

Estrategia de comunicación para la intervención del programa



con mujeres negras
de 3 ciudades del país



Estrategia de comunicación para la intervención del programa



con mujeres negras
de 3 ciudades del país



Actúa con
Corazón
de mujer

Estrategia de comunicación para la intervención del programa



Actúa con
Corazón
de mujer

con mujeres negras de 3 ciudades del país

Un total de 320 mujeres negras de las ciudades de Cartagena, Montería y Apartadó se convirtieron en líderes y pedagogas de entorno del programa Actúa con Corazón de Mujer de la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y la Fundación Colombiana del Corazón tras recibir un programa de capacitación con la propuesta del cuidado como estilo de vida.

Las mujeres aprendieron del cuidado, conocieron los números que cuidan sus corazones, lograron hacer promesas específicas para reorientar sus comportamientos para preservar su salud y recibieron estrategias puntuales de acción frente a sus propios factores de riesgo identificados en la intervención formativa.

La movilización de este significativo grupo de mujeres negras contó con el concurso de las alcaldías municipales de las tres ciudades con líderes de escuela de gobierno, inclusión social y género.





Doce sesiones presenciales del equipo facilitador de la Fundación Colombiana del Corazón hicieron posible que se cumpliera el objetivo de formación.

Para la convocatoria inicial se lograron captar a 400 mujeres con 169 en Apartadó, 134 en Cartagena y 97 en Montería. Tras finalizar la intervención terminaron 320 mujeres con 141 en Apartadó, 109 en Cartagena y 70 en Montería.

Tras finalizar el proceso de intervención se realizará un plan de seguimiento y acompañamiento con visitas semestrales para generar garantizar una relación de plazo indefinido.

Como producto editorial de la intervención un equipo científico de la Fundación Colombiana del Corazón consolidará un artículo que mostrará la realidad del diagnóstico cardiovascular y la estratificación de riesgo de las mujeres participantes con una línea de base inicial, el comparativo entre encuestas de comienzo y final sobre la percepción de riesgo y de manera específica los cambios obtenidos en las mujeres intervenidas en sus medidas antropométricas.

El contexto



Actúa con Corazón de Mujer es un programa de la Fundación Colombiana del Corazón que pretende enseñar y empoderar a más mujeres a tomar acción para cuidar su corazón, adoptar el cuidado como estilo de vida, aprender a hablar con sus médicos, cambiar la percepción de que la enfermedad cardíaca pertenece solo al "hombre" y decidirse por comportamientos saludables.

1



El programa Actúa con Corazón de Mujer fue creado por la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y la Fundación Colombiana del Corazón en 2010 como estrategia de acción para alcanzar el alfabetismo en salud de la mujer en Colombia dentro del programa de Corazones Responsables.

El programa de **Corazones Responsables** es una estrategia educativa, formativa y de divulgación que se ha consolidado tras una revisión académica rigurosa complementada con un diálogo de saberes de distintas

visiones formativas y académicas, el cual hoy promueve un paquete pedagógico con el **Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida**, que tiene 10 abordajes de cultura: la cultura del movimiento, la cultura de aprender a comer, la cultura de espacios libres de humo, la cultura de actúa con corazón de mujer, la cultura del pensamiento positivo, la cultura de la conciencia plena, la cultura de la vitamina N (Naturaleza), la cultura del cuidado en vacaciones, la cultura de los números del corazón y la cultura de organizaciones saludables.

El Método 10

del Cuidado como Estilo de Vida



Actúa con Corazón de Mujer es el programa que responde al objetivo 4 del Método 10 que es desarrollar la cultura del cuidado en la mujer con alcance a todas las culturas del método.

El proyecto con mujeres negras



Nos planteamos impactar en forma directa con el contenido pedagógico del Método 10 del cuidado como estilo de vida a mujeres negras de entornos comunitarios de 3 ciudades del país y postulamos la iniciativa ante la **World Health Federation**, entidad que aceptó convertirse en auspiciante de la iniciativa con la financiación básica para asegurar la intervención.

2





La propuesta consistió en adelantar un programa de formación con el cuidado como estilo de vida orientado a mujeres en entornos comunitarios en el contexto de la realidad planteada por el desafío sanitario de la Covid-19. El objetivo planteado fue soportar el liderazgo natural de las mujeres seleccionadas para convertir las en pedagogas de sus entornos familiares y comunitarios con los conocimientos adquiridos, pero especialmente con una evaluación de su propia realidad de salud individual con pruebas diagnósticas para asegurar que la pedagogía se sustente en el ejemplo.

