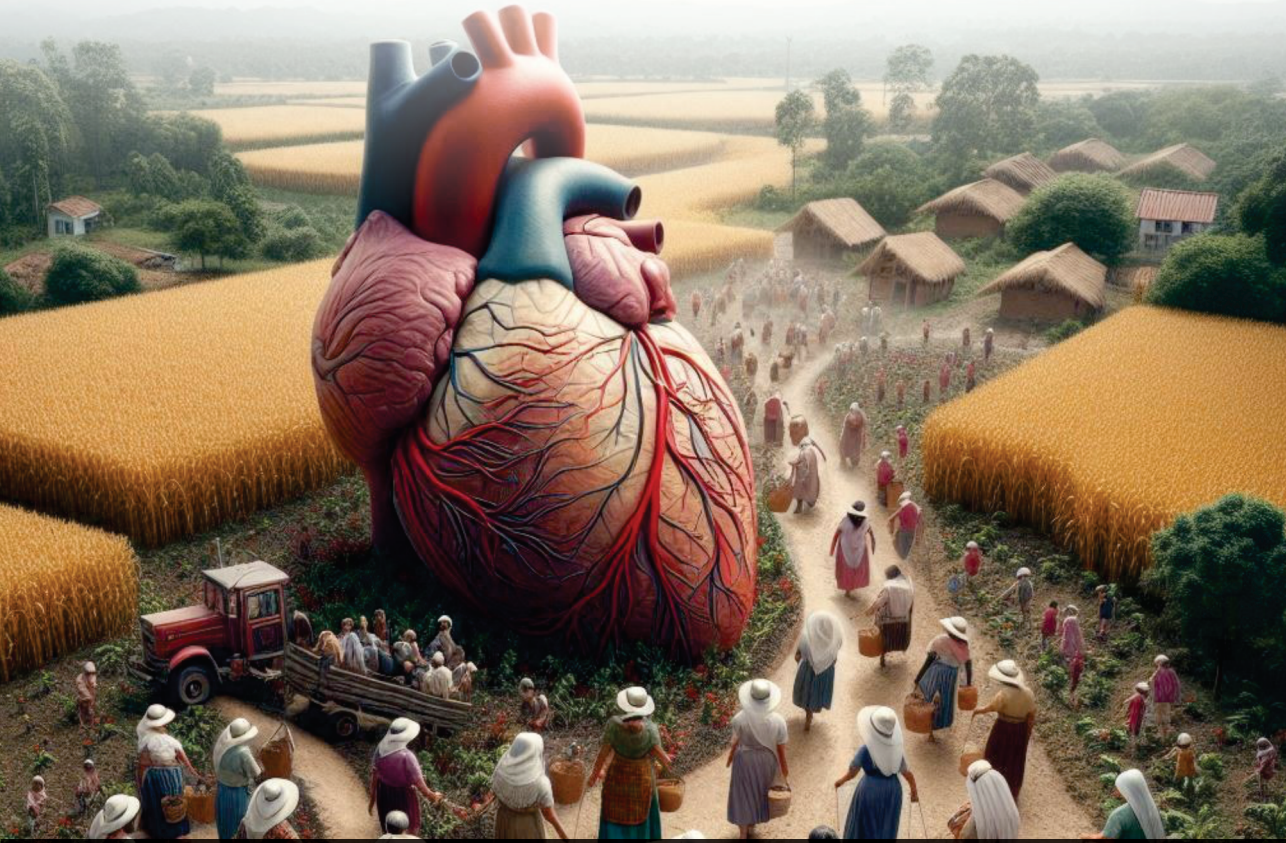
Mujeres Rurales
empoderadas de su salud
cardiovascular



Proyecto: Prevención de enfermedades cardiovasculares en mujeres rurales mediante prácticas alimentarias saludables.

Grupo de investigación: Cuidado de la Salud

Fondo Fundación WWB Colombia para la Investigación

fundación wwb Colombia

Somos calidad, somos USC

VIGILADA MINEDUCACIÓN USC UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI EDITORIAL

Mujeres Rurales
empoderadas de su salud
cardiovascular

Rosa Nury Zambrano Bermeo
Paula Andrea Tamayo Montoya
Ana Isabel Franco Avellaneda

Autoras

Proyecto: Prevención de enfermedades cardiovasculares en mujeres rurales mediante prácticas alimentarias saludables.

