

LOS COLOMBIANOS SE COMPROMETEN A CUIDAR EL CORAZÓN

Alexis Llamas -Jiménez ^a, Jaime Calderón- Herrera ^b, Leany Blandón Rentería^c, Juan Carlos Santacruz ^d,

^a Directora Científica Fundación Colombiana del Corazón.

^b Presidente Fundación Colombiana del Corazón.

^c Asesora Fundación Colombiana del Corazón.

^d Director Ejecutivo Fundación Colombiana del Corazón.

Resumen

El objetivo de este artículo es evidenciar los resultados de las promesas que se comprometieron a realizar los colombianos para cuidar su corazón a través de la propuesta realizada en el Mes del Corazón (septiembre de 2018).

Como una respuesta a la realidad epidemiológica del crecimiento de la mortalidad por enfermedades del corazón, la Fundación Colombiana de Corazón decidió como estrategia de aporte a la comunidad incentivar y movilizar a los colombianos para que realicen promesas para cuidar su corazón.

Más de 30 mil compromisos se lograron en todo el país con la estrategia de comunicación denominada MES DEL CORAZON, HAZ TU PROMESA a través de un sondeo que indagó por los compromisos de las personas con el cuidado de su corazón. La Fundación Colombiana del Corazón identificó 50 posibles promesas, obtenidas de los comportamientos planteados por la propuesta institucional de generación propia, conocida como CORAZONES RESPONSABLES. De la totalidad de compromisos obtenidos, de la selección múltiple, realizada por las personas en eventos académicos y en empresas, se lograron procesar 2412 promesas, cuya tabulación permitió identificar los compromisos más aceptados.

Los colombianos se comprometieron a caminar más, a tener pensamientos positivos, a ser ejemplo las mujeres, a dormir más, a aumentar la cantidad de agua del día, a aumentar el consumo de frutas y verduras y a desayunar todos los días, entre los más destacados.

Palabras claves: Enfermedades del corazón, Cuidado, Vida, Alimentación, Actividad Física, Mes del Corazón, Promesas de Corazón.

Introducción

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud - OMS de 2015 las enfermedades del corazón cobran al año **17,5 millones de vidas**, siendo calificadas como el primer asesino del mundo¹.

La **Federación Mundial del Corazón** con el apoyo de la OMS inició la celebración del Día Mundial del Corazón, como una estrategia global para generar mejor conocimiento sobre el riesgo de las enfermedades del corazón y sobre la forma cómo controlarlas y prevenirlas. El 29 de septiembre del 2000 se celebró el primer **Día Mundial del Corazón** en más de 100 países^{2, 3,4}.

En Colombia, la **Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular** y la **Fundación Colombiana del Corazón**, miembros activos de la Federación Mundial del Corazón, estructuraron desde hace 8 años, en 2010, el programa nacional de estilos de vida denominado **Corazones Responsables** que es una propuesta pedagógica de desarrollo original para la apropiación del **cuidado como estilo de vida**⁵.

Vivir la cultura del cuidado es aprender a comer, ser una persona activa, preferir espacios libres de humo, impulsar pensamientos positivos, estar aquí y ahora y disfrutar de la Vitamina N, de manera que el estilo de vida de las personas pueda ser ejemplo donde vive, trabaja, estudia o se divierte.

La **Fundación Colombiana del Corazón**, como líder orientador de la estrategia, consideró en 2013 que era prudente ampliar el Día Mundial del Corazón a todo el mes, para tener mejor y más amplio impacto, para generar una mayor sensibilización y para impulsar múltiples actividades destinadas a la toma de conciencia sobre la importancia del cuidado de la vida⁶.

Desde entonces, la Fundación homologa el planteamiento global de la Federación Mundial del Corazón al contexto nacional, genera sus propias piezas de comunicación, adapta el lenguaje y propone actividades propias con eventos académicos, lúdicos y de reflexión, que se orientan con un kit la celebración del Mes del Corazón, el cual se comparte con colegios, universidades y empresas que hacen parte de los aliados que a nivel nacional ha logrado la entidad⁷.

Metodología: Promesas de corazón

Para formular el sondeo planteamos la siguiente pregunta ¿Cuáles son los compromisos que identifican las personas como prioritarios para lograr cuidar su corazón y preservar la salud?

