniciales para quien la padece. Los cuatro tipos principales son:

- ▶ Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.
- ▶ Los diferentes tipos de cáncer (algunos tienen componente de transmisibilidad).
- ▶ Las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica o el asma.
- ▶ La diabetes.

Según estas cifras, el perfil epidemiológico de Colombia sigue avanzando en una transición heterogénea de causalidad entre condiciones no transmisibles, condiciones transmisibles y violencia. Los factores de causalidad de eventos patológicos y de las enfermedades, son claves para determinar programas y acciones preventivas que dirijan esfuerzos para evitar su aparición, este tema no es singular, puesto que la multicausalidad sigue imperante cuando se analizan su origen y progresividad.

Aun así, con este panorama la educación en salud es la joya de la corona para más allá de todo tratamiento encontrar desde la multidimensionalidad e intersectorialidad, alternativas de promocionar la salud con enfoque positivo, un enfoque que valore las potencialidades de cada persona animándola a robustecerse desde la génesis misma de su vida sana, con equilibrio paz y armonía.

2.1 Ciclos de vida

Tantas metodologías como personas constituyen caminos por seguir para encontrar la manera de sentirnos cómodos en la ruta que acondicionemos para tener estilos de vida

saludables según nuestra forma de ser, entornos y otros factores, tales como la edad y el sexo. En este aparte, se hará una breve estación en los grupos etarios o ciclos de vida, que se valoran en concordancia con el desarrollo cognitivo, físico, emocional, social y espiritual, básico en la toma de decisiones coherentes con el crecimiento y desarrollo.

Según el nuevo Plan decenal de salud pública de Colombia 2022-2031 (versión primera preliminar de abril 2022), “La edad, debe ser considerada como un valor social más que cronológico, ya que se constituye en una construcción social e histórica al interactuar con los roles sociales”.

Consecuentemente, se vislumbran posibilidades para seguir, para construir, decantar y alcanzar el mejoramiento continuo de la salud y bienestar, fundamentados en procedimientos simples que se adapten y adopten en colectivos, familias y personas, con tal de marcar trayectorias personales que se amolden a su cultura, historia de vida, y sus contextos sociales, políticos y económicos.



Es así que **PODRÁ SENTIRSE MÁS CÓMODO** en este proceso de formación de **HÁBITOS SALUDABLES**, pues “vamos jugando iguales entre desiguales, no se afane”.
¡APUESTE HASTA GANAR EL BUEN VIVIR!

35

2.1.1 Primera infancia e infancia

Las primeras etapas de la vida son decisivas para formar y consolidar costumbres, hábitos y estilos de vida saludables. La pregestación, gestación, primera infancia (0-6 años) y la infancia (6-12 años) resultan ser etapas muy adecuadas en el inicio, desarrollo y progreso de los buenos hábitos; siendo la familia, el entorno social, ambiental y educativo, grandes manantiales de saber y verdad, cuando son acompañados certeramente por los cuidadores de cada vida, ya sean los padres o personas responsables.

2.1.2 Adolescencia

En la adolescencia se encaminan los esfuerzos hacia la consolidación de lo que ya se ha sembrado, practicado, observado, vivido y sentido. Los amigos se convierten en fuentes de inspiración de nuevos hábitos, también potencian los que ya se tienen, y en ocasiones persuaden a malas costumbres. El adolescente es como maestro de vida en formación aún.

Con las reformas de la Ley 100 de 1993, en especial la consigna del manejo integral de la atención en salud, la adolescencia enmarca un ciclo de vida inmejorable para hacer ver en cada persona sus fortalezas, oportunidades y cualidades, pertinentes al privilegiar la enseñanza y crianza, buenos hábitos, costumbres y herramientas para toma de decisiones asertivas.

2.1.3 Juventud

Es de suponer que la juventud (18-28 años, según la Resolución 3280 de 2018 Ruta Integral de Promoción y Mantenimiento de la Salud) trae consigo un renacer de antiguos buenos modos de vivir que sumados al ánimo de querer verse y sentirse bien, llevan a los jóvenes a cuestionarse sobre actuaciones u omisiones, con las que no se sienten del todo bien. La vía de consolidación del desarrollo cognitivo ayuda a manejar mejor su estado de vida, aunque iniciando la juventud se precisa continuar con un acompañamiento cercano de sus cuidadores.

De una buena “información” se desprenden baterías recargables para gozar de una mejor vida a veces imperceptible, porque la rutina del diario vivir se consume en cada minuto, sin lograr detenerse a pensar para planear nuevos rumbos, nuevas estrategias de mejor vivir. La motivación es necesario auscultarla hasta hallar la mejor manera de conseguirla, mantenerla y recuperarla.

36

También la juventud es una etapa propicia para el sedentarismo y el llamado estrés académico, laboral o familiar. Se observa en los jóvenes descuido de sus condiciones de vida, quizás porque se lleva a segundo plano, priorizando el desarrollo educativo, laboral u ocupacional, y económico.

2.1.4 Adultez

En el perfil epidemiológico nacional cada vez se hace más frecuente el aumento de condiciones no transmisibles en la población de adultos jóvenes, diferentes riesgos se hacen evidentes como hipertensión, riesgo cardiovascular, riesgo metabólico, e incluso enfermedades ya establecidas como la diabetes, obstrucciones coronarias, depresiones, artritis y otras. Tal como lo revelan los estudios científicos y la normatividad legal colombiana, es preciso recurrir desde edades tempranas a los buenos hábitos que mengüen el acelere descomunal en el que se vive, y que se conviertan en coadyuvantes de la epigenética, la salutogénesis, para la transformación celular benigna de las células que conforman los diferentes tejidos, órganos y sistemas del cuerpo.

También es conveniente fortalecer las defensas naturales del organismo, para un mejor afrontamiento que permita combatir no solo los causantes de la no transmisibilidad, sino también los diferentes vectores y vías de transmisión de enfermedades. Por la evolución del mundo, el cambio climático, la aparición de nuevos microorganismos como el COVID-19,

se reta a la salud pública a más investigación, a más ayuda de todos, a más sensibilidad social pues a todos los seres humanos nos asiste querer y necesidades similares, y para todos y todas deben ser dirigidas las acciones de protección y prevención.



Este también es un muy buen **MOMENTO PARA CAMBIAR**, para formar **NUEVOS HÁBITOS BUENOS, ¡ANÍMESE**, su momento ha llegado, **NO LO DEJE ESCAPAR!**, su madurez le permitirá progresos, muy sentidos para bien.

2.1.5 Vejez

En la vejez (personas mayores de 60 años), es cuando en mayor grado se perciben los efectos de haber llevado una buena o no buena cadena de hábitos y costumbres. **Es la calidad de vida y la no fragilidad prematura en el adulto mayor, una buena recompensa al sacrificio (si así se quiere llamar) y disciplina del modo de vivir**, así como de haber incorporado mejores esquemas personales y familiares, consecuentes con sus determinantes sociales.

Este libro también busca hacer un llamado enérgico y sutil para “no envejecer ilícitamente” (así llamado por la O.D. Liliana Manrique Méndez). Se puede hacer, **se puede envejecer sin condiciones ilícitas que vulneren la estabilidad psicosocial del ser humano**, bajo la consigna de continuar fortaleciendo la unión e integralidad entre diferentes actores y sectores, llevando a las personas y colectivos a opciones de vida saludable y feliz.

Se podrá seguir cuestionando de manera pausada y reflexiva interrogantes como por ejemplo ¿cuánto tiempo deseo vivir?, ¿qué calidad de vida deseo tener en cada ciclo o edad?, o tal como dice el refrán popular ¿será mejor prevenir que curar?



¡¡¡ESTO APENAS VA ESTRUCTURÁNDOSE,
lo invito a continuar descubriendo más!!!