Grupo de investigación: Cuidado de la Salud

Fondo Fundación WWB Colombia para la Investigación

fundación wwb Colombia

Somos calidad, somos USC

USC Universidad Santiago de Cali Editorial

Mujeres Rurales empoderadas de su salud cardiovascular / Rosa Nury Zambrano, Paula Andrea Tamayo y Ana Isabel Franco. -- Santiago de Cali, Fundación WWB Colombia: Universidad Santiago de Cali, 2024.

16 páginas; 24 cm.

Incluye referencias bibliográficas.

1. Salud cardiovascular 2. Presión arterial I. Rosa Nury Zambrano. II. Paula Andrea Tamayo. III Universidad Santiago de Cali.

SCDD 361.25 ed. 23 CO-CaUSC

JRGB/
2024

Mujeres Rurales empoderadas de su salud cardiovascular.
© Universidad Santiago de Cali.

© Autoras:
Rosa Nury Zambrano Bermeo - Universidad Santiago de Cali
Paula Andrea Tamayo Montoya - Universidad Santiago de Cali
Ana Isabel Franco Avellaneda - Red de mercados agroecológicos campesinos.
ISBN Impreso: 978-628-7770-05-8
ISBN Digital: 978-628-7770-06-5

Edición 30 ejemplares.
Cali, Colombia - 2024.

Comité Editorial Universidad Santiago de Cali
Editorial Committee Universidad Santiago de Cali

Claudia Liliana Zúñiga Cañón
Alexander Luna Nieto
Jonathan Steven Pelegrín Ramírez
Doris Lilia Andrade Agudelo
Odín Ávila Rojas
Iván Darío Ruiz Hidalgo
Héctor Manuel Cuevas Arenas
Florencio Arias Coronel
Jhonny Carpediem Gómez

Cómo citar / How to cite
Zambrano, R. N.; Tamayo, P. A. y Franco, A. I. (2024). *Mujeres Rurales empoderadas de su salud cardiovascular*. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali. ***https://doi.org/10.35985/9786287770065***

Introducción

Cuidar la salud cardiovascular de las mujeres rurales en el Valle del Cauca es vital. La falta de atención en salud para las mujeres rurales es la manifestación de las brechas de género que ponen en riesgo su vida. Las mujeres rurales viven bajo pautas culturales de desigualdad y su bienestar suele estar por debajo de las necesidades de sus familias y comunidades. Algunas de estas mujeres son productoras de alimentos saludables, pero están expuestas a presiones económicas y educativas que las llevan a poner en venta los alimentos que cultivan para consumir otro tipo de alimentos que ponen en riesgo su salud cardiovascular.

Las enfermedades del sistema circulatorio y cardiovasculares son la primera causa de años de vida potencialmente perdidos (AVPP) entre las personas mayores de 60 años y es la tercera causa de AVPP entre las personas mayores de 29 años.

Con esta cartilla se propone mediante un proceso de Apropiación Social de Conocimiento promover el empoderamiento de las mujeres rurales para el autocuidado de su salud, el mejoramiento de sus estilos de alimentación y la reducción de su enfermedad y muerte por enfermedades cardiovasculares.

Si se apoya a las mujeres rurales para atender sus riesgos de salud, no necesitarán tratamientos costosos, se reducirá la frecuencia de ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares, la carga resultante de la discapacidad y la pérdida de vidas humanas. Esto contribuye al fortalecimiento de la población rural y al alcance de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en la región.

Apropiación social del conocimiento sobre salud cardiovascular en mujeres rurales del Valle del Cauca

Nuestras Voces

"Nosotras necesitamos empoderarnos para el autocuidado de nuestra salud.

Lo lograremos mediante prácticas alimentarias que favorezcan la prevención de enfermedades cardiovasculares"

"Además sufrimos por las brechas de acceso a servicios de salud"

"Pero, vivimos bajo patrones cultura-
les que nos llevan a priorizar la elección de alimentos de otros y descuidar nuestra propia nutrición"

"Somos productoras de alimentos y tenemos el potencial para
mejorar nuestra salud y la salud de nuestro territorio"

"Podemos compartir saberes entre nosotras y la academia para favorecer nuestra salud cardiovascular"

¡Queremos apropiarnos de conocimientos sobre prevención de riesgo cardiovascular que desarrollan las ciencias de la salud!

Buscamos participar del intercambio de saberes sobre salud cardiovascular para aplicar este conocimiento en nuestra vida cotidiana.

Esta cartilla representa el esfuerzo por mejorar nuestra salud y la de otras mujeres rurales del Valle del Cauca (Colombia), para tener acceso a conocimientos que nos permitan empoderarnos y cuidar de nosotras mismas.

