



Fundación
Colombiana
del **Corazón**



Corazones
Responsables





Fundación
Colombiana
del Corazón



Corazones
Responsables

2015
año del corazón

LA CULTURA DEL CUIDADO DE CORAZONES RESPONSABLES

Juan Carlos Santacruz
Director Ejecutivo Fundación Colombiana del Corazón

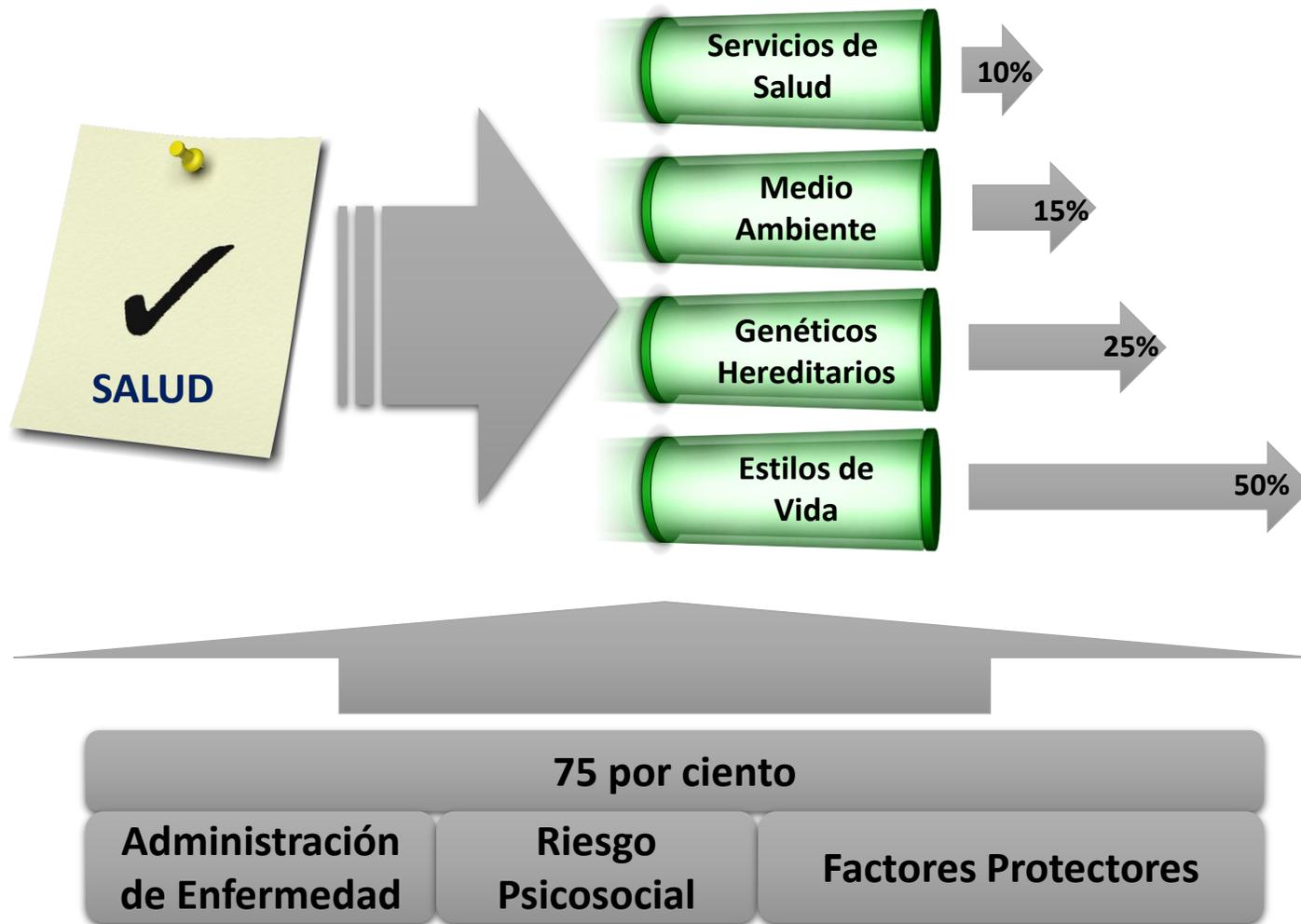






Estilos de vida que promueven lo no saludable.