La intervención educativa pretende garantizar a corto, mediano y largo plazo un impacto en la salud pública, al sensibilizar a 320 mujeres a actuar con corazón de mujer y adoptar en su vida cotidiana el Método 10 del cuidado como estilo de vida, que incentiva nuevas conductas saludables con la consecuencia de bajar los niveles de predisposición a desarrollar las enfermedades asociadas con los estilos de vida y de aprender a controlar enfermedades o factores de riesgo ya instalados con la adopción de estilos de vida que garanticen el cuidado.

Criterios de inclusión de los grupos objetivo de la intervención



- **Mujeres.** Por su condición de predisposición a la enfermedad cardiovascular y a desarrollar tempranamente factores de riesgo.

3



- ▶ Según cifras de la Organización Mundial de la Salud - OMS de 2018, las enfermedades no transmisibles (ENT), que nosotros, desde la Fundación Colombiana del Corazón, hemos denominado enfermedades asociadas a los estilos de vida, matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo. Las enfermedades cardiovasculares constituyen la mayoría de las muertes por ENT (17,9 millones cada año), seguidas del cáncer (9,0 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones).
- ▶ Precisa la OMS que el mayor aumento de estas enfermedades, en los últimos 20 años, se viene dando en la mujer, hasta el punto de que numerosas entidades como la OMS, la Organización Panamericana de la Salud - OPS, la World Heart Federation - WHF y la American Heart Association - AHA vienen enfocando de manera sistemática sus recomendaciones y abordajes con destino a lograr que las mujeres se decidan por cambiar conductas de peligro por conductas saludables.
- ▶ Según la OPS, en América Latina, 250 millones de personas viven con enfermedades no transmisibles y de estas, el 49% son mujeres.
- ▶ Las diferencias biológicas entre las mujeres y los hombres, los roles de género y la marginación social exponen de manera diferente a hombres y a mujeres a los factores de riesgo y determinan su capacidad para modificar comportamientos de riesgo, así como el éxito de las intervenciones frente a estas enfermedades.





- **Mujeres negras.** Porque las enfermedades cardiovasculares son más recurrentes en la población negra.

- ▶ La presión arterial alta es particularmente común en las personas negras y es más frecuente en las mujeres. La información de 2017 de la Cuenta de Alto Costo especifica que el HTA subió del 5,33% al 7,75% entre 2011 y 2015 en Cartagena; del 7,78% al 10,1% en el Urabá Antioqueño y del 1,19% al 2,19% en el departamento de Córdoba. (Es importante tener en cuenta que en estas poblaciones hay un subregistro significativo y ausencia de diagnóstico precoz).

- **Mujeres negras de Cartagena, Apartadó y Montería.** La selección obedeció a criterios de relacionamiento y facilidad otorgada por las autoridades locales; ciudades sin problemas de orden público y asentamientos urbanos con una significativa población negra.

- ▶ En Colombia hay 4.671.160 negros, lo que representa el 9,34% de la población, de los cuales el 65% son mujeres. La mayor concentración de negros se encuentra en los departamentos de la costa Atlántica y la Costa Pacífica, siendo muy significativa en departamentos como Bolívar, Córdoba y el Urabá Antioqueño en zonas no consideradas de sensibilidad por orden público. *Cifras tomadas del último censo poblacional en Colombia realizado por DANE (Departamento Nacional de Estadística) en 2018.

- ▶ Cartagena, Montería y Apartadó cuentan con Secretarías de Mujeres, Secretarías de Inclusión Social y empoderamiento de las gestoras sociales de los municipios como responsables de las estrategias orientadas a la mujer. Desde los 3 municipios manifestaron su deseo de crear alianzas para asegurar las intervenciones formativas y de tamizaje.
- ▶ El 44,8% de las mujeres negras de estas poblaciones afirman que varias enfermedades no transmisibles son la causa de la principal dificultad para llevar a cabo las actividades diarias (DANE 2018).
- ▶ El 45% de las mujeres negras en estas ciudades son vulnerables por las siguientes razones: consumo de sustancias psicoactivas, excombatientes, parejas ex paramilitares o ex paramilitares, mujeres en situación de prostitución, mujeres víctimas de conflicto, mujeres LGBTI, mujeres en situación de pobreza y mujeres con enfermedades crónicas o discapacitadas.
- ▶ El sobrepeso y la obesidad han crecido entre la población femenina negra en un 35% en los últimos 10 años (2004-2014), según cifras del Ministerio de Salud. En las 3 ciudades seleccionadas la obesidad es más frecuente en las mujeres que en los hombres.