A través de esta cartilla estamos invitadas a:

1. Reconocer en nuestro contexto las prácticas que ponen en riesgo nuestra salud cardiovascular
2. Participar activamente en las acciones de autocuidado de la salud cardiovascular
3. Intercambiar conocimientos y saberes entre las mujeres rurales y la academia
4. Fortalecer lazos de confianza para apoyarnos en el cuidado de nuestra salud cardiovascular
5. Reflexionar críticamente sobre lo que estamos haciendo bien y lo que necesitamos cambiar para estar saludables
6. Concientizar sobre vivir en el presente en unión del corazón, cuerpo, mente, espíritu y energía vital; ponerla a trabajar a nuestro
favor conscientemente.

Escucha y observa tu corazón

"La presión arterial es un indicador de tu bienestar. Tómate un momento para medirla y proteger tu corazón."

¿Cuáles son mis riesgos cardiovasculares?

Mi riesgo	**Mi historia**	**Mi compromiso**
Identifica los factores de riesgo que afectan la salud de tu corazón (sedentarismo, mala alimentación, menopausia o embarazo, estrés físico y emocional)	Que situaciones de mi vida personal y familiar ponen en riesgo la salud de mi corazón (antecedentes médicos persona- les o familiares, entorno y/o territorio)	Compromisos que quieras adoptar para mejorar la salud de tu corazón

¡Tómate la presión ! si tienes

Cansancio y debilidad

Visión Borrosa

Sed excesiva

Dolor de cabeza

Hinchazón de brazos y piernas

CONCEPTOS CLAVES

PRESIÓN ARTERIAL: Fuerza que ejerce la sangre contra la pared arterial al ser bombeada por el corazón.

HIPERTENSIÓN: Cuando la presión de la sangre en nuestros vasos sanguíneos es demasiado alta.

TENSIOMETRO: Mide la tensión arterial.

GLUCOSA: Azúcar en sangre.

GLUCóMETRO: Mide la glucosa en una pequeña gota de sangre.

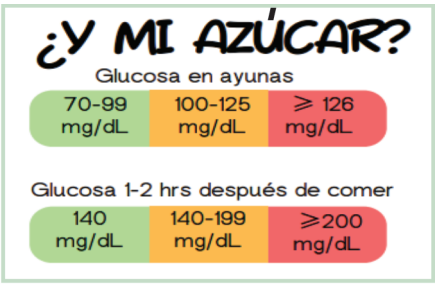
"Una mujer fuerte protege su presión arterial y mantiene su vitalidad"

RECUERDA

Tanto el embarazo como la menopausia son momentos del ciclo vital donde hay mayor riesgo cardiovascular

Lleva tu registro de tensión arterial

CONCEPTOS CLAVES



Fecha y hora									
Glucosa en ayunas o después de comer									
Presión sistólica (Número mayor)									
Presión diastólica (número baja)									
Resultado normal en riesgo alta									

¡Párele Bolas!

Las mujeres pasamos por alto nuestras necesidades en salud.

Reflexionemos:

¿Cuándo estoy indispuesta y cuándo estoy enferma?

¿Con qué frecuencia me tomo la presión?

¿Cómo me atiendo cuando tengo problemas de salud?

Mis respuestas

La salud cardiovascular esta en tu cocina

Mantén una alimentación saludable y equilibrada

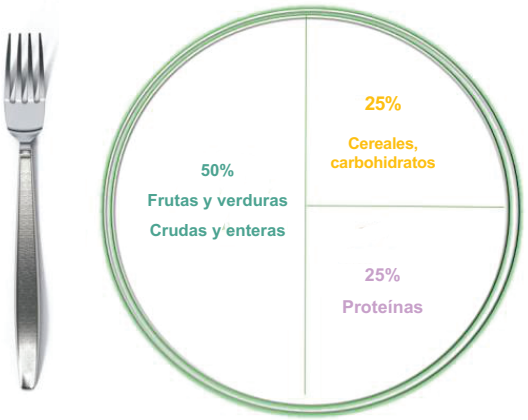
Completa la lista de alimentos que hacen parte de tu dieta día a día.

