Informe de actividades

DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES

Dirigido a:

Alcaldía Municipal de Hacarí

E.S.E Hospital Emiro Quintero Cañizares

Realizado por:

Nerly Jaraba Salazar
Fisioterapeuta

Pic 2024

ACTIVIDAD

Efectuar la estrategia 4x4 ampliada, por medio de 4 jornadas de actividad física, dirigida a la población en general del casco urbano de Hacarí en la que se realizaran jornadas de bailoterapia.



Calle 7 No. 29-144 Barrio La Primavera PBX (097) 5636330 – fax: 5611435
Urgencias 5611940 E-mail: administracion@heqc.gov.co Web: www.hospitaleqc.gov.co - Código Postal 546551
Ocaña, Norte de Santander

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el sedentarismo se ha convertido en un problema de salud pública significativo a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud, se estima que más del 25% de la población adulta no realiza la cantidad mínima recomendada de actividad física, lo que representa un riesgo importante para su salud. En el contexto colombiano, se ha observado un aumento preocupante en los niveles de inactividad física, especialmente en áreas urbanas, donde el estilo de vida sedentario se ha normalizado. Este fenómeno contribuye a la proliferación de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares, que pueden impactar gravemente la calidad de vida.

La actividad física regular es crucial para mantener un estado de salud óptimo. Se recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana, distribuidos a lo largo de varios días. Sin embargo, la realidad es que muchos no alcanzan estos niveles, lo que resalta la urgencia de implementar iniciativas que promuevan la actividad física en la comunidad. La bailoterapia, se presenta como una excelente alternativa para motivar a la población a incorporar el movimiento en su rutina diaria.

Conscientes de esta necesidad, se ha diseñado la estrategia 4x4 ampliada, que consistirá en llevar a cabo cuatro jornadas de bailoterapia en el casco urbano de Hacarí. Estas jornadas no solo buscarán ofrecer una opción de actividad física, sino que también se enfocarán en crear un ambiente de convivencia y diversión, donde los participantes puedan disfrutar del ejercicio en un entorno social. La implementación de estas jornadas estará a cargo del Programa de Integración Comunitaria (PIC), que se dedicará a

coordinar y facilitar todas las actividades, garantizando su éxito y acogida en la comunidad.

Finalmente, la estrategia 4x4 ampliada a través de las jornadas de bailoterapia representa una inversión a largo plazo en la salud de la comunidad. Al promover hábitos saludables desde temprana edad, se pueden prevenir enfermedades crónicas y reducir los costos asociados a la atención médica. Asimismo, estas jornadas pueden servir como un punto de partida para implementar otras iniciativas de promoción de la salud en Hacarí, consolidando así un estilo de vida más activo y saludable en la población.

Justificación

El problema del sedentarismo es una realidad global que afecta significativamente la salud de las personas. En el contexto colombiano, y específicamente en Hacarí, esta problemática se agrava por la falta de acceso a espacios y oportunidades para realizar actividad física. La estrategia 4x4 ampliada, a través de las jornadas de bailoterapia, surge como una respuesta innovadora y efectiva para combatir el sedentarismo y promover un estilo de vida saludable en la comunidad.

En primer lugar, la bailoterapia se presenta como una actividad física atractiva y accesible para personas de todas las edades y condiciones físicas. Al combinar ejercicio y diversión, esta disciplina logra captar el interés de la población y motivarla a participar de manera regular. En segundo lugar, la implementación de esta estrategia en el casco urbano de Hacarí permite llegar a un amplio sector de la población, fomentando la participación comunitaria y generando un sentido de pertenencia. Finalmente, al enfocarse en la prevención de enfermedades crónicas, las jornadas de bailoterapia contribuyen a mejorar la calidad de vida de los habitantes de Hacarí y a reducir los costos asociados a la atención médica.

Calle 7 No. 29-144 Barrio La Primavera PBX (097) 5636330 – fax: 5611435
Urgencias 5611940 E-mail: administracion@heqc.gov.co Web: www.hospitaleqc.gov.co - Código Postal 546551
Ocaña, Norte de Santander

Objetivos

- **General:**

Promover la práctica regular de actividad física en la población del casco urbano de Hacarí a través de la implementación de jornadas de bailoterapia.

- **Específicos:**

Aumentar los niveles de actividad física en la población objetivo.

Fomentar la participación comunitaria y la creación de espacios de convivencia.

Disminuir los factores de riesgo asociados al sedentarismo, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Sensibilizar a la población sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable.