Programa de intervención



Para alcanzar los objetivos propuestos de la intervención se generó un plan de visitas presenciales a cada una de las 3 ciudades con cuatro momentos:

4



Reunión de apertura



Sensibilización sobre qué es Actúa con Corazón de Mujer, introducción al método 10 del cuidado como estilo de vida, obtención de data inicial para el estudio con medidas antropométricas, toma inicial de presión arterial, aplicación de la encuesta de percepción sobre factores de riesgo, firma del consentimiento informado y programación de exámenes de perfil lipídico.

1

Primera jornada de capacitación



Talleres sobre cultura del movimiento y cultura de aprender a comer. Segunda toma de medidas de presión arterial, primer muro del compromiso.

2

Segunda jornada de capacitación



Talleres sobre cultura de espacios libres de humo, cultura del pensamiento positivo, cultura de la conciencia plena y cultura de la vitamina N. Tercera toma de medidas de presión arterial, segundo muro del compromiso.

3

Tercera jornada de capacitación y cierre



Talleres sobre la cultura del cuidado en vacaciones y la cultura de los números del corazón. Cierre con desfile de rojo, tercer muro del compromiso, aplicación de salida de la encuesta de percepción, cuarta toma de presión arterial, programación de automonitoreo de presión arterial AMPA para mujeres que de manera persistente evidenciaron alteración en sus medidas de presión arterial y evaluación final.

4

Para el AMPA fueron focalizadas un total de 69 mujeres (17 en Montería, 28 en Apartadó y 24 en Cartagena). Se seleccionaron a partir de registrar alteración en su presión arterial en las primeras tres visitas. Ellas recibieron el formato del AMPA y se les entregó un tensiómetro, donado por nuestro aliado OMRON. Llenaron los datos, fueron revisados por un cardiólogo y recibieron el diagnóstico que definió si eran personas que ya padecían hipertensión.





Estas fueron las fechas de intervención en cada ciudad:

Apartadó (Urabá antioqueño)

Noviembre 2,3 y 4 de 2020

Diciembre 14,15 y 16 de 2020

Enero 28 y 29 de 2021

Marzo 11 y 12 de 2021

Cartagena de India (Bolívar)

Noviembre 18,19 y 20 de 2020

Diciembre 17,18 y 19 de 2020

Febrero 17, 18 y 19 de 2021

Marzo 24, 25 y 26 de 2021

Montería (Córdoba)

Diciembre 2,3 y 4 de 2020

Enero 26 y 27 de 2021

Marzo 9 y 10 de 2021

Mayo 19 y 20 de 2021

Nota: Es importante señalar que el plan inicial de fechas acordadas debió ser modificado por las decisiones regionales definidas por los picos de la pandemia por la Covid-19. No obstante logramos los objetivos de capacitación presencial cumpliendo los protocolos de bioseguridad.



Actúa con
Corazón
de mujer

©

Estrategia de comunicación



5



La Fundación Colombiana del Corazón diseñó una estrategia de comunicación mediante una planificación que definió objetivos, cronograma, recursos, acciones e indicadores.

Objetivos	Acciones
1. Generar recordación de apoyos institucionales y apropiación del nombre del programa.	<ul style="list-style-type: none"> • Formato hoja carta • Plantilla para presentaciones • Piezas gráficas iniciales • Backing fotografías y video • Piezas gráficas complementarias
2. Estimular participación y adherencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Creación grupos de WhatsApp por cada ciudad • Videos de cada intervención. • Catálogo de fotografías de cada intervención. • Creación de un minisite en la página web de Corazones Responsables.
3. Garantizar la convocatoria de las mujeres seleccionadas.	<ul style="list-style-type: none"> • Llamadas telefónicas a cada mujer participante. • Coordinación a través de líderes responsables desde los cargos institucionales de cada municipio.
4. Impulsar la apropiación del conocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Talleres • Difusión de las presentaciones • Mosaico de mujeres graduadas • Diploma de participación
5. Verificar la adopción de nuevos comportamientos y hábitos.	<ul style="list-style-type: none"> • Presencia en redes sociales • Divulgación en medios masivos • Piezas gráficas compromisos

- **Formato hoja carta**

Se diseñó un formato hoja carta para dirigir todas las comunicaciones con la identidad del proyecto.