El objetivo del sondeo fue establecer, desde el planteamiento conceptual de la Cultura del Cuidado de Corazones Responsables (planteamiento original de la Fundación Colombiana del Corazón), cuáles deben ser los elementos claves de comportamiento para priorizar en las estrategias de promoción que realiza la entidad y que sirvan como insumo para comparativos e intervenciones nacionales e internacionales, a partir de las preferencias identificadas por la población a partir de una muestra aleatoria.

Para 2018, la Federación Mundial propuso impulsar una promesa en las personas, para que hagan un compromiso con su corazón con la campaña “**Mi Corazón, Tu Corazón**”. La Fundación Colombiana del Corazón adaptó la campaña a Colombia y en el Mes y Día del Corazón le pedimos a las personas hacer una promesa, de mi corazón, para el corazón, para todos nuestros corazones. Una promesa que el corazón agradezca porque es una muestra de amor^{8,9,10,11}.

La propuesta de la Federación Mundial fue abierta para que las personas hicieran la promesa que desearan. En la Fundación Colombiana del Corazón estructuramos un sondeo de selección múltiple entre las 50 alternativas planteadas. Se trata de 50 posibilidades de promesas que son el producto de comportamientos y conductas que protegen la vida y que están enmarcadas en el **Método 10 del Cuidado como Estilo de Vida**, estrategia original del programa nacional de Corazones Responsables¹⁰.

Caracterización de la encuesta. El listado de las 50 promesas fue producto de una selección de comportamientos de vida que responden a los 10 escenarios de cultura que aborda el Método 10, que contiene la cultura del movimiento, la cultura de aprender a comer, la cultura de espacios libres de humo, la cultura de actuar con corazón de mujer, la cultura del pensamiento positivo, la cultura de la conciencia plena, la cultura de la vitamina n, la cultura del cuidado en vacaciones, la cultura de los números del corazón y la cultura de organizaciones saludables. Para cada lineamiento de cultura se generaron propuestas de promesas. La lista de promesas del sondeo se construyó con afirmaciones determinadas previamente que dan respuestas cerradas de selección múltiple. La libertad de las personas se limitó a la posibilidad de rechazar contestar y a elegir solamente entre las opciones de promesas que se le ofrecieron.

El sondeo fue estructurado mediante la opción de selección múltiple, que le hace versátil, intuitivo y genera datos claros que son fáciles de analizar.

Se trata de una lista fija de opciones de respuesta que brinda respuestas estructuradas y facilita la selección. Es importante señalar, no obstante, que los datos que se obtienen están limitados a las 50 opciones que se brindan.

La iniciativa de HAZ TU PROMESA hizo parte de un contexto de planeación y proyección de publicidad y marketing en internet, redes sociales y correos electrónicos con piezas de comunicación expresadas en afiches, hojas de promesas, tríptico informativo y post para redes sociales¹¹.

La recolección de datos se hizo directamente, a través de los aliados, o por funcionarios de la Fundación, teniendo como instrumento de recogida de datos el formato físico, previamente seleccionado por las personas con la característica del anonimato de los sujetos.

La medición y construcción de los índices y escalas en la tabulación estuvo estructurada con el listado de promesas y la repetición de cada una según los datos de las planillas físicas.

El sondeo de respuesta múltiple fue planteado para que la persona puede elegir entre las 50 opciones que se le ofrecieron. Por esta razón el desglose para la tabulación tiene 50 variables dicotómicas que son las mismas opciones planteadas. Se tabuló cada variable dicotómica por cero cuando no fue elegida y por 1 cuando fue elegida.

La metodología de medición fue la de sumar cada selección y traducirla a porcentajes a partir de considerar el 100% del total de las respuestas para distribuirlas porcentualmente en cada una de las 50 promesas propuestas. Los porcentajes representan la cantidad de personas que escogieron cada promesa como una proporción del número de personas que hicieron la selección.

En el anexo 1 presentamos la tabla final de selección con la distribución porcentual de las propuestas seleccionadas en orden descendente con la distribución de frecuencia de selección porcentual de cada una de las opciones. La suma de los correspondientes porcentajes es mayor que 100, ya que cada persona que respondió podía elegir más de una opción.