2.2 Los cinco elementos infalibles

Llegó el momento de concentrar los sentidos en los cinco grandes elementos que propongo en **¿CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES? ¡Si se puede!**, desafiadamente son esenciales para preparar, amasar, moldear y realizar una ruta en la que cada uno de ustedes llega a vivir con hábitos y estilos de vida saludable. Estos elementos sugeridos son: Información, Identifíquese, Comportamiento, Evaluación y Seguimiento; y en pocas palabras, es preciso decir que todos recargados de acciones compatibles con **INSISTIR, PERSISTIR, RESISTIR Y NO DESISTIR!**

Los cinco elementos actúan como facilitadores para, mancomunadamente con los cinco pasos, lleven a una metodología personal que acompañe su visión sobre bienestar. En el Capítulo 3 se avizora un ciclo con los mencionados cinco pasos, usted estará listo para recrear una opción de ruta, la cual ya ha sido utilizada por varios jóvenes con resultados sorprendentemente buenos, en algunos de ellos buscaron mejorar lo bueno que ya hacían, fortaleciendo capacidades, competencias, entornos, condiciones y modos de vivir, otros los condujo a practicar un nuevo hábito que necesitaban hacer, y otros cambiando un hábito nocivo.

2.2.1 Elemento 1. Información

Recopile tanta información como la que requiera para documentar su proceso de calidad de vida esperado, sabiendo que cada uno de ustedes es único e irrepetible, por tanto, es consecuente **enfocarse en su propia realidad.**

Además de buscar la información, deténgase a analizarla e interpretarla para su propio beneficio y para adecuarla a sus gustos, retos y necesidades. En este elemento es útil tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ▶ De diferentes fuentes de información virtuales, físicas y presenciales, documentar ampliamente lo que le ilustre sobre el hábito que quiere lograr, y cómo lograrlo. Por ejemplo: alimentación adecuada, actividad física, mejorar relaciones interpersonales, lectura, reciclaje adecuado, autocuidado, etc.
- ▶ Si lo considera necesario acuda a expertos temáticos, también a otras personas que las considere influencia positiva en este proyecto por emprender. **Cuando un individuo lleva varios años o muchos intentos tratando de tener un nuevo hábito bueno y no lo ha logrado, tal vez le convendría buscar ayuda de un terapeuta.**
- ▶ También es útil conocer experiencias similares, tanto exitosas como no exitosas, de otras personas, amigos o familiares.

- ▶ **Recordar metas y logros ya alcanzados le despierta más motivación al logro y reconforta el querer**, pues resulta lógico articular lo nuevo con lo que le permitió un logro.
- ▶ **Seleccione la información válida, descarte la no necesaria**. Recuerde que es informar para trans-formar.
- ▶ Alimente su buena actitud, sueñe en la nueva realidad por llegar, es preciso involucrar sus emociones y sentimientos, de tal suerte que sienta vibrar su corazón cada vez que se visualice realizando esta nueva actividad. **ATRÉVASE A PENSAR Y SENTIR QUE YA LO ESTÁ HACIENDO, QUE YA SE SIENTE MEJOR, UFFF ES DE LO MEJOR, PORQUE LA MENTE Y LAS PALABRAS LE AYUDARAN A CONSEGUIRLO, SERÁN SUS MEJORES ALIADOS.**
- ▶ Convierta razones pequeñas y grandes en retos. Una razón superior involucra sentidos y proyecta una nueva imagen positiva, que desde ya empiece a imaginar y sentir.
- ▶ **SI LO CONSIDERA, ENCUENTRE A ALGUIEN CON QUIEN COMPARTIR SUS INICIATIVAS Y DE PREFERENCIA QUIEN LO PUEDA ACOMPAÑAR EN PARTE O TODO EL PROCESO. PUEDE SER UN CÓMPLICE IMAGINARIO, USTED PUEDE HACER ALIANZA CON UN SER IMAGINARIO QUE LO IMPULSA Y AYUDA EN SU PROPÓSITO.**

Establezca recompensas a corto, mediano y largo plazo; es muy suertudo valorar el esfuerzo propio y recompensarlo.

2.2.2 Elemento 2. Identifíquese

Con la información seleccionada con las más finas intenciones de asertividad en lo que se propone, inicie un nuevo elemento con actitud positiva, es el Elemento 2. Identifíquese, ponga toda su buena energía y optimismo, en el autoconocimiento. El confrontarse con uno mismo ayuda a despertar la conciencia, habilidades, miedos, alcances y quereres; es algo así como autoevaluarse, con una historia muy valedera, su propia vida vivida, la de su familia e incluso personas cercanas.

Maneje procedimientos continuos, expeditos y oportunos. Procrastinar (dejar para después algo importante) es más fácil que cambiar, porque es más fácil de asimilar y llevar a cabo, implica menos esfuerzo, por tanto, **busque un ingrediente poderoso que se una a su motivación y en equipo impulse su actuar.**

En ocasiones, por situaciones de enfermedad, amenaza de muerte o discapacidad, se obvian elementos, pasos, actividades, etc., y se inicia inmediatamente con comportamientos saludables, generalmente dirigidos por las recomendaciones dadas por los profesionales de la salud tratantes; de alguna manera porque se ve amenazada la vida, la salud, o el bienestar. Tal vez alguna vez habrá escuchado decir: **“así sea lo que tenga que hacer, para**

mi bien, no importa, lo hago”, o quizás esta otra frase: **“NADIE HACE LAS COSAS POR UNO, SOLO YO MISMO”.**

Si desea reforzar conceptos estudie nuevamente las enseñanzas o pautas que da el Marco Conceptual del presente Libro. Encuentre a continuación algunos parámetros que dan impulso al segundo elemento.

- ▶ Ejercicio de recapitulación de vida, escriba en un papel sus principales logros, alegrías, retos, momentos difíciles, pérdidas. Conéctese consigo mismo, no tenga miedo a puntualizar en lo que ya ha vivido y que le sea representativo.
- ▶ Ya se está estructurando un puente de buenos cimientos que lo llevará a buenos resultados desde la disciplina y la perseverancia. Identifique sus fortalezas y cualidades, así como también amenazas y defectos.
- ▶ Recomiendo realizar un algo de matriz DOFA personal (debilidades, oportunidades, fortalezas, amenazas), ayuda a analizar el contexto individual para ambientar el hábito que se quiere conseguir, siendo incluso el primer filtro para decidir metas. También es útil hacer una lista de por lo menos 20 cualidades de cada uno y también de 10 aspectos por mejorar; **al principio puede que le cueste descubrir cuan nutrido está de bien y valor, pero con la practica surgirá un montón de autoconocimiento y realidad propia positiva.**
- ▶ Acérquese a personas que contribuyan en este nuevo propósito de vida, encuentre personas vitamina. Las personas “vitamina” como lo señala la médica psiquiatra española Marian Rojas Estapé, son aquellas que “te inspiran, te hacen sacar lo mejor que llevas dentro, te ilusionan, no te juzgan, te generan un gran ambiente positivo”.
- ▶ **Atrévase a planear**, no tiene que ser un experto, ni necesariamente ha de ser con herramientas sofisticadas o especializadas, solamente es **plasmear su ilusión, con control y sin condiciones, según sus recursos más fáciles de encontrar.** En el siguiente capítulo, se detallará una forma de PLANEAR, su nuevo EVS.

2.2.3 Elemento 3. Comportamiento

Cuando se habla de nuevos hábitos, algunas personas creen que es empezar a hacerlos y ya, lo cual resulta ser una excelente ruta, sobre todo una ruta muy rápida que seguramente es realizable para cierto tipo de personalidades o momentos de vida. Sin embargo, **EL SEGUIR UN PASO ESTRUCTURADO LE HARÁ SER VORAZ EN EL INTENTO.**

Con este elemento se pretende instruir sobre la ejecución de su “Plan de acción” (en el siguiente capítulo, encontrará dos modelos que podrá utilizar); ese mismo plan que logrará diseñar, y que en cada nuevo ciclo lo evaluará y mejorará. **Sea flexible, recuerde que en el camino hay que hacer ajustes**, un buen seguimiento suyo y nada más que suyo ayudará con los propósitos más sublimes de superación, fortaleciendo el camino de mejor calidad de vida.

Estos son algunos consejos para cuando llegue su momento de ejecutar o poner en acción el plan que diseñó con buena información y análisis personal.

- ▶ Mantenga vigente los principios, metas y acciones trazadas.
- ▶ **Actúe y haga suya la nueva forma de vida. Insista, persista y no desista. Igualmente, ¡RESISTA!**
- ▶ Pudo fallar varias veces, pero aun así continúe. Vuelva al elemento uno Información, si considera que debe reforzar, modificar o añadir documentación importante. También revise su plan de acción.
- ▶ Seguramente si ha llegado a este nivel, automáticamente llegarán del inconsciente acciones de mejora y estímulos para seguir.