- **Plantilla para presentaciones**

Para generar identidad con todos los elementos gráficos se diseñó un formato como plantilla de Power Point desde donde se hizo la presentación de la temática de cada uno de los talleres.



Objetivos específicos en mujeres líderes comunitarias

- Acceso a la formación en el programa "El cuidado como estilo de vida"
- Generar conocimiento del "cuidado como Estilo de Vida" en mujeres negras líderes comunitarias para convertirlas en pedagogas de corazones responsables en entorno.
- Incrementar la alfabetización en salud de mujeres negras líderes comunitarias para que sean capaces de enseñar replicando el conocimiento de las recomendaciones de estilos de vida donde viven, trabajan, estudian y en su tiempo libre.
- Generar facilidades para que las mujeres líderes comunitarias tenga acceso a la interacción pública y privada.
- Incrementar las sinergias institucionales para que las cooperativas de mujeres, las redes de mujeres y las secretarías de mujeres acepten que uno de los elementos clave de la igualdad de género parte del conocimiento y apropiación de un conjunto de recomendaciones básicas de cuidado para preservar la salud.
- Desarrollar con las mujeres líderes acceso a chequeos médicos, seguimiento de factores de estilo de vida y adherencia a medicamentos según hallazgos.
- Caracterizar y estratificar el riesgo cardiovascular de las mujeres líderes comunitarias para que conozcan su realidad de salud, aprendan a controlar sus factores de riesgo y garanticen la adherencia a los medicamentos.
- Las mujeres líderes del programa serán evaluadas en su presión arterial para definir un diagnóstico precoz.



Población objetivo de 150 mujeres por ciudad



Estrategia nacional. ACTÚA CON CORAZÓN DE MUJER

• Piezas gráficas iniciales

Se diseñaron piezas gráficas que fueron divulgadas en redes sociales y en los grupos iniciales de WhatsApp.

La línea gráfica y conceptual siguió un criterio de inclusión en las piezas básicas y de generación emotiva en las piezas complementarias.

Se trató de 2 piezas básicas con personas que identifican de mejor manera las mujeres de cada ciudad y una frase central a partir de proponer que las mujeres aprendieran a cuidarse.

Se construyeron 5 piezas complementarias con la identidad gráfica del programa de Actúa con Corazón de mujer con fotografías de mujeres negras para generar cercanía y frases orientadas a generar reflexión, compromiso y emotividad.

Estas piezas iniciales fueron creadas en formato físico en material plástico y se dejaron en cada ciudad para adecuar y ornamentar los salones donde se generaron los talleres de capacitación.



Apartadó

Las mujeres de Apartadó aprendemos a cuidarnos

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

WORLD HEART FEDERATION

ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

20 Fundación Colombiana del Corazón

Las mujeres de Apartadó aprendemos a cuidarnos

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

WORLD HEART FEDERATION

ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

20 Fundación Colombiana del Corazón

Cartagena

Salvemos Juntos a Cartagena

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

WORLD HEART FEDERATION

ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

20 Fundación Colombiana del Corazón

Las mujeres de Cartagena aprendemos a cuidarnos

Actúa con Corazón de mujer

Corazones Responsables

WORLD HEART FEDERATION

ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA & CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

20 Fundación Colombiana del Corazón

Montería



Piezas emotivas





Intervenciones







• **Backing para fotografías y video**

Para lograr generar una identidad base para video y fotografía se produjo un backing con la identidad de los logotipos de las entidades patrocinantes.





- **Piezas gráficas complementarias**

Tras la sesión de apertura y con el criterio de enriquecer los elementos gráficos para fortalecer el objetivo de recordación y pertenencia con renovación de imágenes, se produjeron imágenes complementarias con una identidad conceptual con los

colores de la bandera de Colombia y se crearon nuevas piezas de comunicación por ciudad con imágenes propias producidas en las reuniones de apertura.

Se crearon 4 piezas gráficas por cada ciudad y fueron compartidas en redes sociales y vía whatsapp.