Es importante señalar que el objetivo de la tabulación fue orientado a obtener las frecuencias con las que cada opción fue elegida, sin considerar la elección combinada de 2, 3 o más por cada persona al considerarlo no relevante para responder la pregunta base del sondeo.

Selección y evaluación de los participantes:

Diversas estrategias en el mundo se han planteado para favorecer la promoción de la salud. El esfuerzo más reciente se sintetizó con los objetivos del desarrollo sostenible. En los cuales se busca lograr un impacto en los determinantes que condicionan la salud de los seres humanos¹².

En consecuencia, con lo anterior se han evidenciado estudios de salud laboral^{13,14}, en los que se demuestra la importancia del reconocer el bienestar laboral como determinante fundamental del cuidado de la vida y de la salud. La vida del trabajo es un escenario pedagógico de gran valor para la toma de conciencia y el aprendizaje de comportamientos de estilo de vida orientados a preservar la salud. Por esa razón uno de los focos de la solicitud de promesas fueron las empresas que hacen parte del Programa de Certificación de Organizaciones Saludables de la Fundación Colombiana del Corazón (sistema de gestión de calidad con una guía de certificación cuyo alcance son la enfermedad cardiovascular y otras no transmisibles).

La Fundación Colombiana del Corazón desarrolló la propuesta de HAZ TU PROMESA y la propuso a las empresas, universidades y colegios que hacen parte de sus aliados con una breve guía metodológica, respaldada por las piezas de comunicación. Adicionalmente se aplicó la metodología del sondeo con las promesas en los eventos que hicieron parte del calendario académico de la Fundación.

Se trata por tanto de una muestra aleatoria, cuyo resultado son el número de planillas recibidas, válidas, procesadas y susceptibles de tabulación, las cuales fueron 2412 en total.

Los participantes fueron los siguientes:

- Seminario de la Cultura del Cuidado con la Universidad de Santander. Ciudad de Valledupar, capital del departamento de Cesar.
- Seminario de Actúa con Corazón de Mujer con la Universidad de Boyacá. Ciudad de Tunja, capital del departamento de Boyacá.
- Congreso Nacional de Estilos de Vida impulsado por la Secretaría de Salud de Medellín. Ciudad de Medellín, capital del departamento de Antioquia.
- Santuario de Fauna y Flora Otún Quimbaya. Ciudad de Pereira, capital del departamento de Risaralda.
- Secretaría de Salud de Medellín. Ciudad de Medellín, capital del departamento de Antioquia.
- Simposio de Cardiología. Bucaramanga capital del departamento de Santander.
- Foro Internacional de Gestión de Ecoturismo. Jardín Botánico en Bogotá DC, capital de Colombia.

- Secretaría de Salud Municipal de Duitama. Ciudad de Duitama en el Departamento de Boyacá.
- Facultad de Medicina de la Universidad Antonio Nariño. Bogotá DC, capital de Colombia.
- Superintendencia de Industria y Comercio. Bogotá DC, capital de Colombia.
- Instituto Cardiovascular del Cesar. Ciudad de Valledupar, capital del departamento de Cesar.
- Cerrejón. Ciudad de Albania en departamento de la Guajira.
- Clínica de las Américas. Ciudad de Medellín, capital del departamento de Antioquia.
- Secretaría de Salud Departamental de Risaralda. Ciudad de Pereira, capital del departamento de Risaralda.
- Fundación Salud. Bogotá DC, capital de Colombia.
- Federación Nacional de Cafeteros. Con los Comités de Cafeteros de 16 ciudades del país.
- Universidad del Sinú. Ciudad de Cartagena de Indias, capital del departamento de Bolívar.
- Universidad Corpas. Bogotá DC, capital de Colombia.
- Clínica San José. Ciudad de Cúcuta, capital del departamento de Norte de Santander.
- Universidad de Nariño. Ciudad de Pasto, capital del departamento de Nariño.

Resultados

El trabajo de consolidación de las promesas permitió obtener un registro de 2412 formularios válidos, los cuales fueron tabulados para establecer el orden de prioridades elegidas por los colombianos en las 28 ciudades del país que aceptaron la invitación y que enviaron el reporte de las promesas.

En el MES DEL CORAZÓN los colombianos se comprometieron a caminar más, a tener pensamientos positivos, a ser ejemplo las mujeres, a dormir más, a aumentar la cantidad de agua del día, a aumentar el consumo de frutas y verduras y a desayunar todos los días.