Calle 7 No. 29-144 Barrio La Primavera PBX (097) 5636330 – fax: 5611435
Urgencias 5611940 E-mail: administracion@heqc.gov.co Web: www.hospitaleqc.gov.co - Código Postal 546551
Ocaña, Norte de Santander

DESARROLLO

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD	
ACTIVIDAD REALIZADA	Efectuar la estrategia 4x4 ampliada, por medio de 4 jornadas de actividad física, dirigida a la población en general del casco urbano de Hacarí en la que se realizaran jornadas de bailoterapia.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	El 17 de septiembre del 2024, se llevó a cabo una sesión de bailoterapia dirigida a la población del casco urbano, organizada por los ejecutores del PIC. La actividad tuvo una duración de 45 minutos e incluyó las fases de calentamiento, estiramiento, ejercicio y vuelta a la calma. Durante la sesión, también se atendieron preguntas sobre la importancia de realizar actividad física.
POBLACION BENEFICIADA	Casco urbano (20 mujeres entre 18 a 54 años)
LUGAR	Casa de la cultura - Diowilmar Carrascal Peñaranda
Número de actividades realizadas	1 jornada de bailoterapia
Ejecutado por	Nerly Jaraba S.

Calle 7 No. 29-144 Barrio La Primavera PBX (097) 5636330 – fax: 5611435
Urgencias 5611940 E-mail: administracion@heqc.gov.co Web: www.hospitaleqc.gov.co - Código Postal 546551
Ocaña, Norte de Santander

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS (17 de septiembre del 2024) CASA DE CULTURA MUNICIPIO DE HACARÍ









EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS (17 de septiembre del 2024) CASA DE CULTURA MUNICIPIO DE HACARÍ









Conclusiones

La ejecución de la primera jornada de bailoterapia dentro de la estrategia 4x4 ampliada ha sido un primer paso importante hacia la promoción de la actividad física en Hacarí. Los resultados preliminares indican un alto nivel de satisfacción por parte de los participantes, quienes destacaron los beneficios físicos y emocionales de esta actividad. Sin embargo, es necesario continuar trabajando en la consolidación de esta iniciativa a largo plazo

Calle 7 No. 29-144 Barrio La Primavera PBX (097) 5636330 – fax: 5611435
Urgencias 5611940 E-mail: administracion@heqc.gov.co Web: www.hospitaleqc.gov.co - Código Postal 546551
Ocaña, Norte de Santander

Alcaldía de Hacarí

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
HOSPITAL EMIRO QUINTERO
CAÑIZARES

Red GLOBAL de HOSPITALES VERDES y SALUDABLES

Hacarí 13 de septiembre del 2024

Darwin Danilo Páez Ramírez
Coordinador de la Casa de Cultura
Diowilmar Carrascal Peñaranda

Cordial saludo

En el marco del Plan de Intervención Colectiva (PIC) y en colaboración con el Hospital Emiro Quintero Cañizares, le informo que el día 17 de septiembre del 2024 a las 7:00 p.m. se llevará a cabo una bailoterapia en las instalaciones de la Casa de la Cultura, la cual va dirigida a la población en general. Esta actividad tiene como objetivo promover el autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles, así como incentivar la actividad física y hábitos de vida saludable entre la población del casco urbano del municipio de Hacarí. Dando cumplimiento a las actividades propuestas por el área de salud pública en coordinación con el hospital Emiro Quintero Cañizares.

Agradezco su Colaboración

Nerly Jaraba S.
Nerly Jaraba Salazar
Cc 1.090.520.890
Fisioterapeuta

Hacarí 18 de septiembre del 2024

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
HOSPITAL EMIRO QUINTERO CAÑIZARES
NIT: 890.501.438-1

Miembro de la Red GLOBAL de HOSPITALES VERDES y SALUDABLES
www.hospitalesporlasaludambiental.net

Acta de Reunión

CIUDAD	LUGAR	FECHA REUNION	PROCESO
Hacari	Casa de Cultura.	13-sep-2024.	Vida Saludable y condiciones no transmisibles
TEMA DE LA REUNION			N.º ACTA
PIC- Bailoterapia.			# 1.
OBJETIVOS DE LA REUNION			
1.	Desarrollar una Jornada de bailoterapia con la comunidad del casco Urbano del municipio de Hacari.		
Acta de Reunión			
TEMAS DE LA REUNIÓN			
1	Jornada de bailoterapia en la Relación del casco urbano para la		
2	promoción de estilos de vida saludable.		
3			
PARTICIPANTES			