Apartadó



Cartagena



Las mujeres de Cartagena aprendemos a cuidarnos

Actúa con Corazón de mujer

Coronaria Respuesta

WORLD HEART FEDERATION

Asociación SOCIEDAD COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

20 años Fundación Colombiana del Corazón



Las mujeres de Cartagena aprendemos a cuidarnos

Actúa con Corazón de mujer

Coronaria Respuesta

WORLD HEART FEDERATION

Asociación SOCIEDAD COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

20 años Fundación Colombiana del Corazón



Las mujeres de Cartagena aprendemos a cuidarnos

Actúa con Corazón de mujer

Coronaria Respuesta

WORLD HEART FEDERATION

Asociación SOCIEDAD COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

20 años Fundación Colombiana del Corazón



Las mujeres de Cartagena aprendemos a cuidarnos

Actúa con Corazón de mujer

Coronaria Respuesta

WORLD HEART FEDERATION

Asociación SOCIEDAD COLOMBIANA DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOVASCULAR

20 años Fundación Colombiana del Corazón

Montería



Las mujeres de Montería y Puerto Libertador aprendemos a cuidarnos








Las mujeres de Montería y Puerto Libertador aprendemos a cuidarnos








Las mujeres de Montería y Puerto Libertador aprendemos a cuidarnos








Las mujeres de Montería y Puerto Libertador aprendemos a cuidarnos



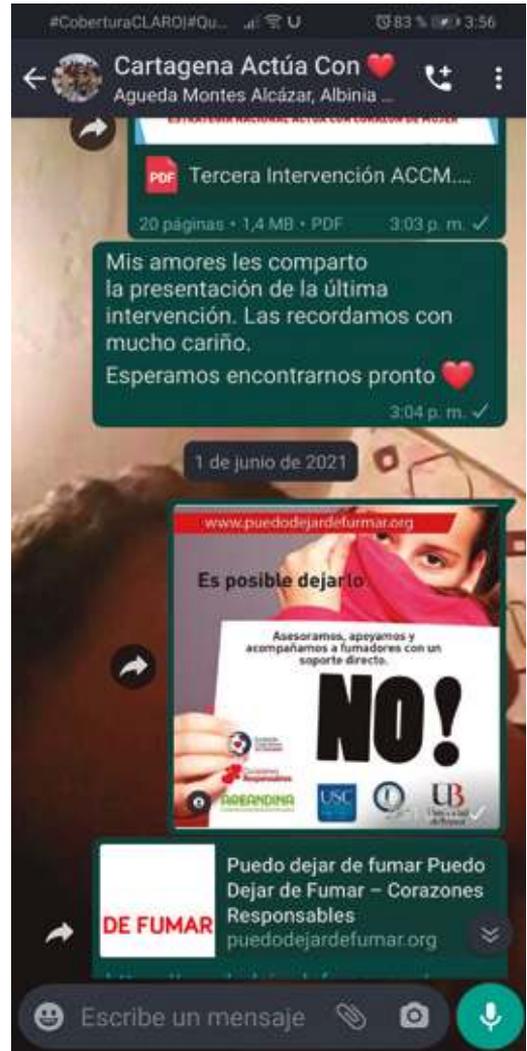




- **Creación grupos de whatsapp**

Para lograr garantizar la entrega oportuna de la información, consolidar las citas, lugares de reunión y fechas, además de entregar información de divulgación, sensibilización y complementos pedagógicos se crearon los grupos de whatsapp en cada una de las tres ciudades.

Los grupos de whatsapp completaron 8 meses al aire con más de mil interacciones por cada grupo.





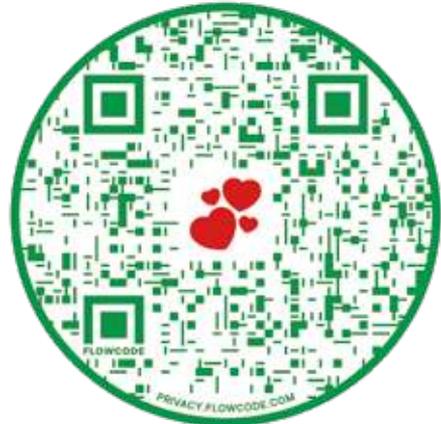


- **Videos de las intervenciones**

Para alcanzar el objetivo de estimular la participación y la adherencia y crear elementos simbólicos de integración se produjeron 12 videos, uno por cada intervención, que se convirtieron en el testimonio de cada momento formativo con valiosas intervenciones de varias de las mujeres que participaron en las tres ciudades.