¡Sorpréndase! superó creencias, paradigmas, **VA POR EL CAMINO**, siga, sin condiciones.

41

2.2.4 Elemento 4. Evaluación y seguimiento

- ▶ **Evaluar y hacer seguimiento lo hace recapitular, reflexionar, sin detenerse revise la puesta en marcha del nuevo episodio de vida que emprendió.** Quizás le sea de utilidad lo siguiente:
- ▶ Evaluar logros alcanzados, así como las tareas pendientes. Fortalecer la motivación y beneficios.
- ▶ Reconocer esfuerzos, premiarse y seguir. Es momento de continuar soñando con emoción. **Sus pensamientos positivos expréselos, sienta que ya lo logró, emocíonese y repita constantemente ¡lo lograré!, ¡lo lograré!, ¡yo puedo!, ¡lo haré realidad!**


- ▶ **Pregúntese, ¿puedo mejorar, en qué? Siempre existirá una razón, una verdad que solo usted la sabe. Por favor sea bondadoso con usted mismo, no se juzgue si falló, puede volver a empezar, un pequeño logro, es un gran acierto.**

2.2.5 Elemento 5. Insista, persista, resista y no desista

Habrán razones y justificaciones que lo llevará a pensar y decir: “en realidad, no es tan importante para mi vida y mi salud este nuevo comportamiento, la verdad es que puedo vivir sin él”, “lo dejo para después”, “no tengo tiempo suficiente”, “me cuesta la apuesta”, es normal pensarlo varias veces durante el proceso; va bien, solo rebobine, piense, diga y refuerce los elementos anteriores lo llevarán a tomar nuevas energías y seguir. Sus mejores decisiones lo seguirán llevando por el horizonte de su bienestar, de su familia y de la sociedad que lo rodea.

Por cierto, no olvide darse usted mismo varios mensajes de ánimo, le ayudarán mucho, **¡qué dicha! usted cada día va a creer un poco más en usted mismo.**

También es momento de pensar más allá de usted mismo, es momento de pensar en sus seres queridos, en la alegría de las expresiones de júbilo cuando pase el tiempo y lo vean mejor, **NO SE CONVERTIRÁ EN UNA CARGA CON LOS AÑOS QUE SIN MISERICORDIA TRAEN FRAGILIDAD, EJEMPLIFIQUE SU VALOR DE VIVIR EN EQUILIBRIO Y BIENESTAR, AYÚDESE A SÍ MISMO, A SU FAMILIA, Y A SU ENTORNO.**



¡GRACIAS POR SONREÍR y
seguir, gracias por
CREER EN USTED MISMO,
y gracias por ayudar
a que el mundo sea mejor!



Capítulo

3



Ciclo para crear un Hábito Saludable

Si la intención o necesidad es cambiar o mejorar hábitos y estilos de vida, es recomendable seguir un modelo o una guía que permita organizar caminos, liberar dudas, acercar objetivos, soñar resultados; actuar amparados por formas exitosas y creativas que se adapten al estilo de cada uno.

A continuación, encontrará una metodología que contiene cinco pasos en un solo ciclo, una vez realice el primer ciclo, la idea es hacerlo repetitivo las veces que le permita conseguir su comportamiento deseado y que este a su vez sea de su dominio y mejoramiento progresivo. En cada ciclo es bienvenido empezar, continuar, adaptar, crear, aportar, ser un yo auténtico; hasta que quizás cuando ni lo imagine, ya actúa y se comporta de forma tal, que su estilo de vida va de la mano con lo que usted tanto ha querido y soñado, porque le permitirá sentirse tan satisfecho que quiere fortalecer su buena calidad de vida, ejemplo de familia y sociedad.

45



¡ESTÁ APOSTANDO POR UNA VIDA MEJOR!

3.1 Paso 1. Propósito

El propósito es una decisión personal, que implica reflexión y análisis. Con base en la información recopilada sobre hábitos, paradigmas, determinantes sociales, estilos de vida saludables, entre otros conceptos, ya trabajados tanto en el Capítulo 1, como en el Elemento 1 “Información” del Capítulo 2 de este libro; dispóngase a la acción, empezando por escribir su propósito.

Es importante antes de definir el propósito, haber filtrado toda la información y antecedentes investigados para avanzar con mayor seguridad y buena actitud en su

nuevo hábito. Importante observar que el propósito se verá cumplido cuando se activa el comportamiento, de la mano con el plan de acción que diseñará para llevarlo a cabo.

Para fines prácticos de seguimiento y evaluación, divida su propósito en metas. Las metas pueden estructurarse a corto y mediano plazo, hacen referencia al punto de llegada que usted desea alcanzar; es decir, la visión realizable en un tiempo determinado y con unos recursos específicos. Es propio que las metas permitan hacer una medición, o un seguimiento, para que sean evaluadas, y de esta forma tomar decisiones sobre la marcha y al momento de hacer evaluación.

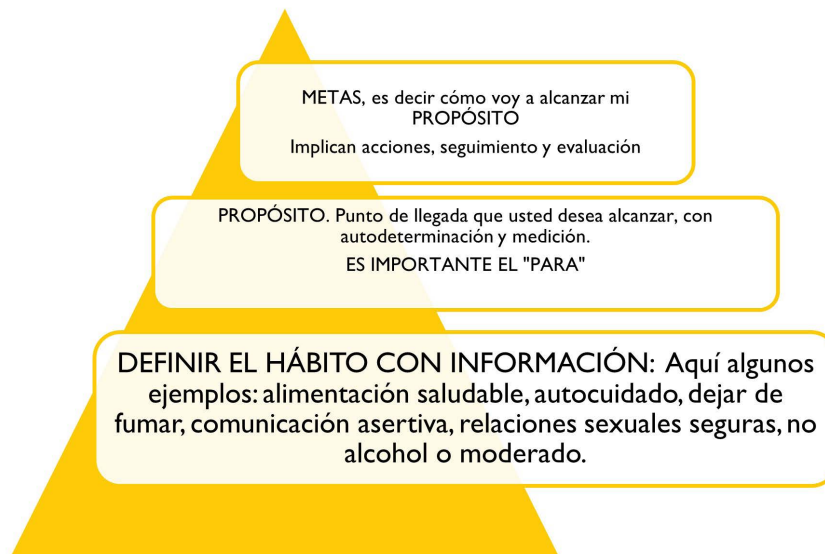
Sugiero metas que se puedan llevar a cabo con relativa flexibilidad, en especial al inicio del proceso. Luego, se podrían ir modificando, o incorporando nuevas, según resultados. Para diferentes expertos como los médicos españoles Marian Rojas Estapé y Alonso Puig, **cuando al cerebro no se le consignan metas, tiende a guiarse por impulsos, sentimientos sin dirección clara, pero cuando sabe que va a tener que superar algo, se potencia el logro.**

Con metas definidas se es más expedito concretar acciones específicas, que permitan en el día a día el cumplimiento y/o aproximación, para conquistar logros que conducen a su propósito. Todo esto implica acción, trate de seleccionar el verbo más indicado que le de vida a su intención y lo ponga en dirección recta hacia su hábito, porque **de eso se trata, de que su actuar sea asimilado desde la información y planeación, con sentimientos y razón.**

46

En la ruta por adquirir EVS pequeños logros son grandes triunfos, son motivo para insistir, persistir, resistir, sin condiciones, sobrepasando barreras, aliviando caídas, sobreponiéndose y seguir, seguir y seguir; privilegiando en su quehacer los objetivos y las metas que cada persona tiene. La constancia en lo pequeño quizás no sea fácil, evitemos entrar en la negatividad, si se siente frustrado, revise las razones grandes que determinaron su plan de acción, medítelas, no se autolimita.

Gráfica 2. Pirámide de Propósito



Ciclo para crear un Hábito Saludable

3.2 Paso 2. Línea base

Tenga en remojo su propósito y sus metas (se pueden ajustar), luego priorice algunos indicadores con los cuales iniciaría su nuevo hábito, ello le permitirá realizar seguimiento y evaluación, con más facilidad y pertinencia. Ejemplo de algunos indicadores: peso, estatura, índice de masa corporal, colesterol, glicemia, ingesta de alcohol, horas efectivas de sueño, higiene corporal y bucal, chequeos médicos, lectura, entre otros.