Mi lista de alimentos

Papa	Café	
Yuca	cacao	
Plátano		
Arroz		
Maíz		
frijol		
Huevo		
Pollo		
Pescado		
Tomate		
Lechuga		
Cebolla		
Aguacate		
Limón		
Banano		

Balancea tu plato

incluye en el plato los alimentos que consumes a la hora del almuerzo



Basta con 2 cucharaditas de aceite al día

Dos cucharadas de azúcar al día son suficientes

La comida es nuestra mejor medicina… cuida lo que comes, aprendiendo a elegir correctamente

MANDAMIENTOS DE UNA ALIMENTACIóN SALUDABLE

- Consume frutas y verduras
- Practica ejercicio
- No te olvides comer a horas fijas
- Mastica despacio los alimentos
- Consume productos lácteos y derivados

- No olvides comer pescado
- Vigila la calidad del aceite que usas
- Prefiere los cereales integrales
- Consume carne baja en grasa
- Bebe mucha agua

Observa y analiza tus hábitos de alimentación

Te invitamos a reflexionar sobre tus hábitos de alimentación:

1. En el cuadro *Mi alimentación cotidiana* registra durante 4 días consecutivos todos aquellos alimentos que consumas.
2. Deja en blanco el plato de aquellas comidas que no consumes.
3. No olvides registrar la hora de tus comidas.
4. Analiza tu alimentación y declara tu propósito de ajuste de hábitos alimentarios.

Mide porciones de alimentos con tus manos

https://equipo7hc.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/10/sizes.jpg?w=576

Mi alimentación cotidiana

	DESAYUNOS	MEDIA MAÑANA	ALMUERZO	ALGO	CENA	MERIENDA
DÍA 1						
Hora						
DÍA 2						
Hora						
DÍA 3						
Hora						
DÍA 4						
Hora						

RESULTADOS

	Porciones proteínas	Porciones frutas y verdura	Porciones cereal carbohidratos y granos	Azúcares	Grasas	¿Qué ajustes puedo realizar en mi alimentación ?
¿Como a Horas Fijas? SI NO	Día 1 = Día 2 = Día 3 = Día 4 =	Día 1 = Día 2 = Día 3 = Día 4 =	Día 1 = Día 2 = Día 3 = Día 4 =	Día 1 = Día 2 = Día 3 = Día 4 =	Día 1 = Día 2 = Día 3 = Día 4 =	

Cuida tu salud cardiovasucular con actividad física

Si pasamos mucho tiempo sin movernos, esto puede hacer que tengamos más riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Además, esto hace que más personas pueden necesitar ayuda médica.

Esquema sencillo de actividad física que puede ser fácil de seguir para las mujeres en zonas rurales de Colombia:

Esquema de Actividad Física Diaria

1. **Calentamiento (5 minutos):**

Caminata suave alrededor de la casa o el campo.

Movimientos de brazos y piernas para preparar el cuerpo.

2. **Ejercicios de Fuerza (10 minutos):**

Levantar objetos no muy pesados, como botellas de agua o sacos pequeños.

Sentadillas y para fortalecer piernas y glúteos.

3. **Actividades Aeróbicas (15 minutos):** Bailar al ritmo de la música favorita. Saltar la cuerda o correr en el lugar.
4. **Estiramientos (5 minutos):**

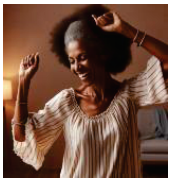
Estirar los brazos, las piernas y la espalda para relajar los músculos.

Ejercicios para el alma y el cuerpo

ESTIRAMIENTOS **SENTADILLAS** **BAILAR**

5 minutos

10 minutos



15 minutos

Dedica tiempo a tu bienestar.
Date unos minutos para ser consciente del movimiento de tu cuerpo.
Y recuerda respirar…

Mis actividades físicas favoritas

Para ser consciente de mi cuerpo y mantenerlo en movimiento me gusta realizar las siguientes actividades:

Sabias que...

Hacer actividad física es diferente de hacer ejercicio y de hacer deporte.

Análisis de mi práctica de actividad física

Debilidades	*Oportunidades*
Debilidades	*Amenazas*

¿Qué puedo hacer para mejorar mi práctica de actividad física?

Cuida tu bienestar emocional y protege tu corazón

Sana tu corazón roto

El estrés y las tendencias a no perdonar pueden traerte problemas de salud cardiovascular

El perdón es la liberación de sentimientos, emociones y conductas negativas dirigidas a aquellos que consideramos que nos han herido.

También es la posibilidad de mejorar nuestro sentimientos positivos hacia los demás.

