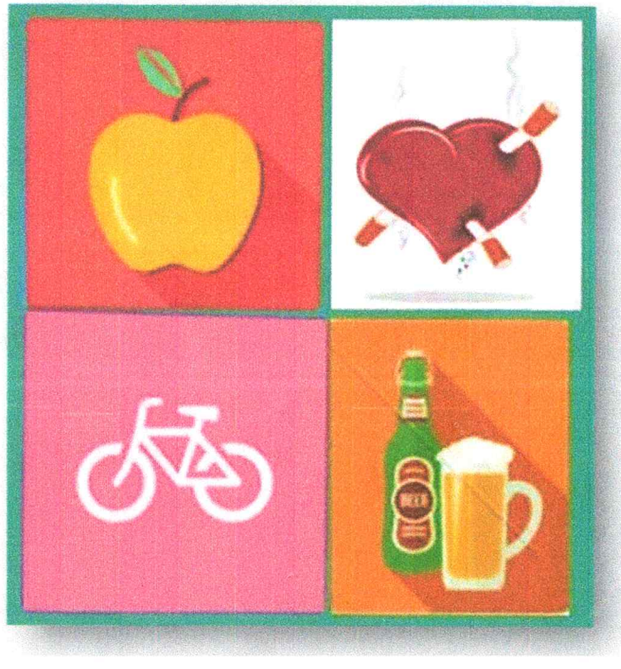
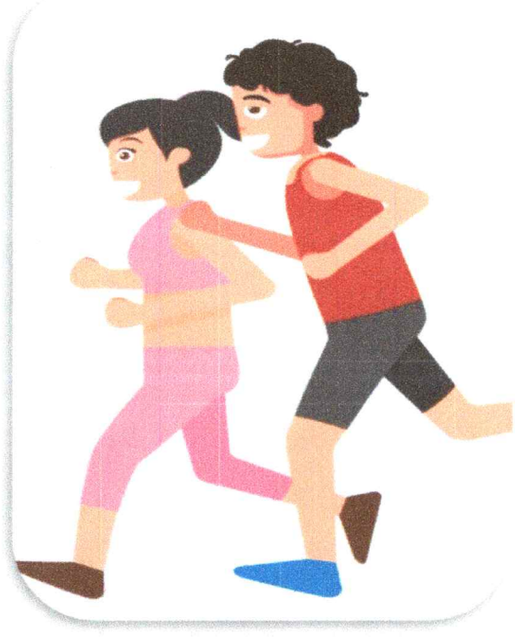
ALCALDÍA
DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NC TRASMISIBLES

ESTRATEGIA CUATRO POR CUATRO





ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI

Salud Integral para la Permanencia Cultural

NIT *900.060.562-9*

ANEXO TECNICO DEL CONTRATO DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS VIGENCIA 2024 KANKUAMA IPSI						
CRONOGRAMA MES DE NOVIEMBRE -2024						
MICROTERRITORIO	**DIMENSION**	**ACTIVIDADES PROGRAMADAS**	**POBLACION OBJETO**	**CANTIDAD A EJECUTAR**	**TRIMESTRE**	**MES NOVIEMBRE**
Atanquez	Seguridad alimentaria y nutricional	Realizar tres (3) Jornadas de Salud, desarrollando acciones para la identificación temprana de factores de riesgo nutricional a niños según la resolución 2465 de 2016, resolución 2350 de 2020 y resolución 3280 de 2018.Las jornadas deben realizarse en articulación con las EAPB. En el entorno comunitario de Atanquez municipio de Valledupar.		2	1	27 NOVIEMBRE octubre
Atanquez	Vida saludable y condiciones no transmisibles	Realizar dos (2) Jornadas de orientación para el desarrollo de la estrategia cuatro por cuatro en el entorno educativo saludable con la participación de docentes y estudiantes de instituciones educativas con acciones para la promoción de alimentación saludable, educar	Adolescentes y jóvenes	2	1	7 NOVIEMBRE

		en actividad física, prevención del consumo de alcohol y tabaco para contribuir con la detección de las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT				
Atanquez	Vida saludable y condiciones no transmisibles	Realizar dos jornadas (2) jornadas de a los grupos de comisión de salud, comunitarios, estudiantes y población en general una (1) en Cáncer de Mama y Cuello uterino y una (1) de próstata y estomago en la comunidad de Atanquez.		2	1	28 DE NOVIEMBRE

Elaborado por:

ANA ZORAIDA PINTO ARIZA
Referente PIC

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
FORMATO DE PLAN DE ACCION PARA EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES

