



I Taller Internacional de Facilitadores para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en América Latina

Distrito Hotelero Plaza San Martín,
Tegucigalpa, Honduras,
Del 10 al 12 de septiembre de 2013

I Taller Internacional de Facilitadores para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en América Latina

I. Objetivo:

Formar facilitadores para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles de diversas asociaciones científicas de estudiantes de medicina de América Latina con el fin de que puedan incorporar prácticas y contenidos en el quehacer institucional, además de colaborar con actividades relacionadas de manera coordinada.

II. Actividades post taller:

- ▶ Elaborar un plan de seguimiento al interior de su institución para incorporar acciones en beneficio del personal como ser: organizar áreas de actividad física, guías de actividad física según perfil de cada persona, promover alimentación saludable, etc.
- ▶ Identificar potenciales facilitadores de sus instituciones para las capacitaciones posteriores.
- ▶ Capacitar personal de su propia institución como efecto multiplicador.
- ▶ Realizar acciones de apoyo complementarias a capacitaciones de otras instituciones participantes.

III. Expositores nacionales e internacionales:

- ▶ **Yuki C.S.Liu:** Doctora en medicina, psicóloga, naturópata, Taiwán.
- ▶ **Suyapa Sosa,** Doctora en medicina, especialista en neumología, Instituto Nacional Cardiopulmonar.
- ▶ **Romeo Montoya:** Doctor en medicina, salubrista, epidemiólogo, asesor de enfermedades transmisibles y no transmisibles de la OPS/OMS en Honduras
- ▶ **José Solórzano:** Doctor en medicina, máster en Promoción de Actividad Física, staff de la Clínica Integral de Atención al Diabético en Tegucigalpa.
- ▶ **Antonio José Suárez:** Licenciado en Actividad Física, staff de la Clínica Integral de Atención al Diabético en Tegucigalpa.
- ▶ **Adriana Hernández:** Ingeniera, Máster en Nutrición. Coordinadora de la cooperación técnica del INCAP en Honduras.
- ▶ **Asheesh Ray:** Doctor en medicina, epidemiólogo, OPS/OMS



I Taller Internacional de Facilitadores para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en América Latina

▶ IV. Maestra de ceremonias:

- ▶ Lic. Karina Arteaga, Sec. Salud

▶ V. Invitados:

- ▶ **César García:** Doctor en medicina, maestría en epidemiología, doctorado en Salud Pública, U. San Carlos, Guatemala.
- ▶ **Odessa Henríquez,** Doctora en medicina, coordinadora Escuela de Ciencias de la Salud, UNITEC.
- ▶ **Carlos Andino,** Doctor en medicina, U. Nacional de Agricultura.
- ▶ **Lic. Gladys Maradiaga y Lic. Víctor Torres,** H.Cuerpo de Bomberos de Honduras.

▶ VI. Requisitos:

- ▶ Máximo dos miembros de una misma asociación científica estudiantil.
- ▶ *Asistir con ropa cómoda para realizar actividad física en cualquier momento y al final del taller los tres días.*

▶ VII. Contenidos:

- **Primer Día:** Generalidades y la vigilancia de factores de riesgo
- **Segundo Día:** Alimentación Saludable y Actividad Física, experiencias de universidades promotoras de hábitos saludables
- **Tercer Día:** Tabaquismo e intervenciones en salud pública

¡¡Actividad física todos los días!! ¡¡Te esperamos!!



Martes 10 de septiembre, 2013

GENERALIDADES

Hora	Contenidos del taller	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Indicadores de Logro	Recursos y Tipos de medios	Observaciones y comentarios
14:00	Inscripción. Toma de medidas: Presión arterial, cintura, peso y talla	Conocer medidas básicas para el control de ECNT	Cada participante tomará conciencia de su condición de salud y nutrición	80% de los participantes toman conciencia de sus medidas básicas para su control.	Ropa adecuada Esfigmomanómetros Balanza. Tallímetro. Listados para toma de datos.	Ing. Adriana Hernández Dr. José Solórzano
15:00	Revisión de objetivos. Breve introducción sobre CIIPEC	Iniciar la actividad de contenidos y el conocimiento de lo que es el CIIPEC.	Propiciar el conocimiento mutuo y de todos los participantes, así como dar a conocer las funciones del CIIPEC	100% de los participantes conocen acción del CIIPEC y los objetivos del taller	Power Point	Ing. Adriana Hernández
15:15	Tema 1 Situación general de América Latina en ECNT.	Conocer la situación del país de las ECNT y las actividades que se han desarrollado a la fecha para su control	Los participantes conocen la situación epidemiológica de las ECNT en Honduras y el mundo y cuentan con elementos para sus planes de trabajo	100% de los participantes cuentan con elementos técnicos para considerar en sus planes de trabajo institucionales	Exposición participativa y uso de PP	Dr. Romeo Montoya
15:50-16:05	Refrigerio saludable	Propiciar un ambiente cordial para el taller	Alimentación saludable en la práctica diaria	75% de los participantes se satisfacen con la alimentación saludable	Se supervisan los alimentos a servir en el lugar indicado.	
16:05	Tema 2 Vigilancia de los factores de riesgo: metodología de la OMS.	Motivar a los participantes a utilizar esta metodología para la vigilancia de los factores de riesgo de las ECNT	Cada participante contará con las herramientas para aplicar esta metodología.	100% de los participantes conoce y dispone de las herramientas para la vigilancia de los factores de riesgo (FR) de las ECNT	Exposición PP Archivos electrónicos de la metodología	Ing. Adriana Hernández Dr. Asheesh Ray
16:50	Tiempo para elaborar propuesta					
17:30	Vamos a bailar	Activarse físicamente	Los participantes tienen la oportunidad de compartir y realizar actividad física de manera sencilla.	80% de los participantes comparten la clase de baile	Instructor(a) de baile	Participantes
18:30	Salida					