NOMBRE Y APELLIDO	CELULAR	CORREO ELECTRONICO	CARGO	MUNICIPIO	INSTITUCIÓN
Camilo Perez	3187423411	[illegible]	Coordinador	Hacari	Casa de Cultura

Gobernación de Norte de Santander
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD
Calle 7 No. 29-144 Barrio La Primavera PBX (097) 5636330 – fax: 5611435
Urgencias 5611940 E-mail: gdocumental@heqc.gov.co Web: www.hospitaleqc.gov.co - Código Postal 546551
Ocaña, Norte de Santander

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
HOSPITAL EMIRO QUINTERO CAÑIZARES
NIT: 890.501.438-1

Miembro de la Red GLOBAL de HOSPITALES VERDES y SALUDABLES
www.hospitalesporlasaludambiental.net

DESARROLLO DEL TEMA

El día 17 de septiembre se desarrollo en articulación con la casa de la cultura y la ejecutora del PIC dimensión vida saludable y condiciones no transmisibles, una jornada de ballaterapia en las instalaciones de la casa de la cultura, con la población en general del casco urbano. la actividad tuvo una duración de 45 min e incluyo las fases de calentamiento, estiramiento, la actividad central y vuelta a la calma.

durante la sesión, tambien se respondieron preguntas sobre la importancia de realizar actividad fisica, las asistentes participaron de manera activa concluyendo la actividad sin novedades.

Gobernación de Norte de Santander
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD

Calle 7 No. 29-144 Barrio La Primavera PBX (097) 5636330 – fax: 5611435
Urgencias 5611940 E-mail: administracion@heqc.gov.co Web: www.hospitaleqc.gov.co - Código Postal 546551
Ocaña, Norte de Santander

EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO
HOSPITAL EMIRO QUINTERO CAÑIZARES
NIT: 890.501.438-1

Municipio:	Ocaña
Oficina:	Salud Pública (PIC)
Línea Prioritaria en Salud Pública:	Vida saludable y condiciones no transmisibles.
Evento/Temática:	Bailoterapia.
Lugar:	Casa de cultura.
Fecha:	17 de septiembre.
Funcionario Encargado:	Nelly Jaraba Salazar.

No.	Nombres y Apellidos	Identificación	Edad (En Años)						Género		Grupo Poblacional								Ocupación	Celular	Firma
			0-5 AÑOS (Primera Infancia)	6-12 años (Infancia)	13-17 años (Adolescencias)	18-26 Años (Juventud)	27-54 Años (Adultos)	Mayor de 54 años (Adultos)	Masculino	Femenino	Red unidos	Madres Cabeza de Familia	Victimas del conflicto (Desplazados	Afrodescendientes	Indígenas	Otras Etnias	LGTBI	Desmovilizados			
1	Nataly Perez Acosta	1193521523				x				x									Auxiliar enfermeria	3229899951	Nataly Perez A.
2	Nerly Velasquez A	1004944968					x			x									Ing. Ambiental	3204946938	
3	Leidy Lazaro Cuenca	1091690127					x			x									Ama de casa	3139364879	Leidy Lázaro C.
4	Yeinny Carrascal	1004993524				x				x									Estudiante	3219872735	Yeinny Carrascal
5	Javier TNT	1004942080				x				x									Auxiliar Pedro	3226585231	
6	Sharith León	1005039319				x				x									Ama de casa	3224038858	
7	Laura Jimena Carrascal G	1091690615				x				x									Estudiante	3235236268	Laura Carrascal
8	Dania Carrascal	1004941960					x			x									estudiante	3219472296	Dania Carrascal
9	Dania Tatiana C.	37.333.136				x				x									Estudiante	3143538816	Diana Angarita
10	Diana Paola Angarita	1090205908				x				x									Estudiante	3124085926	Yesica Carrascal
11	Yesica Carrascal	1092611002					x			x									estudiante	3115698659	Maryeli Carrascal
12	Maryeli M Colmenares	1091923				x				x									Ama de casa	3219744399	Daiani C.
13	Daiani Carrascal	1193511523				x				x									Psicologa	3144150664	
14	Maria Ing Sandra	1090500668				x				x									Enfermera	3118111495	
15	Diana Cardina Verano	1091991865				x				x									Trabajadora Social	3102248/2	
16	Natalia Ortiz	1090511875					x			x									Naturista	3214988988	
17	Rosario Pico z	37615336				x				x									Empleada.	3166086873	
18	Sulay Alba J	1091655726				x				x									Cajera	3270004445	
19	Angie Alvarez	1.004.33464					x			x									Docente.	3105683116	
20	Yolanda Salazar	37.332.117				x				x											