Son hábitos que no promueven la vida como principio,
sino a la ausencia de ella.





Corazones
Responsables



CULTURA DEL CUIDADO

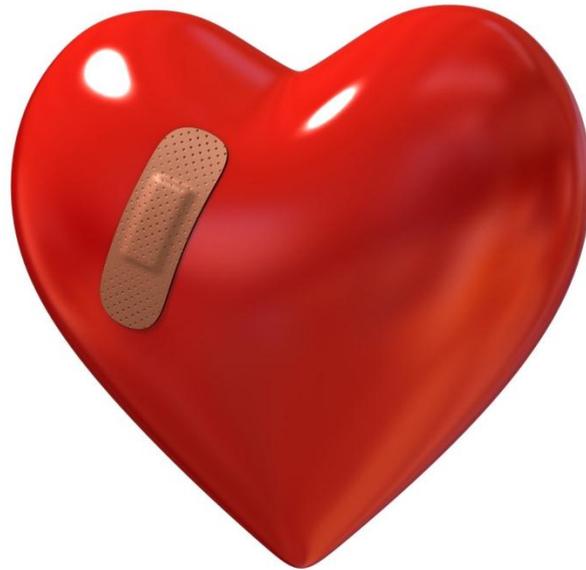
PRINCIPIOS DE UNA ESTRATEGIA DE COMUNICACIÓN PARA PROMOVER LA CULTURA DEL CUIDADO



LA CULTURA DEL CUIDADO DE CORAZONES RESPONSABLES

Impulsar pequeños cambios

CULTURA DEL SEDENTARISMO



CULTURA DEL MOVIMIENTO



LA CULTURA DEL CUIDADO DE CORAZONES RESPONSABLES

CULTURA DE LAS DIETAS Y LA RESTRICCIÓN

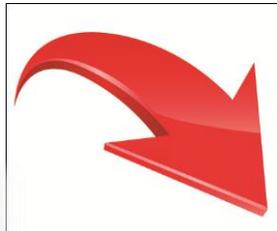


CULTURA DE APRENDER A COMER



LA CULTURA DEL CUIDADO DE CORAZONES RESPONSABLES

CULTURA ANTITABACO



CULTURA DE LOS ESPACIOS LIBRES DE HUMO



GENERAR UN CAMBIO HACIA LA CULTURA DEL CUIDADO PORQUE CUIDARSE ES SALUDABLE



2015
año del corazón

**RECOMENDACIONES
DE CORAZONES
RESPONSABLES
PARA ESTRUCTURAR
ESTRATEGIAS DE
COMUNICACIÓN
PARA PROMOVER LA
CULTURA DEL
CUIDADO**

- Utilizar mensajes fáciles de comprender.
- Establecer metas realistas.
- Conectarse con los niños a temprana edad y hablar sobre el modo en que pueden tener éxito.
- Centrarse en “cómo hacerlo” en vez de “qué hacer”.
- Un mensaje clave debería ser “haga algo”.
- Tomar en cuenta lo que los consumidores estén dispuestos y sean capaces de hacer.
- Desarrollar una cultura del bienestar.

Comunicaciones sustentadas en la ciencia pero centradas en comportamientos

Valoración
nutricional



Aprenda a comer
para ser feliz

Haga ejercicio
por su salud



Moverse ayuda al
bienestar
emocional

No fume



Disfrute de este
lugar está libre de
humo de tabaco





Desarrollar una cultura del cuidado es aprender a comer en forma equilibrada, tener un estilo de vida activo y lograr un peso saludable, lejos del humo del cigarrillo.

Cuidarse para ser ejemplo es la propuesta de Corazones Responsables.





Corazones
Responsables



¿Tú eres un papá que educa con el ejemplo o con la cantaleta?