Miércoles 11 de septiembre, 2013

ALIMENTACION SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA

Hora	Contenidos del taller	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Indicadores de Logro	Recursos y Tipos de medios	Observaciones y comentarios
14:00	Tema 3 Análisis de la composición corporal y la actividad física	Dar a conocer los peligros del exceso de peso en el organismo y de los efectos positivos de la actividad física	Los participantes comparan sus resultados con el "diseño original" del cuerpo.	100% de los participantes conocen su situación real de su composición corporal	Exposición participativa y uso de PP	Dr. José Solórzano Lic. Antonio José Suárez
14:45	Tema 4 La alimentación en la prevención y control de las enfermedades crónicas	Revisar los beneficios de la nutrición preventiva en la salud pública, consumo de fibra dietética.	Incorporar el componente de la dieta saludable al programa integral de prevención de las ECNT	100% de los participantes reconocen la importancia de una buena alimentación	Exposición participativa y uso de PP	Dra. Yuki Liu
15:30-15:45	Refrigerio saludable	Propiciar un ambiente cordial para el taller	Alimentación saludable en la práctica diaria	75% de los participantes se satisfacen con la alimentación saludable	Se supervisan los alimentos a servir en el lugar indicado.	
15:45	Universidades promotoras de hábitos saludables	Compartir la experiencia de la UNA como U libre de tabaco	Las instituciones conocen la experiencia y reflexionan sobre la posibilidad de implementarlo en sus instalaciones		Exposición participativa y uso de PP	Dr. Carlos Andino, UNA; Dra. Odessa Henríquez, UNITEC, Dr. César García, USAC
16:45	Tiempo para elaborar propuesta					
17:30	Vamos a bailar	Activarse físicamente	Los participantes tienen la oportunidad de compartir y realizar actividad física de manera sencilla.	80% de los participantes comparten la clase de baile	Instructor(a) de baile	Participantes
18:30	Salida					

Jueves 12 de septiembre, 2013

TABAQUISMO E INTERVENCIONES EN SALUD PÚBLICA

Hora	Contenidos del taller	Objetivos	Actividades de aprendizaje	Indicadores de Logro	Recursos y Tipos de medios	Observaciones y comentarios
14:00	Presentación de planes institucionales para el control de las ENCT	Brindar avances sobre actividades factibles que permitan el cambio de hábitos en la población	Las instituciones comparten sus planes y avances	Los participantes conocen avances de otros planes y les sirven como ejemplo	Exposición participativa y uso de PP	Invitados H. Cuerpo de Bomberos de Honduras
14:30	Tema 5 Situación actual del Tabaquismo y EPOC en América Latina	Identificar las Enfermedades producidas por el uso del tabaco así como los efectos activos y pasivos del humo de tabaco	Generar los conocimientos básicos de la epidemia del tabaco y las herramientas para su control	Los participantes fortalecen sus destrezas para el control de las ECNT	Exposición participativa y uso de PP	Dra. Suyapa Sosa
15:30	Tema 6 Intervenciones de salud pública	Contar con pautas para realizar intervenciones efectivas y oportunas de promoción de la dieta saludable para el control de las ECNT		100% de los participantes reconocen las principales intervenciones en salud pública para la prevención de las ECNT	Exposición participativa y uso de PP	Ing. Adriana Hernández
16:10	Presentación de propuestas de proyectos / Merienda saludable	Presentar avances de propuestas	Los participantes comparten sus avances de propuestas para la promoción de hábitos saludables			
17:15	Evaluación del taller y fotografía del grupo	Evaluación del taller y clausura			Formatos de Evaluaciones	Ing. Adriana Hernández
17:30	Vamos a bailar					
18:30	Salida					