



Fundación
Colombiana
del Corazón



Corazones
Responsables

2015
año del corazón

La CULTURA DEL CUIDADO
para promover
ESTILOS DE VIDA

Juan Carlos Santacruz
Director Ejecutivo
Fundación Colombiana del Corazón

**Enfermedades
Crónicas
No Transmisibles**



**Enfermedades
de los
Estilos de Vida**



2015
Corazones Responsables
año 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.

2015
Corazones
Responsables
año del corazón



Corazones
Responsables



CULTURA DEL CUIDADO

LA CULTURA DEL CUIDADO DE CORAZONES RESPONSABLES

Tácticas

CULTURA DEL SEDENTARISMO



CULTURA DEL MOVIMIENTO



2015
Corazones Responsables
año del corazón

LA CULTURA DEL CUIDADO DE CORAZONES RESPONSABLES

Tácticas

**CULTURA DE LAS DIETAS Y LA
RESTRICCIÓN**



CULTURA DE APRENDER A COMER



2015
Corazones Responsables
año del corazón

LA CULTURA DEL CUIDADO DE CORAZONES RESPONSABLES

Tácticas

CULTURA ANTITABACO



**CULTURA DE LOS ESPACIOS
LIBRES DE HUMO**



2015
Corazones Responsables
año del corazón

TACTICAS USADAS

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



2015
Corazones Responsables
año del corazón



2015
año del corazón

RECOMENDACIONES

- 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 las persona estén dispuestas y sean capaces de hacer.
- Desarrollar una cultura del bienestar.



Comunicaciones sustentadas en la ciencia pero centradas en comportamientos



2015
Corazones Responsables
año del corazón



Corazones
Responsables

CLAVES PARA APRENDER A CUIDARSE:

PIENSA positivo
EJERCITATE a diario
COME saludable
TRABAJA con alegría
PREOCUPATE menos
MANTENTE fuerte

SÉ feliz
AMA la vida

BAILA más

© Fundación Colombiana del Corazón

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón



Corazones
Responsables

¿Sabías que con 15 minutos más de risa ganarás
un día más de vida?

¡SONRÍE!

www.corazonesresponsables.org

© Fundación Colombiana del Corazón

2015
año del corazón



Corazones
Responsables

Si te cuidas disfrutas de la salud,
si te descuidas padeces la enfermedad.



www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© Fundación Colombiana del Corazón



Corazones
Responsables

PARA TENER EN CUENTA:

Que nunca falten:



La fuerza que te LEVANTA



La razón que te EQUILIBRA



El CUIDADO que es la esencia

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© Fundación Colombiana del Corazón



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



Corazones
Responsables



Cuídate, porque para tu familia siempre
serás su ejemplo.

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

#YoMeCuido



Corazones
Responsables

CUIDARSE ES LA ESENCIA



www.corazonesresponsables.org

Cuando te gusta una flor la arrancas,
cuando amas una flor las riegas.

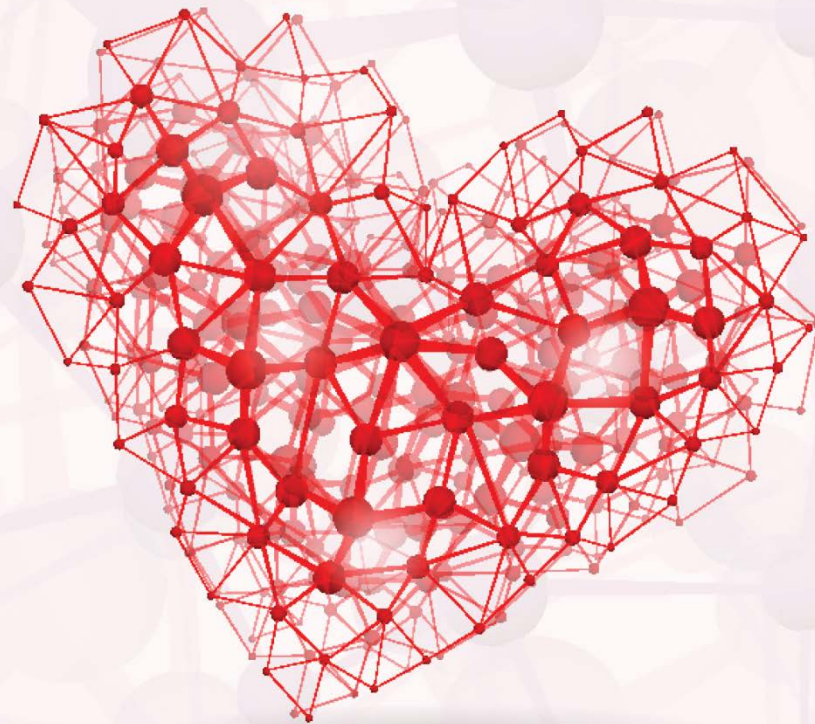
2015
año del corazón

© Fundación Colombiana del Corazón



Corazones
Responsables

Un consejo de Frida Khalo para **CORAZONES RESPONSABLES:**



www.corazoneresponsables.org

“Donde no puedas amar, no te demores”

2015
año del corazón

© Fundación Colombiana del Corazón



Corazones
Responsables

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



www.corazonesresponsables.org

2015
Corazones Responsables
año del corazón

© FUNDACION COLOMBIANA DEL CORAZÓN



Corazones
Responsables

#CulturaDelCuidado

PAPÁ ¿POR QUÉ LAS PERSONAS
ACTIVAS SE VEN FELICES?

Hijo en mi opinión están locos. Ellos piensan que son libres, creen disfrutar del viento y de los parques, de la lluvia y del sol, hasta de las flores y los árboles.

Suelen llamar hermanos a sus amigos y ayudan a otros que ni conocen, parece que se olvidaran de todo y solo les importara moverse y ser activos.

PAPÁ... ¿ME COMPRAS UNOS TENIS?

www.corazonesresponsables.org

2015
año del corazón

© Fundación Colombiana del Corazón



Corazones
Responsables

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

Sigamos en contacto

- **www.corazonesresponsables.org**
- **Facebook. Corazones Responsables**
- **Twiter. @fccorazones**
- **Instragran. #corazonesresponsables**
- **Youtube. Corazones Responsables**

jcsantacruz@corazonesresponsables.org

<http://corazonesresponsables.org/encuesta>