¡Los hábitos de los padres se reflejan en los hijos!

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

#YoMeCuido



El balance y el equilibrio son la clave!

Los niños aprenden a comer en la casa.

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

#YoMeCuido



Corazones
Responsables

Los profesores son el camino a seguir para muchos niños y adolescentes.

¿Sus actos se reflejan en sus enseñanzas?



2015
año del corazón

www.corazonesresponsables.org

#YoMeCuido

¿Tu estilo de vida es imitable para tus alumnos?

¡Los profesores son los ídolos de la niñez!



2015
año del corazón

www.corazonesresponsables.org

#YoMeCuido



Corazones
Responsables

El jefe da miedo, el líder da ejemplo. ¿Tú eres líder con tu estilo de vida?



2015
año del corazón

www.corazonesresponsables.org
#YoMeCuido

El líder que da ejemplo, da buenos mensajes con su conducta y su comportamiento.



2015
año del corazón

#YoMeCuido



Corazones
Responsables



¡El exceso de sal aumenta el riesgo de muerte!

*Las comidas saben mejor cuando
tienes hábitos saludables.*

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

#YoMeCuido



*¿Sabías que si disminuyéramos un 50% el consumo diario de
sal podríamos prevenir 150.000 muertes al año?*

**SAL =
HIPERTENSIÓN =
ATAQUES AL CORAZÓN**

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

#YoMeCuido



Corazones
Responsables



Aceptarse, quererse y respetarse son la base fundamental para el cuidado de la mujer.

¡Aprendes a cuidarte si aprendes a quererte!

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

#YoMeCuido



¡Elige ser una mujer plena, saludable y ejemplar

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

#YoMeCuido



Corazones
Responsables

Tu cuerpo agradece el movimiento.
¡Moverse es la actitud!

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

#YoMeCuido

Ser una mujer saludable
te permite generar
cambios positivos en tu
trabajo, familia y hogar

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

#YoMeCuido



Corazones
Responsables

¡Cuidarse es comer equilibradamente,
dejar de comer es enfermarse!



Dale la bienvenida a los hábitos saludables y empieza a vivir
con mejor calidad de vida.

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

#YoMeCuido



Cuídate, porque para tu familia siempre
serás su ejemplo.

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

#YoMeCuido



Corazones
Responsables

¡Moverse es la **actitud!**

Si te mueves, tu
corazón se mueve.



2015
año del corazón
© FUNDACIÓN COLOMBIANA DEL CORAZÓN

Muévete y enséñale a los más pequeños a tener siempre un corazón activo



2015
año del corazón
© FUNDACIÓN COLOMBIANA DEL CORAZÓN



Corazones
Responsables



Una persona activa tiene menos oportunidades para deprimirse.

2015
año del corazón

© FUNDACIÓN COLOMBIANA DEL CORAZÓN

**¡RÍETE TODO EL DÍA,
MEJOR SI ES DE TI MISMO!**

La mejor forma de combatir el estrés es activando tu sonrisa.



2015
año del corazón

© FUNDACIÓN COLOMBIANA DEL CORAZÓN



Corazones
Responsables

¿Sabías qué el tabaco es la primera causa de muerte que se puede prevenir en el mundo?

**¡Yo No fumo,
elijo cuidarme!**



www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN

¡El fumador aumenta 10 veces la posibilidad de sufrir un infarto!

El derecho a la salud y a la vida
NO SON NEGOCIABLES.



www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN



Corazones
Responsables



“ De algo me tendré
que morir ”

Un corazón responsable encuentra razones
para aumentar la calidad de vida.

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN

Muchas mujeres y hombres mueren a temprana edad por
causas evitables.

Un corazón responsable
elige cuidarse



www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN



Corazones
Responsables

¡FELIZ
DÍA
de la
MADRE!

Si soy mamá,
soy ejemplo



www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN

"Aquí se respira vida.

Somos un hogar libre de humo de tabaco"

Att: Una mamá que actúa con corazón de mujer.