Por otro lado, si su nuevo hábito guarda relación con los demás, podría definir indicadores cualitativos o cuantitativos que hagan coherencia con temas de comunicación, asertividad, trabajo en equipo, resolución de conflictos, estudio, pensamiento crítico, manejo de emociones, personas cercanas, etc.

Y en relación con el medio ambiente, existen otros indicadores distintos, entre los cuales están: manejo del reciclaje, pensamiento crítico de la publicidad, protección de la flora y la fauna, aseo adecuado de mascotas y recolección de sus desechos. Estos hábitos son complementarios e importantes en el diario vivir en sociedad.

En todo caso, inicie con máximo cinco indicadores fáciles y amigables por evaluar, concéntrese en lo más importante, lo más estratégico que le ayude a dar rienda suelta a su nueva forma de vida, sin que sea un limitante, por el contrario, si bien es cierto, **ES NECESARIO SABER EL PUNTO DE LLEGADA, TAMBIÉN LO ES SABER EL PUNTO DE PARTIDA, DADO QUE AYUDA A HACER VIABLE Y PROGRESIVO EL PROCESO.**

47

3.3 Paso 3. Plan de acción

Una vez tenga el propósito, con sus metas claramente definidas y estudiadas, así como la línea base (indicadores iniciales), sugiero hacer una rutina escrita, o mejor un plan de acción, consecuente con recursos, tiempos, modos y condiciones particulares. Esta herramienta le permite aterrizar sus retos e ilusiones, en verbo, en acciones, en realidades de comportamiento.

Seguramente también ha encontrado algunas dificultades o situaciones no conformes que lo tienen pensando o que están limitando su avance, tenga en cuenta que esto es muy importante visibilizarlo y afrontarlo. **Por favor ligue cada meta con esas dificultades que ha encontrado, así le será más benevolente concretar acciones específicas para abordarlas, superarlas o menguarlas, manteniendo en firme el propósito.**

Como ya lo mencioné, algo clave es contextualizar una o varias dificultades o situaciones problema, que posiblemente se interpongan en su propósito. Por tanto, es consecuente ubicar las dificultades que puede llegar a tener y que de no ser superadas le pueden impedir cumplir su nuevo estilo de vida. **Escriba en el plan de acción los problemas o**

dificultades que identificó y su correspondiente solución, derribo o forma de superación, ¡solo usted sabe cuál sería la mejor manera para hacerlo!

Usted se convierte en este paso en el mejor de los estrategias, ya se ha informado, ahora planea según lo que tiene y mañana ejecuta, para luego hacer seguimiento y evaluar. Tómelo como un desafío que tiene enormes ventajas para motivarse, asumir responsabilidades, superar obstáculos, hacer compromisos en tiempo real para verse y sentirse mejor. **¡Apuesta por una vida mejor!**

Recomiendo inicialmente planes cortos, podrían ser de dos meses o hasta seis meses, realizar evaluaciones, reorientar o reafirmar acciones y continuar, prosperar y avanzar. Recuerde frecuentemente insistir, persistir, resistir, seguir, tomar nuevos alientos con actitud de ganador o ganadora. Un resultado final de trabajar el plan es una propuesta de acción, que contenga para una meta específica acciones específicas de desarrollo en tiempos manejados por usted mismo, con los recursos que quiera o pueda, y que desee incluir.

A continuación, encontrará dos modelos sencillos para elaborar planes de acción y ejemplos, que ayudan a incorporar de manera consistente hábitos en el diario vivir. **Ud. puede modificarlos a su parecer, preferencia, o metodología.**

PROPUESTA 1.

PLAN DE ACCIÓN PARA MI NUEVO HÁBITO XXX

FECHA:_____

NOMBRE:_____

EDAD:___

PROPÓSITO:

MEJORAR MI ALIMENTACIÓN HACIÉNDOLA MAS SALUDABLE, PARA CONTRIBUIR CON MI BIENESTAR, DE FORMA TAL QUE ME SIENTA EN MEJORES CONDICIONES FÍSICAS Y MENTALES, EN EL DÍA A DÍA.

LÍNEA BASE: (Escribir los indicadores de inicio más representativos)

- ▶
- ▶
- ▶

Tabla 1. Primer modelo y ejemplo de plan de acción

Meta	Objetivo específico	Dificultades	Acciones por realizar	Recursos	Tiempo
Lograr aumentar mi consumo de frutas y verduras a tres diarias	Consumir diariamente 3 frutas o verduras, empezando por una durante el primer mes.	1. No me agradan las frutas. 2. Almuerzo por fuera de mi casa.	1. Empezar por frutas que consumía en mi infancia. Inicialmente las consumiré al desayuno.	Hacer mercado semanal, que incluya frutas y verduras de cosecha, que me agraden.	De lunes a sábado a partir del inicio.
Establecer un horario para mi alimentación. Desayuno: 6:00 a.m. a 6:30 a.m. Almuerzo: 12:00 m. a 1:00 p.m. Cena: 7:00 p.m. a 8:00 p.m.	Lograr mi alimentación en un ambiente tranquilo y en un horario que pueda cumplir y lo más saludable posible.	1. No me queda tiempo en la mañana para desayunar. 2. Almuerzo fuera de casa. 3. Prefiero en la noche comida chatarra.	1. Levantarme media hora más temprano para alcanzar a organizar mi desayuno. 2. Encontrar un lugar cercano en donde pueda almorzar comida casera según mi presupuesto. 3. Organizar los domingos las cenas, para su consumo en casa durante la siguiente semana.	Alarma. Seleccionar uno o dos sitios para almorzar. Realizar semanalmente el menú y el mercado de las cenas y desayunos.	De lunes a sábado.

PROPUESTA 2.

PLAN DE ACCIÓN PARA MI NUEVO HÁBITO XXX

FECHA:

NOMBRE:

EDAD:

LÍNEA BASE:

Tabla 2. Segundo modelo de plan de acción (2)

Propósito	Meta	Problema	Solución	Recursos
1. Organizar mi día a día sin apuros, con buena actitud y programación, para lograr cumplir todos mis compromisos.	Madrugar de lunes a viernes a las 5 a.m., y acostarme a las 10 p.m., sin distractores y tranquilamente.	No me agrada madrugar y siento mucha pereza cuando suena la alarma.	1. Alejar de mi dormitorio el celular para cuando me acueste, no continuar chateando. 2. Colocar dos alarmas y concientizarme que al sonar la segunda me debo parar. 3. Ducharme.	Reloj despertador. Alarma.
2. Ahorrar el 10% de mis ingresos mensuales para continuar con la cultura de ahorro.	Llevar un control de gastos semanal, depositando el 10 por ciento de los ingresos en una alcancía.	1. No sé exactamente con cuánto dinero dispongo.	1. Definir el dinero con el que cuento, haciendo una aproximación según los tres meses anteriores.	Herramienta web de ingresos y gastos.

NOTA. Recuerde que usted es quien pone o no límites. Inicie con acciones que sean fáciles, aquellas que quizás ya tiene recordación o ya ha realizado, pero hágalo organizadamente, una vez supere el inicio ya es un ganador, EXPERIMENTE.

3.4 Paso 4. Ejecución y resultados

La puesta en marcha de un plan de acción en la cotidianidad hace que existan unos resultados. **En el caso de ejecutar un nuevo hábito saludable, los resultados se reflejan según su elección**, recuerde que, en los ciclos de vida joven y adulto, cada persona elige autónomamente el cómo, cuándo, dónde, porqué y para qué.

Dar pequeños pasos es avanzar tanto en su información genética, como neuronas y demás células, órganos y sistemas que conforman el todo del cuerpo humano. Su cuerpo, su mente y sus emociones son agradecidas, son optimistas, los logros le hacen bien, le inyectan mayor capacidad, **NO DERROCHE SU POTENCIAL, NI ENGAÑE A SU CUERPO, TAMPOCO LE DÉ POCO, ES SU MAYOR TESORO, AVÍVELO CON TODA SU FUERZA, SI LO DEFRAUDA, VUÉLVALO A CONQUISTAR CON GANAS Y FE.**

Los resultados están condicionados a varios factores que se encuentran expresados en los pasos anteriores. Es así como si hizo un buen análisis de la información que lo llevó a planear y luego a ejecutar el modo de vida que necesita o quiere, conseguirá resultados armonizados de forma paulatina, que actúan favorablemente sobre su condición física, mental, emocional, espiritual y social.