El estrés que ocurre a lo largo de la vida, la ira y la depresión pueden tener un efecto acumulativo sobre la salud cardiovascular. El perdón te ayuda a proteger tu corazón y se

---

Merezco darme la oportunidad de perdonarme y perdonar

Eventos y personas de mi vida temprana

¿Qué no es el perdón? No se trata de renunciar a la justicia, no se trata de excusar, ni de reconciliar a toda costa

Eventos y personas de mi adultez

Reconocer las propias emociones es un primer paso en el camino del perdón.

Encierra en un circulo aquellas emociones que experimentas cuando recuerdas personas y eventos que lograste perdonar y aquellos que todavía requieren tu perdón.

ENTUSIASMO	DESEO	AMOR	IMPOTENCIA	FRUSTRACIÓN	ODIO	TRISTEZA
GRATITUD	ESPERANZA	PLACER	RENCOR	INTRANQUILIDAD	ENVIDIA	VERGUENZA
INTERÉS	ALEGRÍA	SATISFACCIÓN	MIEDO	IRA	DECEPCIÓN	APATÍA
	ANHELO		INDIFERENCIA		PLENITUD	

Mis Recetas

1. Ensalada
Cidra, ajonjolí , maicitos, zapallos, miel de abeja, limo n y sal marina

2. Hamburgues a de plátano con salvado de trigo, sal, tomillo

3. Pesto de cimarrón
Cimarrón, tomillo, aceite de oliva, sal

4. Limonada con cidra
Panela, limo n, cidra licuada

Lo que dicen las abuelas

"Nunca es demasiado tarde para empezar a cuidar de tu corazón"
"El corazón que ama siempre será joven "

"La mejor medicina es prevenir"
"El corazón tiene razones que la razón no conoce"

"Una buena cabeza y un buen corazón son una gran combinación"

"La memoria del corazón elimina lo malo y hace crecer lo bueno"
"Mantén un buen corazón, Eso es lo más importante en la vida. No cuanto ganas o cuanto puedes comprar. El arte es mantener un buen corazón"

5. Tarta de zapallo
Una taza de zapallo rayado, una taza de harina de plátano, tres huevos, media barra de mantequilla, 2 bananos maduros. Unir el zapallo y el banano macerado con los huevos y la harina, poner un poco de polvo de hornear. Engrasar el molde y enharinar, poner por 20 minutos a fuego medio, voltear y listo.

6. Bebida de cacao
Dos bolas de cacao por taza. Hervir con clavos y canela y un pedazo de panela, batir con un molinillo y al final agregar nuez moscada para servir.

Recuerda

No sobrecalentar las grasas utilizadas para su preparación, ni abusar de la temperatura y sobre cocción

Dar prioridad a grasas saludables como aceite de oliva y de aguacate

Medir el consumo de sal y azúcar

Aumentar las verduras al vapor o crudas en ensaladas que complementen.

CREA TU PROPIA RECETA SALUDABLE

CON LOS PRODUCTOS DE TU TERRITORIO

La alimentación debe ser agroecológica, libre de parabenos, de químicos , pesticidas y herbicidas

Mis actitudes frente al cuidado cardiovascular

El siguiente test tiene por objetivo evaluar tus actitudes en pro del cuidado cardiovascular.
Lee atentamente los ítems y marca una X en siempre, casi siempre, casi nunca, nunca; según sea tu caso.

Nombre: _____

Edad: _____

Zona de residencia: _____

	ítem	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
1	Tomo medidas de mi presión arterial	4	3	2	1
2	Busco atención de un profesional de salud cuando me siento enferma	4	3	2	1
3	Tomo alrededor de 8-10 vasos de agua al día	4	3	2	1
4	Consumo carne roja diariamente en mis comidas	1	2	3	4
5	Consumo verduras verdes o rojas diariamente en mis comidas	4	3	2	1
6	Utilizo azúcar refinada para endulzar mis alimentos	1	2	3	4
7	Consumo comida frita diariamente	1	2	3	4
8	Reutilizo varias veces el aceite para freír mis alimentos	1	2	3	4
9	Mezclo carne con verduras y arroz o pasta diariamente en mis comidas	1	2	3	4
10	Tengo horarios establecidos para mis comidas	4	3	2	1
11	Practico algún tipo de actividad física moderada semanalmente entre 150 a 300 minutos.	4	3	2	1
12	Paso más de 2 horas sentada	1	2	3	4
13	Repaso constantemente eventos del pasado que me hicieron sentir mal	1	2	3	4
14	Recuerdo con rencor a algunas personas	1	2	3	4
15	Logré superar eventos dolorosos de mi infancia	4	3	2	1
	Suma: en cada casilla verás un número. Éste correspon- de al puntaje de tu respuesta. Ahora suma todos los	=	=	=	=

El resultado final es:

_____

Puedes volver a realizar el test en 3 meses para ver si algo a cambiado.