Los corazones responsables sabemos elegir.



¡Cuidate
y cuida
a los
que **amas!**

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN



Corazones
Responsables

El cigarrillo causa más muertes evitables que los accidentes de tránsito, el alcohol y el SIDA.

¡TÚ DECIDES!

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN



Yo disfruto los espacios libres de humo de tabaco.

¡Cuidar tu corazón es alejarse del humo de tabaco!

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN



Corazones
Responsables

La hipertensión es una enfermedad silenciosa.

¡Cuídate!



Tomar una vez al mes la presión arterial es una de las formas de asegurar una vida larga y sana.

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN

Recuerda:

160 mg/dl o más se considera nivel elevado de colesterol malo.



Cuidarse con los números es tener el nivel de colesterol LDL en menos de 100 mg/dl

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN



Corazones
Responsables

Cuidarte es
conocer los
5 números
que más le
gustan a tu
corazón.

5

Índice de
masa corporal
menor a 25

Tensión arterial
en 120/80

Glicemia
en ayunas
menor a 100

Colesterol total
y triglicéridos
menores de 200

Cintura
mujer máx 80cm,
hombre más 90 cm

5

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN



¡SI SOY PAPÁ SOY EJEMPLO.

FELIZ DÍA
DEL PADRE

Un papá con corazón
responsable elige cuidarse y
cuidar a los que ama.

www.corazonesresponsables.org

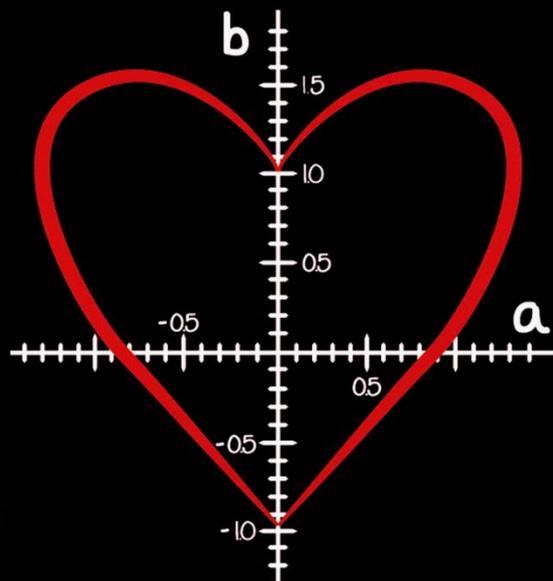
2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN



Corazones
Responsables

¡Conocer
tus
números
es el
mejor
hábito
para ser
feliz y
saludable!



$$a^2 + (b - \sqrt[3]{a^2})^2 = \text{♥}$$

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN



Corazones
Responsables



Aprender es la aventura.
Crecer es el objetivo.
Cambiar es la naturaleza.
Superarse es el desafío.
Atreverse es el secreto.
Amar es la alegría.
Cuidarse es la esencia.

www.corazonesresponsables.org

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN

2015
año del corazón



Fundación
Colombiana
del **Corazón**



Corazones
Responsables

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE ORGANIZACIONES SALUDABLES

Promoción de la salud en el trabajo para
Organizaciones Saludables

El escenario laboral debe permitir que la salud se preserve y no se pierda.



PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE ORGANIZACIONES SALUDABLES

PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE ORGANIZACIONES SALUDABLES



BENEFICIOS

- ✓ Disminuir el ausentismo y presentismo laboral.
- ✓ Detectar oportunamente problemas de salud.
- ✓ Aumentar el bienestar (salud física y síquica).
- ✓ Mejorar el clima laboral.
- ✓ Incrementar la productividad.
- ✓ Aumentar la autoestima y bienestar del trabajador.
- ✓ Aumentar el compromiso de los trabajadores hacia la empresa
- ✓ Demostrar un mayor compromiso de la empresa hacia los trabajadores.
- ✓ Mejorar la reputación e imagen de la empresa.





89 empresas.
5 Empresas.
4 Empresas
12 Empresas.
23 Empresas.
23 Empresas.