Los resultados evidencian las principales preocupaciones de las personas respecto de su estilo de vida y los comportamientos que considera más viables para conseguir impactar de manera positiva en la salud de su corazón. Las condiciones de vida asociadas a la conservación de la salud mental son la prioridad fundamental identificada por quienes hicieron la selección de las promesas.

Principales resultados:

- La mayor preocupación no está en lo físico sino en lo mental. Un importante porcentaje priorizó los pensamientos positivos como compromiso y la promesa que

más se destacó fue la de caminar más diariamente, siendo los comportamientos sedentarios algo que preocupa significativamente a los colombianos.

- En la comida lo que más preocupa está asociado con la poca costumbre de hidratarse y por eso muchos se comprometieron a aumentar el consumo de agua.
- También las personas consideran que no están consumiendo suficientes frutas y verduras y prometieron hacerlo.
- La costumbre de salir corriendo al trabajo o al estudio sin desayuno es otra gran preocupación. Por eso también se priorizó la promesa de desayunar todos los días.
- Para las mujeres la propuesta de ser ejemplo con su estilo de vida fue definitiva y en un porcentaje significativo se comprometieron a convertirse en ejemplo dentro de su entorno.
- Es curioso cómo los fines de semana y las vacaciones están en la clasificación del descanso cuando se les pregunta a las personas, pero en la realidad el descanso es mínimo, pues la costumbre es comer más y dormir más en los días libres. Por eso es interesante resaltar que se haya escogido entre las prioridades comprometerse a descansar en las vacaciones y no cansarse más.
- Tener el descanso diario adecuado es otra notable preocupación. Por eso se priorizó la promesa de alcanzar las 7 a 8 horas diarias de sueño.
- Intentar estar aquí y ahora con la conciencia plena también fue una de las promesas más relevantes, demostrando que existe una alta preocupación por las condiciones que generan estrés.
- Establecer relaciones a través de la práctica de actividad física también fue seleccionada como una de las prioridades. Muchos se comprometieron a buscar amigos para hacer alguna actividad deportiva.
- Muchos trabajadores están significativamente preocupados con que su entorno laboral permita decisiones saludables, por eso también se comprometieron a lograr que sus empresas se conviertan en Organizaciones Saludables y la certificación de productos con características cardioprotectores.

Discusión

La metodología aplicada es novedosa, no tomó sondeos aplicados anteriormente o con evidencia y no admite contraste con otras similares, dada la originalidad de la propuesta como un caso de indagación experimental.

Los resultados obtenidos son la tabulación simple de las propuestas aceptadas y seleccionadas por las personas que recibieron el listado de las 50 promesas y quienes de

manera libre seleccionaron aquellas con las que mejor se identificaron para lograr el cuidado de su corazón.

Este sondeo tiene limitaciones en la plena identificación y clasificación de los participantes y en la ausencia de una metodología de selección de las promesas con criterios de evidencia, ya que no se identificaron estudios similares.

La consolidación de los resultados genera un interés específico de conocimiento de las prácticas de comportamiento que las personas identifican como más viables para cuidar su corazón y se convierten en un insumo para el diseño de estrategias específicas de promoción, impulso y actividades de estilos de vida orientados a la preservación de la salud del corazón.

Los resultados son interesantes como referencia para estrategias puntuales de promoción de estilos de vida orientados al bienestar en entornos empresariales y educativos. De la misma forma, pueden ser utilizados en análisis comparativos o colaborativos tanto a nivel nacional como internacional.

Conclusiones:

La solicitud de hacer una promesa de corazón tuvo una amplia respuesta de aceptación en los entornos empresariales y educativos que hacen parte del catálogo de alianzas impulsadas y establecidas por la Fundación Colombiana del Corazón.

Los resultados de la tabulación del sondeo son indicadores importantes de las tendencias que se identifican como claves para el cuidado del corazón y señalan la importancia de aumentar los minutos de caminar diariamente y la preservación de la salud mental como las más aceptadas para lograrlo.