ANALIZA TUS RESULTADOS

60 y 46= Mis prácticas cotidianas son buenas, debo mantenerlas y puedo mejorar algunas cosas. 45 a 31 = Me conviene evaluar que cambios hacer para mejorar mi salud cardiovascular

30 a 16= Es hora de tomar decisiones pues mi salud cardiovascular puede estar en riesgo

15 a 1 = Esto no da espera, necesito tomar conciencia de mi autocuidado cardiovascular y muy probablemente también deba visitar un médico.

Referencias

· Cousin, L., Redwine, L., Bricker, C., Kip, K., & Buck, H. (2020). Effect of gratitude on cardiovascular health outcomes: a state-of-the-science review. The Journal of Positive Psychology, 16(3), 348–355. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716054

· FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022. Adaptación de las políticas alimentarias y agrícolas para hacer las dietas saludables más asequibles. Roma: FAO; 2022. Disponible en: https://doi.org/10.4060/cc0639es

· Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). ENSIN: Encuesta Nacional de Situación Nutricional. Disponible en: https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional

· López-Jaramillo P, López-López J, Yusuf S. La realidad del riesgo cardiovascular en Iberoamérica. Rev Esp Cardiol. 2020;73(10):799-801. Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.recesp.2020.02.020

· Meleis AI, Caglia J, Langer A. Women and Health: Women's Dual Roles as Both Recipients and Providers of Healthcare. J Womens Health [Internet]. 2016;25(4). Disponible en: https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/jwh.2015.5717

· Martínez-Torres, M. E., & Rosset, P. M. (2014). Diálogo de saberes in La Vía Campesina: food sovereignty and agroecology. The Journal of Peasant Studies, 41(6), 979–997. https://doi.org/10.1080/03066150.2013.872632

· O´Connor, A., & Wellenius, G. (2012). Rural-urban disparities in the prevalence of diabetes and coronary heart disease. Public Health, 126(10), 813–20. http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2012.05.029

· Oficina del Alto Comisionado para la Paz. (2016). Acuerdo final para la terminación del conflicto y la construcción de una paz estable y duradera. Nuevo Acuerdo. http://www.altocomisionadoparalapaz.gov.co/procesos-y-conversaciones/Documentos compartidos/24-11-2016NuevoAcuerdoFinal.pdf

· Organización Panamericana de la Salud (OPS). La carga de las enfermedades cardiovasculares en la Región de las Américas, 2000-2019. Portal de Datos de NMH. 2021. Disponible en: https://www.paho.org/es/enlace/carga-enfermedades-cardiovasculares

· Rosset, P. M., & Martínez-Torres, M. E. (2012). Rural social movements and agroecology: Context, theory, and process. Ecology and Society, 17(3). https://doi.org/10.5751/ES-05000-170317

· Sánchez Delgado JA, Sánchez Lara NE. Factores modificables de riesgo coronario y riesgo cardiovascular global. Rev Finlay. 2021;11(2). Recuperado de: http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342021000200152

· Schumacher, E. . (1983). Lo pequeño es hermoso. Orbis.

· Sharkey, J. R., Johnson, C. M., & Dean, W. R. (2011). Relationship of household food insecurity to health-related quality of life in a large sample of rural and urban women. Women and Health, 51(5), 442–460. https://doi.org/10.1080/03630242.2011.584367

· World Heart Federation. Mujeres y ECV. 2024. Disponible en: https://world-heart-federation.org/what-we-do/women-cvd/?petition=close

· Zambrano Bermeo R. Prácticas alimentarias de las mujeres rurales: Desarrollo del concepto [Internet]. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2019. Doctorado en Enfermería.

· Zambrano Bermeo RN, Rubiano Mesa YL. Enfermedad cardiovascular en mujeres rurales: una revisión sistemática integrativa. En: Mujeres, Salud y Cotidianidad. ¿Iguales o diferentes? Santiago de Cali: Universidad Santiago de Cali; 2021. ISBN 978-958-5147-71-31.

Fondo Fundación
WWB Colombia
para la Investigación

fundación wwb Colombia

Somos calidad,
somos USC

VIGILADA
MINEDUCACIÓN
USC
UNIVERSIDAD
SANTIAGO
DE CALI
EDITORIAL