3.5 Paso 5. Evaluación

50

Autoevaluarse es lo sugerido en este paso del libro, no tiene que justificar a nadie más que a usted mismo, ¡si se puede!, quizás es fácil, quizás no lo es tanto, solo usted lo decide, solo usted es quien trata de vivir de manera consistente con querer estar bien, con calidad de vida, viviendo en paz, atenuando las circunstancias difíciles que lo rodean.

Sus metas están trazadas, revise si se cumplieron, en qué forma, si es mejor modificarlas para seguir, esto lo llevará también por la disciplina de conocerse cada día un poco más y mejor, continuar descubriendo ese ser que lleva dentro, que necesita con fuerza y humildad estar bien y mejor.

Con seguridad hay metas por relevar del camino, habrá modificaciones, esto es reflexivo, saber que sigue y avanza es algo bueno que le puede pasar. Concientizarse que lucha por usted mismo, que sonrío con la tranquilidad de hacer lo mejor que puede y más, seguramente lo llevará a una cadena de logros, ¡qué bien! es momento de volverlo y volverla a felicitar y felicitarse.

Ha terminado un ciclo de cinco pasos, empiece otro una y otra vez, esto no termina, es como las fiestas alegres y divertidas, se quiere que no acaben, que continúen. Los siguientes ciclos son más amigables, ya usted tiene una práctica realizada, ya casi se va a convertir en maestro que acoge discípulos para replicar, mejorar y creer que vale el esfuerzo que se hace por el bienestar y la vida con calidad.

¡Ánimo, entusiasmo, fe y perseverancia! Los cinco elementos del capítulo 2 también podrán contribuir con la evaluación y le reforzarán la ciencia y el arte que energizan más que cualquier bebida, por cierto, tenga cuidado con lo que consume, puede traerle más inconvenientes de lo que piensa, mejor despierte sus propias hormonas, enzimas, células de defensa, a través de la práctica de hábitos saludables, es increíble lo que se puede lograr cuando usted mismo es quien maneja su cuerpo, mente y espíritu, no tema, va muy bien.

Capítulo

4



¡A construir su propia ruta!

Ha llegado el momento de ser la mejor gestora o el mejor gestor de sueños realizables en personas que desean verse y sentirse mejor en su bienestar y proyecto de vida.



Ayudemos a **SER CONSTRUCTORES DE SONRISAS SANAS EN PERSONAS SANAS**, o en personas que anhelan ser saludables, sin condiciones, ni perjuicios, ni discriminaciones.

53

4.1 Es hora de empezar. Continuar

Complemente su aprendizaje investigando temas de su interés relacionados con hábitos saludables, enfocando su construcción desde la información, pues le permitirá pasar a una adecuada planeación y posterior inicio de comportamiento. Inicialmente, es útil trabajar en temas de interés personal, en esa necesidad de mejorar algunas costumbres arraigadas no favorables o nocivas para su salud. Guíese por sustentos científicos, para lo cual incorpore la referencia de mínimo dos expertos. Por ejemplo: una ruta para realizar actividad física, alimentarse saludablemente, tener empatía con las personas, proteger la flora y fauna, etc.; debe estar precedida de un englobe de información coherente, cierta y validada.

Es momento de volver al capítulo tres de este Libro: “Ciclo para crear un hábito saludable”, vuelva a sumergirse en su contenido y ¡comience!, entreténgase en lo que más le llame la atención, coloque su sello personal, y sin condiciones, inicie su RUTA, su CAMINO, su MODO, verá que es más fácil de lo que se había imaginado antes. Si llega a su mente mensajes como “no puedo”, “lo dejaré para luego”, “creo que como estoy voy bien”, ya me he acostumbrado a los medicamentos”, “quizás no puedo”, “es que no puedo dejar el postre”, “no me queda tiempo”, “voy a dormir más”; en fin, un sinnúmero de mensajes diversos que lo pueden bloquear o autolimitar, simplemente recuerde que es mejor prevenir que curar, que es mejor estar bien, que regular o mal.

Así poco a poco le dará valor a cada elemento y paso, **encontrará el modo de ir desarrollando el proceso con lógica, entretenimiento e ilusión.** Ya avanzando en la planeación y práctica de su nuevo comportamiento, la motivación se refuerza con los buenos resultados que se verán, pero si falla vuelva a empezar. Empiece tantas veces requiera, **cada nuevo amanecer estará precedido de intentos y experiencias que lo van a forjar.**

He visto tantas lindas sonrisas felices en personas que ya encontraron un “CAMINO”, personas que evidenciaron que ¡sí se puede! Al final del libro le dejo algunos comentarios de estudiantes tomasinos que marcan una pauta de aprendizaje significativo, orientados por el saber metodológico. Muchos de estos estudiantes han encontrado una forma mejor a la de la propuesta que les hago, porque **agregaron su sello personal, lo que investigaron, lo que más los mueve, los motiva, les apasiona; llegaron al escalafón “SINCONDICIONES”** (denominación de la autora).

4.2 Los 10 principios fundamentales

1. Los hábitos y EVS se abordan desde lo individual y familiar, no hay recetas universales.
2. Los modos de vida de los colectivos influyen en las decisiones individuales. Implica capacidad de transformar entornos.
3. Proyectar salud, calidad de vida, bienestar, trabajar por la salud, no por la enfermedad.
4. La DISCIPLINA, constancia y perseverancia fortalecen los lazos entre las metas y los resultados.
5. **USUALMENTE LOS BUENOS HÁBITOS NO OCURREN INSTANTÁNEAMENTE. EL TIEMPO HACE LA DIFERENCIA, LOS PEQUEÑOS LOGROS, ESFUERZOS, DEDICACIÓN VAN SUMANDO, SON ASOCIATIVOS.**
6. Darse el momento de sentir frustración, desánimo o pereza; luego seguir y seguir, persistir. ME PERDONO, me permito caer y luego INSISTO.
7. AMARNOS, estudiar nuestro cuerpo, mente y emociones, DETENERSE, reconocer y renovar.
8. **PENSAR EN LOS BENEFICIOS, DECIDIR COMENZAR AHORA MISMO. Y TAMBIÉN VOLVER A EMPEZAR, HASTA QUE LA NUEVA FORMA DE VIDA SEA PARTE DEL COMPORTAMIENTO HABITUAL.**
9. Inyéctese por todos los medios posibles de mensajes positivos, optimistas, de sí se puede, aunque algunas veces le parezca que no.
10. Si lo precisa, haga alianzas con su pareja, un amigo real o imaginario, o hasta una información tecnológica, siempre y cuando se vincule positivamente con este proceso y le dé valor agregado.

4.3 Actividad de evaluación del aprendizaje

Una vez diseñada la ruta, proceda a realizar un corto cuento o fábula en 2 a 3 hojas, según los siguientes parámetros:

- ▶ Seleccione los personajes del cuento o fábula.
- ▶ Indique la utilidad o beneficios al obtener el hábito escogido.
- ▶ Incorpore la ruta que creó en forma clara y sencilla, o evidencie en la forma que a usted le parezca las claves de su ruta.

Capítulo

5



El Fundamento principal

El campo espiritual, las creencias religiosas y las acciones que llevan a las personas a trabajar constantemente por su paz interior, por su bienestar se enlazan fuertemente con los resultados de vida exitosa, se construyen a través de diferentes proyectos que se emprenden, como lo es acoger en el inconsciente un hábito saludable.

5.1 El final que es el principio transversal

En la Biblia está escrito “Dios espera que los seres humanos tengan iniciativas para vencer los obstáculos a los que se enfrenten. Trate de averiguar lo que le causó la enfermedad y haga todo lo posible por evitar una recaída”. La ciencia, el arte y recientemente las teorías de la salutogénesis, también dan especial relevancia a encontrar la causalidad de los diferentes eventos transmisibles y no transmisibles, para orientar toma de decisiones asertivas, que direccionen específicamente la prevención de la enfermedad, su detección oportuna y la promoción de la salud, desde la perspectiva de la educación bien dirigida según los determinantes sociales de la salud, ubicando el “yo” como actor principal.