Referencias bibliográficas:

1. OMS. Enfermedades cardiovasculares. [Internet]. [Consultado 20 Nov 2018]. Disponible en: [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
2. OMS. Día Mundial del Corazón. [Internet]. [Consultado 20 Nov 2018]. Disponible en https://www.who.int/cardiovascular_diseases/world-heart-day/en/
3. Día Mundial del Corazón. World Heart Federation. Sitio de internet. Disponible en: <https://www.world-heart-federation.org/world-heart-day/>
4. Leticia Linn. Día Mundial del Corazón: Adoptar hábitos saludables desde la infancia puede prevenir enfermedades del corazón. [Internet]. [Consultado 20 Nov 2018]. Disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9046:20

- 13-dia-mundial-corazon-adoptar-habitos-saludables-infancia-prevenir-enfermedades-corazon&Itemid=1926&lang=fr
5. Fundación Colombiana del Corazón. [Internet]. Corazones Responsables. [Internet]. [Consultado 15 Nov 2018]. Disponible en: <http://corazonesresponsables.org/>
 6. Juan C. Santacruz. Corazones Responsables para generar una cultura del cuidado. Portafolio. [Internet]. 2018. [Consultado 20 Nov 2018]. Disponible en: <https://www.portafolio.co/tendencias/corazones-responsables-generar-cultura-cuidado-55896>
 7. Corazones Responsables. [Internet]. La cultura del cuidado. 2018. [Consultado 20 Nov 2018]. Disponible en: <http://corazonesresponsables.org/blog/>
 8. Ivis Martínez-pimienta. [Internet]. Usar las escaleras y 49 promesas más para cuidar tu corazón. 2018. @ElUniversalCtg. 18 Sep 2018. [Consultado 20 Nov 2018]. Disponible en: <http://www.eluniversal.com.co/salud/usar-las-escaleras-y-49-promesas-mas-para-cuidar-tu-corazon-287848>
 9. Estefanía fajardo-de la espiella. [Internet]. Las promesas que le debe hacer a su corazón. 2018. El heraldo. 30 Sep 2018. [Consultado 20 Nov 2018]. Disponible en: <https://www.elheraldo.co/salud/las-promesas-que-le-debe-hacer-su-corazon-548060>
 10. Bogotá Extra. [Internet]. Al año mueren 17.5 millones de personas por enfermedades cardiovasculares, no sea una más. 30 Sep 2018. [Consultado 20 Nov 2018]. Disponible en: <http://bogota.extra.com.co/noticias/ciencia/salud/al-ano-mueren-175-millones-de-personas-por-enfermedades-car-464793>
 11. El espectador. [Internet]. Una promesa en el mes del corazón: aprender a cuidarse para tener una vida mejor. 30 Sep 2018. [Consultado 20 Nov 2018]. Disponible en: <https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/una-promesa-en-el-mes-del-corazon-aprender-cuidarse-para-tener-una-vida-mejor-articulo-811463>
 12. Organización de las Naciones Unidas. Objetivos de desarrollo sostenible. [Internet]. [Consultado 20 Nov 2018]. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
 13. Fernando G. Benavides, Jordi Delclós y Consol Serra. El estado de bienestar y la salud pública. Elsevier. [Internet]. 2018. [Consultado 20 Nov 2018]. 32(4): 377-380. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911117301863>
 14. Elena González-Rojoa, Carlos Álvarez-Dardetb, Luis Andrés López-Fernández. Hacia una salud pública orientada desde los determinantes sociales de la salud: informe de un taller. Elsevier. [Internet]. 2018. [Consultado 20 Nov 2018]. 32(5): 488-491. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911117302212>