Los videos fueron cargados en el canal YouTube de Corazones Responsables en la lista de reproducción de Actúa con Corazón de Mujer

<https://www.youtube.com/user/CorazonesResponsable/playlists>



y en el minisito de la intervención.

<https://corazonesresponsables.org/programas/actua-con-corazon-de-mujer-2/>

- **Catálogo de fotografías de cada intervención.**

Para soportar la evidencia de cada intervención y compartir con todas las participantes se generó un registro fotográfico y se creó un catálogo digital para consulta abierta.

El catálogo fotográfico tiene 1.600 fotografías y de ellas se compartieron en el minisito web un total de 800 fotografías, que se pueden revisar en

<https://corazonesresponsables.org/programas/actua-con-corazon-de-mujer-2/>

Apartadó



Cartagena



Montería



• Creación de un minisite en la página web de Corazones Responsables

Con el objeto de consolidar la información, los registros fotográficos y de video y hacer posible la interacción con todos los actores de la intervención se creó un minisite dentro de la página web oficial de la Fundación Colombiana del Corazón www.corazonesresponsables.org

Se trata de una página individual como suplemento auxiliar de la Web primaria o principal.

La plataforma digital fue un refuerzo de los talleres presenciales y permitió afianzar conocimiento, profundizar contenidos, descargar ayudas didácticas como la Caja de Herramientas y acceder todos los meses a material didáctico.

El minisitio fue creado en enero de 2021 y realizando el seguimiento a través de la plataforma de Google Analytics ha logrado entre la fecha de su creación y el 30 de junio de 2021 un total de 17 mil

entradas e interacciones y ha sido compartida en diversos medios en más de 5 mil oportunidades.

El minisite se creó con un subdominio y se denominó



<https://corazonesresponsables.org/programas/actua-con-corazon-de-mujer-2/>



Un esfuerzo de la Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular y la Fundación Colombiana del Corazón con el auspicio de la World Heart Federation.

Actúa con Corazón de Mujer pretende enseñar a más mujeres a tomar acción para cuidar su corazón, adoptar el estilo de vida, aprender a hablar con sus médicos, cambiar la percepción de que la enfermedad cardíaca pertenece sólo al hombre y promover por conductas saludables.



- **Mosaico de mujeres graduadas**

Para afianzar y fortalecer el compromiso de las mujeres participantes y resaltar su papel como líderes voluntarias del cuidado como estilo de vida del programa Actúa con Corazón de Mujer se crearon y compartieron los mosaicos de graduación tras finalizar la intervención en las 3 ciudades.



Apartadó Urabá Antioqueño Colombia Mosaico No. 1





Apartadó Urabá Antioqueño Colombia Mosaico No. 2





Cartagena de Indias Colombia Mosaico No. 1





Cartagena de Indias Colombia Mosaico No. 2





Cartagena de Indias Colombia Mosaico No. 3





Montería - Puerto Libertador Córdoba Colombia



- **Diploma de participación**

Todas las participantes al terminar la intervención hicieron una evaluación de conocimientos que fue cargada en la plataforma de Google Forms. Tras hacer la evaluación recibieron vía correo electrónico su certificado de participación.



- **Piezas gráficas compromisos**

Durante cada intervención del proceso formativo, y teniendo en cuenta que las temáticas fueron diferentes, como elemento de soporte pedagógico se les solicitó a las participantes generar compromisos o promesas de acción en comportamientos específicos.

En total se recibieron 850 promesas que en cada oportunidad fueron expuestas

en lo que se denominó el **“muro del compromiso”**, las cuales se renovaron en el acto de cierre y se eligieron las más significativas para crear piezas gráficas que fueron compartidas en redes sociales, whatsapp y minisite para acentuar la pertenencia y compromiso adquirido por cada una de las participantes.

Apartadó

Las mujeres negras de Apartadó se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



"Aprendí a saborear bien los alimentos y disfrutar la belleza de la naturaleza".



Las mujeres negras de Apartadó se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



"Me comprometo de ahora en adelante a dar importancia a mis pensamientos, al cuidando de mi entorno y seguir la rutina de caminar diariamente"



Las mujeres negras de Apartadó se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



"Aprendí a tener contacto con la naturaleza y ejercitar mi cuerpo junto con mi mente".



Las mujeres negras de Apartadó se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



"Me comprometo a seguir disfrutando de la Vitamina N".