Manifestación de Interés.
Certificadas
Con prediagnóstico
Programadas para 2015
Programadas para 216 y 1017
Evaluando inicio del programa.

Recertificadas en 2014



Colcafé

Certificadas en 2014



PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE ORGANIZACIONES SALUDABLES

La Cultura del Movimiento

Experiencias

1. Nacional de Chocolates. Gimnasio
2. Colcafé. Sendero caminates
3. Argos. Paradero
4. RCN se mueve
5. Allianz Seguros. Mesas altas
6. Finagro. Basuras.



PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE ORGANIZACIONES SALUDABLES

Corazones Responsables

Fundación Colombiana del Corazón

Elegir cuidarse es elegir moverse

Salir al parque con los hijos

Más tiempo de pie

Usar menos al auto

Subir escaleras

Caminar

Elijo ser activo me muevo

Pararse al contestar el teléfono

El movimiento genera bienestar y felicidad.

LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA MEDICINA PARA EL CORAZÓN

2015 año del corazón

Corazones Responsables

LA CULTURA DE APRENDER A COMER

Experiencias

1. Colpensiones. Valoración Nutricional
2. Ecopetrol. Reforma casinos
3. Noel. Sal
4. Servicios Nutresa. Azúcar



PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE ORGANIZACIONES SALUDABLES

Corazones Responsables

Fundación Colombiana del Corazón

Elegir cuidarse es aprender a comer

Comer es delicioso, comer sano es plenitud y felicidad.

ALIMENTACION SANA PARA UN CORAZÓN SANO

2015
año del corazón

LA CULTURA DE LOS ESPACIOS LIBRES DE HUMO

Experiencias

1. Colcafé



PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE ORGANIZACIONES SALUDABLES

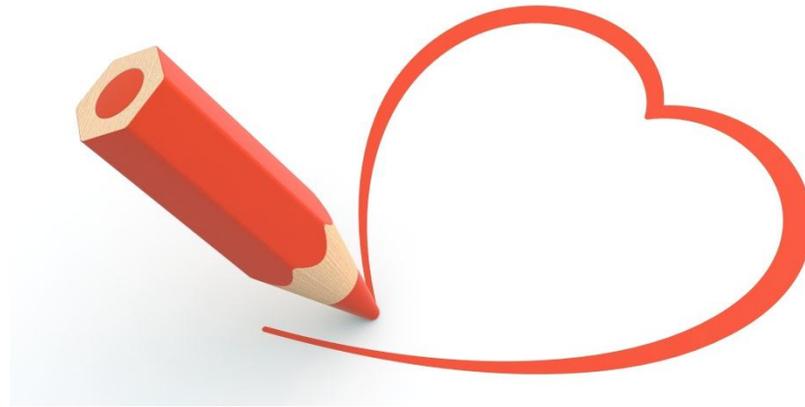
 

**Elegir espacios libres de humo
es elegir cuidarse**

Aire limpio
para fumadores
y no fumadores.

**ESPACIOS LIBRES DE HUMO
UNA CULTURA POR CONVICCIÓN**

2015
año del corazón



“Es el momento de tomar acción para producir cambios en la manera de vivir y envejecer, para impulsar el cuidado creando ambientes más saludables donde se viva, se trabaje o se descanse”

FUNDACIÓN COLOMBIANA DEL CORAZÓN
Corazones Responsables



PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE ORGANIZACIONES SALUDABLES



Corazones
Responsables

Aprender es la aventura.
Crecer es el objetivo.
Cambiar es la naturaleza.
Superarse es el desafío.
Atreverse es el secreto.
Amar es la alegría.
Cuidarse es la esencia.





Corazones Responsables una red social que le da vida al corazón.

- www.corazonesresponsables.org
- Facebook. Corazones Responsables
- Twitter. @fccorazones
- Youtube. Corazones Responsables
- Blog. corazonesresponsables.org/blog
- Instagram @corazonesresponsables

jcsantacruz@corazonesresponsables.org