Anexo

1	Voy a caminar más pasos al día.	18.60%
2	Tendré en cuenta que nada ni nadie cambia, solo puedo hacerlo yo. Decidir tener pensamientos positivos sobre la gente y las situaciones.	17.20%
3	Soy mujer y voy a ser ejemplo con mi estilo de vida para quienes me rodean.	16.00%
4	Voy a asegurarme de dormir de 7 a 8 horas todos los días.	15.60%
5	Voy a fomentar en mí los pensamientos positivos.	15.60%
6	Voy a aumentar el agua al menos a 5 vasos cada día.	15.60%
7	Voy a comer más frutas y verduras todos los días.	14.80%
8	Voy a desayunar todos los días.	14.40%
9	Voy a programar vacaciones para descansar y no para cansarme más.	14.10%
10	Voy a mantenerme en el presente para tener siempre conciencia plena de lo que hago, siento, expreso y vivo.	13.40%
11	Voy a buscar una actividad deportiva que me guste para disfrutar con amigos.	13.20%
12	Voy a impulsar que mi empresa se convierta en una Organización Saludable.	13.10%
13	Voy a intentar descubrir que el café sabe a café y no a azúcar.	13.10%
14	No volveré a tomar jugos con azúcar.	12.90%
15	Voy a predisponerme a escuchar a todos sin prevenciones y sin prejuicios.	12.90%
16	Voy a salir a caminar con mis hijos y les propondré actividades deportivas para el fin de semana.	12.70%
17	Voy a ponerle sal a la comida solo después de probarla.	4.30%
18	Voy a programar visitar al médico al menos una vez al año.	3.30%
19	Voy a evitar las bebidas gaseosas.	3%
20	Voy a rescatar el comedor de mi casa para que se convierta en un lugar de encuentro familiar.	1.80%
21	Si voy a comer pediré asado, cocido o a la parrilla para evitar los fritos.	1.70%
22	Voy a pararme de mi escritorio cada hora y voy a hacer 3 minutos de estiramientos.	1.50%
23	Intentaré comer porciones pequeñas más veces al día, al menos cada 3 horas.	1.40%
24	Voy a hacer silencio todos los días y me voy a entrenar hasta sumar 5 minutos de silencio conmigo mismo.	1.40%
25	Cuando vaya a un restaurante voy a pedir comida baja en sal.	1.20%
26	No le volveré a poner sal a las verduras.	1.20%
27	Voy a bajar la sal en la preparación de mis comidas y la voy a cambiar por especias y condimentos.	1.20%
28	Voy a dejar de fumar.	1.20%
29	Voy a disminuir los fritos a solo uno en la semana.	1%

30	Voy a reducir a un máximo de 2 horas al día mi tiempo frente al TV.	1%
31	Voy a dinamizar mis sentidos para disfrutar de la naturaleza observando, oyendo, tocando, sintiendo.	0.90%
32	Voy a programar un parque lleno de verde todos los fines de semana para nutrir mi mente y mi cuerpo.	0.60%
33	Voy a sembrar una planta y la cuidare.	0.60%
34	Voy a comer todos los días grasas buenas como pescado, aguacate o nueces.	0.50%
35	Voy a evitar las comidas rápidas y mejor llevaré almuerzo preparado en casa para la oficina.	0.40%
36	Voy a mantener una mente curiosa para tener la disposición de descubrir algo nuevo todos los días.	0.40%
37	Voy a mercar más productos naturales que procesados.	0.40%
38	Voy a tomarme la presión arterial al menos 1 vez cada 6 meses.	0.30%
39	Voy a dejar el auto en el lugar más lejano del parqueadero para obligarme a caminar.	0.20%
40	Voy a ofrecerme todos los días a caminar 30 minutos con la mascota del hogar.	0.20%
41	Voy a programar hacerme perfil lipídico (Colesterol y triglicéridos) cada año.	0.20%
42	Cuando coma carne le voy a quitar la grasa antes de comerla.	0.10%
43	Voy a aprender a elegir cuando hago mercado, cuando ordeno en un restaurante, cuando selecciono la comida en una línea o cuando pido algo por teléfono.	0.10%
44	Voy a aumentar la fibra diaria con más avena, frutas, verduras, frijoles, lentejas, cebada y cereales.	0.10%
45	Voy a bajarme del transporte público 3 cuadras antes para caminar de llegada a la oficina, al colegio o a la U.	0.10%
46	Voy a bajarme un piso antes del ascensor para subir escaleras.	0.10%
47	Voy a comprar alimentos sin grasas, especialmente la leche y sus derivados.	0.10%
48	Voy a contestar el teléfono siempre de pie.	0.10%
49	Voy a dejar de afectar con mi humo a los demás.	0.10%
50	Voy a hacer al menos una reunión de trabajo de pie.	0.10%
		264.00%

Tabla 1. Consolidación y tabulación de los compromisos

Anexo fotografías



Se comprometió Tunja en el Seminario de Actúa con Corazón de Mujer





Se comprometió Medellín en el Congreso Nacional de Estilos de Vida



Se comprometió Bucaramanga en el Simposio de Cardiología



Se comprometió Pereira desde el Santuario de Fauna y Flora Otún Quimbaya



Se comprometió Bucaramanga en el Simposio de Cardiología



Se comprometió Bogotá con los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Antonio Nariño