“Amado yo deseo que tu seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como tu alma está en prosperidad”. La esencia humana está cimentada en tener salud, equilibrio dinámico, alegrías, como pilares del diario vivir; se debe vociferar con todas las fuerzas, que la realidad humana está enfocada al gozo, a la vida plena desde los comportamientos sanos, con el apoyo mutuo de las familias, gobierno y sociedad civil.

Pero claro, es más fácil y mejor si se cuenta con guías, metodologías de desarrollo que incorporen en un todo aquellos aspectos que oriente, que acojan cuestionamientos sobre la responsabilidad inmensa de apoyar el bienestar de los semejantes; bien está escrito en la Biblia “pero hágase todo decentemente y con orden”.

5.2 Comentarios de estudiantes tomasinos

Desde la academia he tenido la oportunidad de avivar el conocimiento, llevando a las aulas de clase como proyecto transversal una metodología similar a la que ha visualizado en las páginas leídas, con la gracia de recibir aportes que la han embebido de juventud. Le gustará leer las ilusiones, conclusiones o recomendaciones que a continuación se encuentran.

- ▶ *Se concluyó que, mediante esta ruta sobre estilos de vida saludables, nos permitió organizar de manera amena nuestros horarios semanalmente, evaluar y analizar nuestras acciones y costumbres, reflexionar sobre aquellas dificultades y avances en la relación de nuestras metas y encontrar los motivos de estos resultados. También observamos que generó efectos positivos en nosotras mismas durante el tiempo pautado para la aplicación de dichos hábitos; por lo tanto, seguiremos realizando esta ruta que hemos adaptado con base en nuestras preferencias y necesidades a corto y largo plazo, para continuar con el proyecto de vida que buscamos alcanzar. Desde que empezamos a implementar estos estilos de vida, nuestra vida cambió, comenzamos por el interior, para que nuestro exterior se transforme; por lo que seguiremos con esta ruta de estilos de vida.*
- ▶ *Este proyecto nos ha permitido adentrarnos en el campo de los estilos de vida saludable, que comprende muchas facetas y factores. Desde la promoción y la prevención, buscando la construcción de condiciones que favorezcan positivamente y en pro de todos los ámbitos de la salud en general, además de la implementación organizada de todos los componentes que nos dan la posibilidad de mejorar la salud, trazando metas y objetivos para llevar a cabo un plan de acción con énfasis personalizado, considerando también la necesidad de mantener un enfoque con motivación y disciplina, que permitan mantener las condiciones favorables.*
- ▶ *Considero que este formato de trabajo está muy bien estructurado y organizado por la Dra., me gustó mucho y disfruté investigar y hacer este trabajo sobre estilos de vida saludable, me habría gustado abrir un espacio durante la clase para conocer los hábitos que mis compañeros hicieron, para así darme una idea de nuevos hábitos, ya que cada uno de ellos aportará positivamente a la vida de todos nosotros. Muchas gracias profe.*
- ▶ *Esta actividad nos ha ayudado en nuestro desarrollo personal, ya que nos ha incentivado a crear hábitos saludables en nuestra vida diaria, y del mismo modo hemos aprendido la importancia de llevar un estilo de vida saludable, para obtener un completo bienestar físico, social, emocional, espiritual y mental. En este espacio aprovechamos para agradecerle las increíbles cosas que nos enseñaste a lo largo del semestre. El trabajo de estilos de vida tiene una estructura completa, con cada parte que desarrollamos logramos adueñarnos del tema, tanto así, para llegar a asociar los estilos de vida con nuestra profesión, con nuestros pacientes, marcas diferencia entre nosotros que somos quienes aprendimos de ti.*

- ▶ *Realizar este proyecto desde sus inicios nos ayudó a mejorar nuestra capacidad para afrontar retos y metas, que en muchas ocasiones vemos como obstáculos y nos quejamos, hemos visto este proyecto con responsabilidad, audacia y motivación, para cumplir el primer paso de muchos, para mejorar nuestra calidad de vida. Nos sorprende cómo realmente lo hemos mejorado, y qué tan en serio lo hemos tomado. Ha pasado de ser una clase, a un compromiso con nosotros mismos, UNO QUE NO PENSAMOS DEJAR, ¡MUCHAS GRACIAS PROFE, POR DEJAR UNA HUELLA EN NUESTRAS VIDAS PARA SIEMPRE!*
- ▶ *Estilo de vida saludable, nos enseñó una manera práctica y manejable de incorporar hábitos que nos ayudan a fortalecer la salud de cada uno de nosotros. Este trabajo nos deja como enseñanza la manera adecuada y eficaz en que podemos empezar con un estilo de vida saludable, sin obligarnos ni exigirnos de más. Por último, agradecimiento a la Dra. Liliana por su excelente labor y dejarnos esta enseñanza tan sustanciosa.*
- ▶ *Muchas veces la cura a una enfermedad está sujeta a cambios sencillos en el estilo de vida. Un estilo de vida saludable es una herramienta para alcanzar plenitud y bienestar.*
- ▶ *Sentimos que este proyecto de Estilo de vida saludable no solo tenía la finalidad de sacar una nota, sino que también indirectamente nos obligaba a mejorar nuestro estilo de vida, así cada uno miraba como mejoraba su EVS, estamos seguros de que los estudiantes que van a cursar esta materia van a tener el mismo interés que nosotros, muchas gracias doctora.*
- ▶ *Llevaremos por siempre el recuerdo de la hermosa huella que tu presencia dejó en nuestras vidas y nunca olvidaremos. Nos has enseñado, pero mejor aún, nos has inspirado. ¡Muchas gracias, Dra. Liliana Manrique! Querida Doctora, quizá con el paso de los años olvidemos algunas de tus lecciones, pero jamás olvidaremos tus enseñanzas.*
- ▶ *Pudimos aprender que la determinación, fuerza de voluntad, y organización son parte FUNDAMENTAL a la hora de querer hacer cambios positivos en nuestra vida.*
- ▶ *Cambiar de hábitos no es tan fácil como solo mencionarlo, requiere de un trasfondo y de una meta y firme INTENCIÓN. No estás cambiando los muebles de la casa, estás reorientando toda tu rutina diaria. Antes de querer cambiar debes informarte en qué te puede ser útil, la parte más importante es el conocimiento, el cómo y por qué haces lo que haces o quieres hacer. No eres un dios griego, no te lo pongas tan difícil, que paso a paso, falla, inténtalo, sigue, pero no desistas, si quieres ser el mejor, tienes que mejorar. Trátate como tratas a quienes amas y decide lo que*

quieras para ti bajo tal idea. No tengas miedo a ser principiante, para cualquier cosa se debe iniciar de cero. No tienes que hacer todo solo, puedes encontrar orientación y compañía en terceros. Gracias por todo profe. Más allá de saber sobre salud pública, logramos reconocer la importancia de ser más humanos, más empáticos, más profesionales. Gracias por reconocer nuestros pasitos pequeños, si llegamos a ser mejores mañana, tenga la seguridad de que nos influenció en eso.

- ▶ *Me di cuenta de que realizar un plan de acción, me permite cumplir muchas de mis metas que pueda proponerme para mejorar mi salud y añadir buenos hábitos a mi vida.*
- ▶ *Con este proyecto aprendí muchas cosas básicas, pero una muy importante conclusión: no es difícil tener una vida saludable, es solo que tengas la capacidad de entender lo importante que es cuidar tu cuerpo, ya que es solo uno el que Dios nos regaló. Sí se puede tener una vida saludable, todo depende de tu disciplina y determinación. Muchas gracias.*
- ▶ *Ha sido grato poder compartir este espacio académico, el aprendizaje obtenido es invaluable, y por nuestra parte, solo podemos decir gracias por tanto y por la dedicación en cada una de sus clases, estilos de vida nos hizo entender lo grandioso que fue la salud pública y de cómo desde nuestras propias decisiones podemos tener el control de muchas cosas que nos hacen bien para nuestra salud. En contadas ocasiones no entendimos ciertas cosas que nos hace bien, pero siempre percibimos de tu parte un control absoluto de las cosas y los temas y hoy entiendo esa postura, porque hoy podemos decir que cada uno de los tópicos vistos en clase tienen sentido y suma relación. Gracias por tu bonita manera de enseñar y por lo genial que es entender más de tus experiencias, nunca cambies profesora LILIANA MANRIQUE MÉNDEZ.*
- ▶ *Empezar a construir hábitos no es sencillo mucho menos dejar a lo que estabas acostumbrado, aún sigue siendo un reto para mí, uno muy grande que quisiera dejar a medias muchos días, pero que poco a poco he visto mejoría, crecimiento, antes de empezar esta ruta, tenía miedo de hablar con mi familia sobre temas que ahora me parecen triviales, tenía miedo de ir al médico y sentir que todos los días estaba más muerto e incluso tenía miedo de saber que todo dependía de mí, de mi forma de ver las cosas y de hasta dónde estoy dispuesto a llegar, es por ello que agradezco ponerme metas y saber qué yo mismo tengo la capacidad de ponerme los límites e incluso, de no ponerlos.*
- ▶ *Para concluir, todos estos pasos y recomendaciones anteriormente mencionados hacen posible que las personas entiendan la importancia de adquirir estos hábitos, de esta manera podemos cambiar pensamientos y paradigmas, entre ellos la importancia, responsabilidad y dedicación que trae la adquisición de un hábito,*

los factores que influenciaran el hábito, el entendimiento de todos los beneficios y responsabilidades que traen consigo.