Las mujeres negras de Apartadó se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



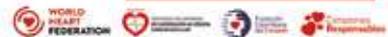
"Aprendí que aprender a comer previene alteraciones a nuestro cuerpo y nuestra vida es muy valiosa".



Las mujeres negras de Apartadó se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



"Me comprometo a ser mejor persona".



Cartagena

Las mujeres negras de Cartagena se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER.



"Aprendí a quererme más, cuidarme y disfrutar mi tiempo".



Las mujeres negras de Cartagena se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER.



"Me comprometo a poner en práctica todo lo aprendido durante este tiempo".



Las mujeres negras de Cartagena se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER.



"Aprendí a llevar una vida fuera del estrés y los problemas, conectarme con la naturaleza y que el alcohol y cigarrillo son perjudiciales para mi salud".



Las mujeres negras de Cartagena se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER.



"Me comprometo a seguir siendo mejor madre de lo que soy y seguir amando a mis hijos".



Las mujeres negras de Cartagena se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER.



"Me comprometo a hacer ejercicio y no consumir comidas chatarra".



Las mujeres negras de Cartagena se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER.



"Aprendí a tomarme la presión".



Montería

Las mujeres negras de Montería se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



"Me comprometo a bajar de peso."



Las mujeres negras de Montería se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



"Me comprometo a replicar lo aprendido en los miembros de la familia y amigos queridos."



Las mujeres negras de Montería se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



"Aprendí que es de suma importancia cuidar nuestra salud y principalmente nuestro corazón."



Las mujeres negras de Montería se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



"Aprendí a cuidarme, querer y valorar más los consejos de las personas que si saben de como cuidarme."



Las mujeres negras de Montería se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



"Me comprometo a seguir con los cuidados para mi cuerpo, ser más responsable en las comidas y tomar Vitamina N."



Las mujeres negras de Montería se comprometen a
ACTUAR CON CORAZÓN DE MUJER



"Aprendí que además de nuestra alimentación la parte emocional mental y física son importantes."



Muro del Compromiso



- **Divulgación en medios masivos**

Como elemento complementario de divulgación y conocimiento público de la intervención, una firma de divulgación en medios masivos se responsabilizó de entregar a los medios de comunicación boletines de prensa del proyecto y sus resultados, logrando registros en medios nacionales y locales.



Zenú Radio



Tv Montería



Caracol Internacional



Emisora Ejercito Nacional

Hey news Montería



Melodía estéreo



RCN Radio



En la **Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular** y en la **Fundación Colombiana del Corazón** estamos conscientes de que el mundo viene haciendo cambios vertiginosos desde lo económico, lo social y lo político y que la emergencia sanitaria por la cual estamos atravesando, va a acelerar esos procesos de cambio.

La necesidad de generar caminos para garantizar la equidad de género desde la salud se sustenta en gran medida en la oportunidad de acceder a contenidos de conocimiento validados y formulados de manera asertiva para garantizar su apropiación.

Las condiciones de salud de las mujeres, especialmente en países en desarrollo, se han visto seriamente amenazadas en las últimas tres décadas y con la llegada del coronavirus se han acentuado, por lo que se hace inaplazable generar una movilización de las asociaciones de mujeres desde el nivel comunitario para que los mensajes educativos de salud pública relacionados con estilos de vida logren mitigar riesgos y promover conductas saludables para la prevención de enfermedades.

La sustentabilidad de los resultados de este proyecto es un compromiso que asumen la SCC y la FCC apostando a la formación y a la transferencia de conocimiento como el medio a través del cual es posible empoderar a la mujer de su papel de líderes sociales del Cuidado como Estilo de Vida.

La intervención que desarrollamos con el proyecto de **Actúa con Corazón de Mujer** cumple con condiciones de sustentabilidad porque apunta a la educación en salud como el mecanismo más acertado para llenar necesidades sociales de las mujeres en su entorno y para lograr que puedan elevar su calidad de vida, teniendo como primer valor la preservación de su propia salud y que a partir de esa realidad puedan convertirse en pedagogas de sus entornos familiares, sociales y comunitarios.



Actúa con
Corazón
de mujer

©



Fundación
Colombiana
del **Corazón**

CI 127 # 16A-76 Oficina 503
Tel. 5230012
Bogotá- Colombia



corazoneresponsables



@FundacionColombianadelCorazon

www.corazoneresponsables.org