Se comprometió Medellín desde la Secretaría de Salud de Medellín



Se comprometió Bogotá en el Jardín Botánico en el Foro Internacional de Gestión de Ecoturismo



Se comprometió Duitama con la Secretaría de Salud Municipal



Se comprometió Bogotá desde la Superintendencia de Industria y Comercio



Se comprometió Valledupar desde el Instituto Cardiovascular del Cesar

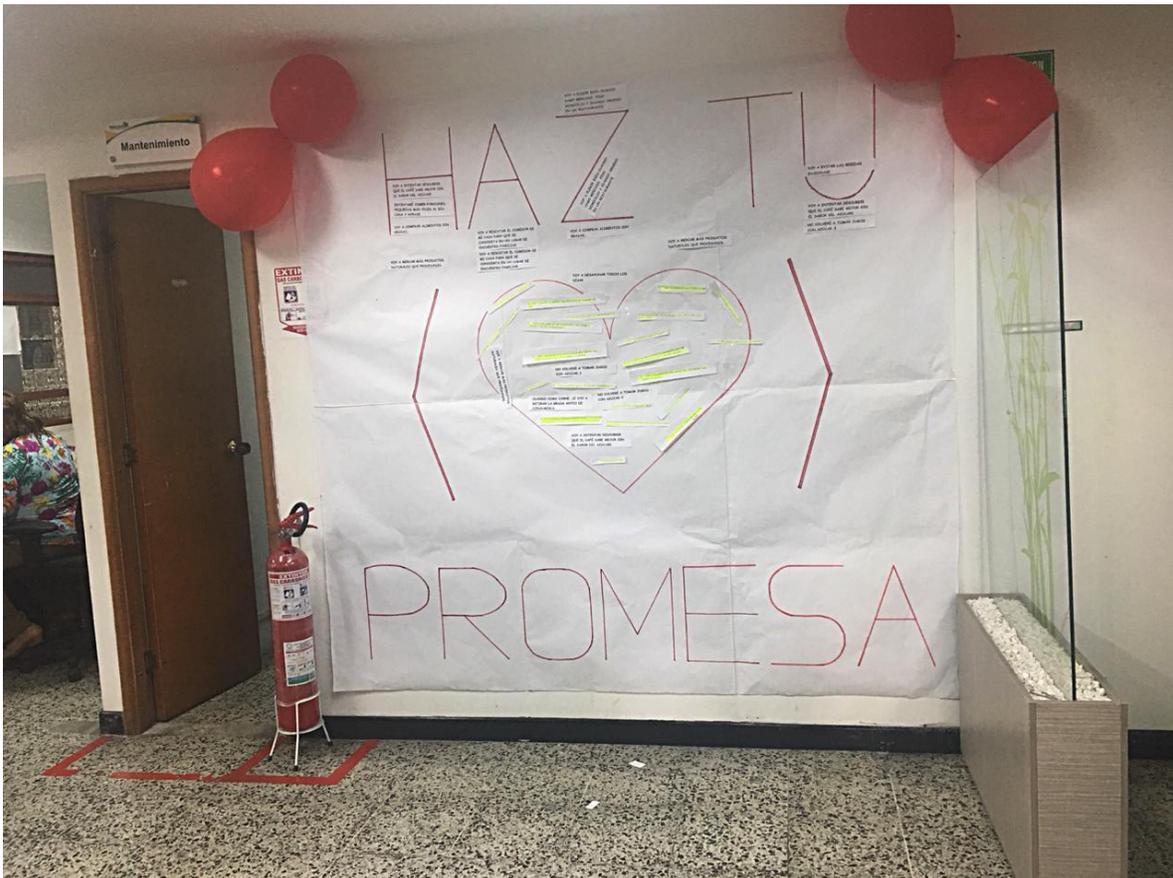


Se comprometió Medellín desde la Clínica de las Américas

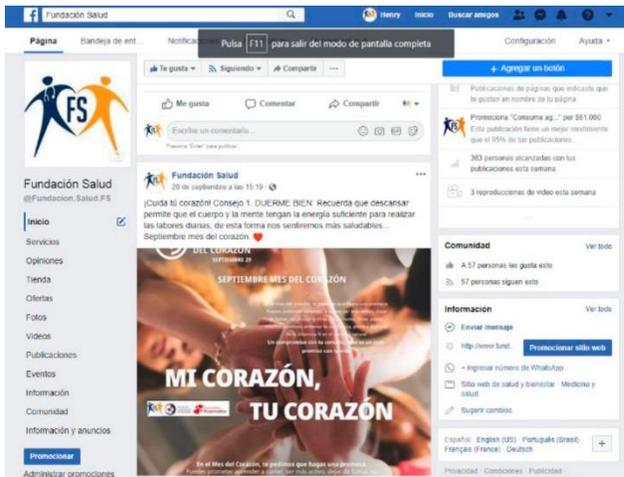
Las Américas
Publicado por Sara Gallardo [?] · 7 de septiembre a las 10:10 · 🌐

Unidos a la Campaña de sensibilización "HAZ TU PROMESA" propuesta por la Fundación Colombiana de corazón, en este mes queremos proponerte hacer una promesa que tu corazón agradezca porque es una muestra de que lo amas.