- ▶ *En este proyecto de estilos de vida saludable se recalca la importancia de crear buenos hábitos que nos ayuden a cumplir nuestros objetivos y al tiempo cuidar nuestra salud física y mental, manteniendo un orden sin descuidar otros aspectos de nuestra vida. Seguir un plan de acción para lograr un hábito saludable significa gran ayuda y mejoría que se ve reflejada en nuestra salud, apariencia y autoestima.*
- ▶ *Para nosotras la realización de esta ruta nos ayudó primeramente a conocer diversos temas en los cuales vamos a generar hábitos que conlleven un estilo de vida saludable. Concluimos en cuanto a nuestra ruta que se encuentra bien diseñada y orientada, pero que tenemos la certeza que todo será un proceso, el cual se requiere dedicación y compromiso para lograr un buen resultado, ya que por algo se comienza, es por lo que queremos llevar a cabo nuestra ruta y permitir que personas de nuestra edad también quieran intentarla seguir para mejorar en cuanto a nuestro estilo de vida y lo enfoquemos a una parte más saludable.*
- ▶ *Concluimos, que fue de gran ayuda la guía didáctica para estilos de vida saludable, ya que nos dio unas pautas por seguir que nos permitieron empezar a tener hábitos saludables gracias a las pequeñas metas que nos propusimos a medida que se realizó el proyecto EVS para tener como resultado unos hábitos saludables y con eso una buena calidad de vida.*
- ▶ *Para finalizar este trabajo, quiero hacer mi aporte desde el ejemplo también y por ello fue por lo que inicié este trabajo para ejercer en mi diario vivir los estilos de vida saludables. Ya llevo más o menos dos meses desde que inicié hacer ejercicio al menos seis veces a la semana y al menos una hora del día, y aunque el proceso ha sido lento he visto mejoría en mi estado anímico y físico. Hoy estoy convencido que los estilos de vida saludable son algo más allá de enseñarnos o decirnos qué debemos hacer, son la manera en la que podemos llevar una mejor calidad de vida e inclusive una más larga vida. En estos dos meses he bajado 8 kilos, y al paso que voy me siento tranquilo y seguro, además de ello mis amigos me han motivado y eso es algo que muchas veces nos hace falta para iniciar el cambio en nuestro estilo de vida.*
- ▶ *Gracias a este proyecto, pude conocer la importancia de tener un EVS, puesto que nos llevó a retornos para mantener una mejor calidad de vida en general.*
- ▶ *Los estilos de vida hoy en día nos dan muchos beneficios, sea en cualquier ámbito, estos nos ayudan a cuidarnos, amarnos y ser cada día mejor. Por medio de esta guía queremos influenciar los buenos hábitos de vida, en cada una de las personas que puedan leerla o practicarla.*

- ▶ *Esta guía no solo me ayuda a poner en práctica algo que quería realizar hace mucho y no sabía por dónde empezar, y además me genera disciplina porque siempre debo pensar en insistir, persistir, resistir y nunca desistir. La guía funciona como motivador de que las cosas que uno se propone no sean imposibles, si hay voluntad.*
- ▶ *Gracias a este proyecto reconocí y pude encontrar la importancia de EVS, esto nos ayuda a reforzarnos en cada aspecto de vida que toca mejorar. Todo dependerá del esfuerzo y compromiso que uno mismo le ponga a sus hábitos y el estilo de vida que deseamos tener.*
- ▶ *Esta Guía aporta principalmente una ruta sencilla basada en la vida cotidiana de muchos de los posibles lectores de esta, en la cual se detallan y se brindan lineamientos en varios aspectos de salud que pueden mejorar la calidad de vida de quienes la apliquen, o en su defecto, dar claridad de como continuar con el proceso.*
- ▶ *La Guía como tal siento que me ayudó a hacer como una depuración en mi vida, donde analicé y me di cuenta de que solamente me están restando y no sumando. Siento que también me ayudó a ser más organizada con el tiempo, y el cómo lo distribuyo, para así poder lograr las tareas y proponerme nuevos retos. Me ayudó a cambiar costumbres que tenía y exigirme más a mí, y a los que me rodean, siento que es muy importante para mí rodearme de un ambiente sano, para así poder tener tranquilidad y paz mental.*
- ▶ *La ruta y las clases presentadas y explicadas por la docente me permiten entender la importancia que tiene cambiar ciertos hábitos nocivos para la salud, así como a medida del cambio de mis hábitos cambia mi vida, mejora mi salud, mi estado de ánimo, eso teniendo en cuenta lo físico, mental y espiritual, además es una buena costumbre que puedo replicar logros con comportamientos positivos, para un bienestar y desarrollo humano con mi familia y amigos, generando una cultura consciente de la importancia de dicho tema en nuestra vida. Gracias a esta materia y a la ruta de Estilos de vida saludable, pude crear un hábito en mi vida, pues siempre había sido muy desordenada, así pude comprender que puedo planear una ruta, que precisamente no debe ser tan pesada y estricta para poderla cumplir, que paso a paso puedo lograr objetivos sin estar apresurada, abarcando todos los temas puedo lograr rutas para estar bien conmigo misma.*



Ayudemos a **SER CONSTRUCTORES DE SONRISAS SANAS EN PERSONAS SANAS**, o en personas que anhelan ser saludables, sin condiciones, ni perjuicios, ni discriminaciones.

Glosario

Desarrollo humano

El desarrollo humano es aquel que facilita la ampliación de las oportunidades y el desarrollo de las capacidades del ser humano a partir de tres aspectos esenciales: vivir una vida larga y saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para contar con nivel de vida adecuado. Más allá de suplir las necesidades básicas, hacerlo con calidad, oportunidad, accesibilidad, motivación, haciendo que cada generación sea potenciada, reproduzca mejores estilos de vida, en medio ambiente sostenible y adecuado para el buen vivir.

Factores protectores

Se denominan así a aquellas acciones, hábitos o costumbres que llevan al ser humano y a colectivos de personas a propiciar ambientes favorables que conducen a preservar la salud, manteniendo un equilibrio físico, mental, espiritual y emocional. Los entornos y medio ambiente juegan un papel importante en las comunidades para preservar la salud, por ejemplo: agua potable, buenas vías y señalización, aire puro, infraestructura positiva, información clara y pertinente, etc.

Factores de riesgo

Son aquellos elementos, acciones, comportamientos o circunstancias perjudiciales para la salud, que pueden ser coadyuvantes en la aparición de enfermedad, discapacidad o muerte, por ejemplo: fumar, sedentarismo, alimentación no saludable, estrés prolongado, conducción temeraria, agua no potable, etc.

También se podrían entender como acciones contrarias de protección y determinantes sociales negativos de diferentes sectores y áreas que conducen a riesgos o estados críticos, para la salud, la vida y el bienestar de las personas, y de otros seres vivos.

Comportamiento

Según Idalberto Chiavenato, escritor brasilero, existen tres premisas que explican la naturaleza de la conducta humana: en primer lugar, advierte que el comportamiento es causado, es decir, existe una causa interna o externa que origina

el comportamiento humano, producto de la influencia de la herencia y del medio ambiente. El comportamiento es motivado por impulsos, deseos, necesidades o tendencias, y en tercer lugar el comportamiento está orientado hacia objetivos, existe una finalidad o finalidades en todo comportamiento humano, dado que hay una causa que lo genera.