¡Cuéntanos en los comentarios a qué te comprometes este mes!

Se comprometió Pereira desde la Secretaría de Salud Departamental de Risaralda



Se comprometió Bogotá desde la Fundación Salud



Se comprometieron 16 ciudades cafeteras desde la Federación Nacional de Cafeteros





Se comprometió Cartagena desde la Universidad del Sinú





Se comprometió Bogotá desde la Universidad Corpas



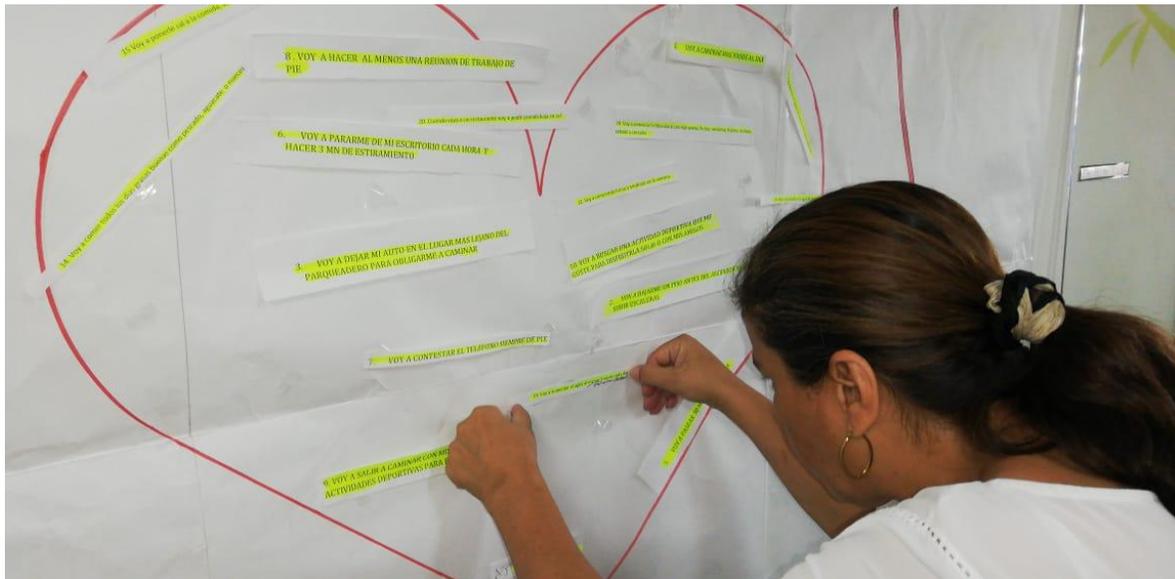
Se comprometió Cúcuta desde la Clínica San José



CONFERENCIA
 ¿Cómo saber si estoy enfermo del corazón
 Apertura Semana del Corazón

**Semana
 Del Corazón**
 26 Al 29 De Septiembre

**Clínica San José
 de Cúcuta S.A**
La Clínica de la ciudad a su servicio



Se comprometió Pasto desde la Universidad de Nariño