El buen comportamiento viene acompañado de la motivación. La motivación la rodea los factores internos o externos capaces de provocar, mantener, encausar, dirigir, retomar y modificar la conducta hacia unas metas, que a su vez se desprenden de objetivos o propósitos, jalonados por la forma de sentir y pensar. Dicho en otras palabras, es la energía que lleva a decir ¡alcanzado!

Procrastinar

Buscar razones con las que incluso en algunas no se está del todo de acuerdo, pero que desafían e invitan a aplazar una obligación, un deber o una tarea. Se habla mucho en la actualidad de este término, se le atribuyen razones emocionales, cognitivas y de voluntad de las personas. Por ejemplo: Dejar para después el ejercicio, la compra adecuada de alimentos nutritivos, la reunión para asignar roles y responsabilidades, la visita familiar, la búsqueda de trabajo, etc.

Ruta

Es un camino por seguir que parte de un inicio y llega a un fin, se entiende como unos pasos determinados previamente que conducen de un sentido a otro, dependiendo de la orientación que se imprima. Involucra un propósito, planeación, recursos, etc.; facilita el accionar para llegar a un resultado que está influenciado por la coherencia y otros aspectos que se apliquen en la metodología diseñada para el cumplimiento de las metas establecidas.

Disciplina

Se entiende por disciplina (del latín *disciplīna*, Doctrina, instrucción de una persona, especialmente en lo moral) se refiere a una manera coordinada, ordenada y sistemática de hacer las cosas, de acuerdo con un método o código o alguna consideración del modo correcto de hacer las cosas. En principio, la disciplina tiene que ver con la enseñanza de dicho método, con la labor de enseñanza o de organización, en pro de conseguir más rápida o eficientemente un cometido. En los casos en que un individuo se ejerce disciplina sobre sí mismo, se habla de *autodisciplina*. (“Disciplina - Concepto, significado, tipos y ejemplos”).

De su significado original, probablemente, se deriva además la consideración de disciplina como un conjunto ordenado, estructurado, metódico de saberes, un concepto crucial para la organización de las ciencias y del conocimiento académico. Este mismo sentido se aplica a ciertos deportes, o arte.

Condición de salud

Para el Ministerio de Salud de Colombia una condición individual de salud hace referencia a situaciones especiales que no son enfermedades pero que implican riesgos específicos y requieren atención.

Riesgo en salud

El PDSP concibe el riesgo en salud como “la probabilidad de ocurrencia de un evento no deseado, evitable y negativo para la salud del individuo, o el empeoramiento de una condición previa, o la necesidad de requerir más consumo de bienes y servicios que hubiera podido evitarse”.

Gestión del Riesgo en Salud

El Ministerio de Salud y Protección de Colombia, define la gestión del riesgo en salud como:

La Gestión Integral del Riesgo en Salud – GIRS, es una estrategia transversal de la Política de Atención Integral en Salud, que se fundamenta en la articulación e interacción de los agentes del sistema de salud y otros sectores para identificar, evaluar, medir, intervenir (desde la prevención hasta la paliación) y llevar a cabo el seguimiento y monitoreo de los riesgos para la salud de las personas, familias y comunidades, orientada al logro de resultados en salud y al bienestar de la población. La GIRS se anticipa a las enfermedades y los traumatismos para que éstos no se presenten o se detecten y traten precozmente para impedir, acortar o paliar su evolución y consecuencias.

65

Mantenimiento de la Salud

Involucra acciones dirigidas a promover la salud, prevenir el riesgo, prevenir la enfermedad y generar cultura del cuidado de la salud en las personas, familias y comunidades; incluye como atenciones obligatorias para toda la población colombiana: la valoración integral del estado de salud, la detección temprana de alteraciones, la protección específica y la educación para la salud, que contiene el cuidado a los cuidadores.

Saludogénesis

Propone un camino de desarrollo de salud positivo. Al interrogar sobre el “origen de la salud”, Antonovsky, llamado el padre de la saludogénesis, comenzó con la suposición

de que la vida es un desafío y la salud está continuamente amenazada por estresores omnipresentes. Sin embargo, más allá de sobrevivir, la promoción de la salud se debe basar en permitir que las personas aumenten el control sobre su salud.

Por otra parte, la emblemática Carta de Ottawa establece que la salud es creada y vivida por personas dentro de los entornos de su vida cotidiana, es decir, donde aprenden, trabajan, juegan, aman. Estas actividades cotidianas pueden ser muy estresantes, pero también incluyen muchos encuentros ingeniosos con uno mismo, los demás y el medio ambiente. Por lo tanto, se propone agregar a la vida de las personas un camino de desarrollo de salud positiva, expresado en un modelo salutogénico que muestra cómo los recursos pueden promover directamente una salud positiva y próspera.

Referencias

- Ávila, M. (2009). *Hacia una nueva Salud Pública: Determinantes de la Salud*. Acta méd. costarric. Vol 51(2).
- Covey, S. (2010). *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos La mejor guía práctica para el éxito juvenil*. Litografía Ingramex S.A. de C.V., Centeno 162-1, Col. . Granjas Esmeralda.
- Franco, S. (2017). *Por la salud social*. Ediciones Aurora.
- Global Health Promotion . (2021). *Global Health Promotion* . Obtenido de <http://www.sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav>
- Gómez, C. (2018). *Psychological factors predictive of healthy lifestyles*. Rev. Salud Pública 20(2), 155-162.
- Lalonde, M. (1974). *New perspective on the health Canadians*. Office of the Canadian Minister of National Health and Welfare.
- Manrique, L. (2015). *Guía para orientar la reglamentación de la política pública. “Estilos de vida y comportamientos saludables para una comunidad con futuro”*. PROINAPSA UIS-Alcaldía de Floridablanca.
- Manrique, L. (2017). *Guía Didáctica “Cómo crear una ruta de estilos de vida saludable”*. Universidad Santo Tomás Bucaramanga.
- Mayer, E. (2017). *Pensar con el ESTÓMAGO*. Editorial Grijalbo.
- Ministerio de Protección Social. (2008). *Resolución 425*.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Gestión integral del riesgo en salud. Perspectiva desde aseguramiento*.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Instituto Proinapsa – UIS. Guía para la acción conjunta de Escuelas Saludables y estilos de vida saludables*. .
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Plan Decenal de Salud Pública 2012 – 2021*.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Resolución 1841*.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s.f.). *Resolución 518*. Obtenido de 2015.

- Minsalud. (2022). *Primera versión del nuevo Plan Decenal de Salud Pública de Colombia 2022-2031*. Obtenido de www.minsalud.gov.co
- MSPS. (2018). *Gestión integral de riesgo en salud*. Obtenido de www.minsalud.gov.co
- MSPS. (2018). *Proceso de promoción y mantenimiento en salud. (PMS). Versión V1.0-2019. Ruta Integral de Promoción y Mantenimiento de la Salud*.
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Glosario de términos: Promoción de la Salud*. .
- Organización Panamericana de Salud. (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*.
- Ottmöller, F. G., Matenga, T. F., Corbin, J. H., Nakhuda, H., Delobelle, P., Ayele, C., Mweemba, O. (2012). *Re-envisioning health promotion: Thinking and acting salutogenically towards equity for historically resilient communities* .
- Rojas, M. (2024). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Editorial Planeta.
- Sagrada Biblia Católica. (2024). *(Santiago 5:14) (3 Juan 1:2) (I Corintios 14:40)*.
- UNESCO. (2010). *Documento Educación, Juventud y Desarrollo: acciones de la UNESCO en América Latina y el Caribe. Documento preparado para la Conferencia Mundial de la Juventud*. México.

Webgrafía

68

- <http://www.ins.gov.co/>
- <http://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>
- <http://www.oms.org>
- <http://www.col.ops-oms.org/iah>
- [https://enesdoc.unesco.org/ark/48223/pd0000189108_spa](https://enesdoc.unesco.org/ark:/48223/pd0000189108_spa).
- <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- <https://www.paho.org/en/enlace/risk-dying-prematurely-ncds>
- <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/Enfermedades-no-transmisibles.aspx>
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf>. Pag 57
- <https://concepto.de/disciplina-2/#ixzz7a4NhwOFL>