KANKUAMA IPS
Salud Integral para la Permanencia Cultural

Meta Resultado	COMPONENTE	PRODUCTO CANTIDAD	ACTIVIDADES	PERFIL	VALOR TOTAL DE LA ACTIVIDAD	VALOR UNITARIO	% DE AVANCE MENSU	% DE AVANCE ACUMU	INDICADOR	CRONOGRAMA														NOMBRE DEL (LOS) RESPONSABLE (S)	SEGUIMIENTO												
										II TRIMESTRE								III TRIMESTRE							IV TRIMESTRE												
										JUNIO								JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE												
Mantener el promedio de la tasa de mortalidad por enfermedades hipertensivas por cada 100.000 habitantes (últimos 10 años).	Vida saludable y condiciones no transmisible	2	Realizar dos (2) Jornadas de educación para el desarrollo de la estrategia cuatro por cuatro en el entorno educativo saludable con la participación de docentes y estudiantes de instituciones educativas con acciones para la promoción de alimentación saludable, educar en actividad física, prevención del consumo de alcohol y tabaco para contribuir con la detección de las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT	Enfermera	$ 4.000.000	2.000.000	50%	50%					1										1								DORALBA LUQUEZ				1										1			

ALCALDÍA
DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

Valledupar, 28 diciembre del 2024

Doctor (a):
JAIDE MEDINA CALDERON
Secretaria Local de Salud

Asunto: Informe de actividades.

INFORME DE ACTIVIDADES No.	Octavo (8)
FECHA DE PRESENTACION (DIA/MES/AÑO)	28/12/2024

CONTRATO INTERADMINSITRATIVO	SGR -444 DEL 2024
OBJETO DEL CONTRATO:	**PRESTACION DE SERVICIOS DE SALUD PARA EJECUTAR LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE SALUD PUBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS ORIENTADAS A LA POBLACION INDIGENA KANKUAMA Y KOGUI ENMARCADA DENTRO DE LAS DIMENSIONES DEL PLAN DE ACCION EN SALUD DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR – AÑO 2024**
PERIODO COMPRENDIDO DE LAS ACTIVIDADES (DIA/MES/AÑO):	**(DEL DIA/MES/AÑO AL DIA/MES/AÑO)**
	DEL 01 AL 30/11/2024

Dando cumplimiento a la cláusula de la forma de pago del contrato, me permito relacionar a continuación las actividades desarrolladas durante el periodo de tiempo anteriormente referenciado, las cuales se detalla a continuación.

OBLIGACION CONTRACTUAL

Desarrollar las actividades contempladas en el proyecto de salud pública de intervenciones colectivas (PIC) orientadas a la población Kogui y Kankuama, enmarcada dentro de las dimensiones del plan de acción en salud del municipio de Valledupar, vigencia 2024

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

ITEM	ACTIVIDAD(ES) REALIZADA	SOPORTE Y/O OBSERVACIONES
1	El día 7 de Noviembre se llevó a cabo una (1) jornada de orientación para el desarrollo de la estrategia cuatro por cuatro en el entorno educativo saludable con la participación de docentes y estudiantes de instituciones educativas con acciones para la promoción de alimentación saludable, educar en actividad física, prevención del consumo de alcohol y tabaco para contribuir con la detección de las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT, realizado en la institución educativa san isidro labrador de la comunidad de Atanquez.	Acta de concertación de la actividad Listado de asistencia Informe detallado Evidencias fotográficas En físico y medio magnético

Cordialmente

ANA ZORAIDA PINTO ARIZA
Referente PIC Kankuama IPSI

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

ACTA N 02

FECHA: 24 de octubre del 2024

SOCIALIZACIÓN Y CONCERTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES CORRESPONDIENTE AL MES DE NOVIEMBRE 2024

LUGAR: Corregimiento de Atanquez

HORA: 8:00 pm - 9:00:00 am

Objetivo: Realizar una (1) Jornada de orientación para el desarrollo de la estrategia cuatro por cuatro en el entorno educativo saludable con la participación de docentes y estudiantes de instituciones educativas con acciones para la promoción de alimentación saludable, educar en actividad física, prevención del consumo de alcohol y tabaco para contribuir con la detección de las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT, con estudiantes de 10 a 17 años, de la comunidad de Atanquez.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Siendo las 8:20 AM se da inicio a la actividad con la participación a la reunión de los representantes de la institución educativa San Isidro Labrador, el rector del colegio Oscar Carrillo, docente Manuel Fuentes y la enfermera Ana Zoraida Pinto Ariza líder PIC Kankuama IPS.

La jefe Ana Pinto quien explica la temática a desarrollar la jornada de implementación de la estrategia cuatro por cuatro en adolescentes y jóvenes para promover la actividad física, evitar el consumo de tabaco y el de alcohol; y promocionar la alimentación saludable, rica en frutas y verduras. De esta manera, se evitarán las enfermedades cardio-cerebro-vasculares, la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer.

El docente Manuel Fuentes Manifiesta que estos temas son importantes para la comunidad educativa, pero a veces se debe hacer con estudiantes en otro espacio como en una cancha, se vean más motivados y se pueda hacer otras actividades recreativas.

El rector comenta que se debe rotar los estudiantes en las actividades a desarrollar este año con el colegio.

La enfermera Ana Pinto refiere que está de acuerdo.

Se da por terminada la reunión a las 9:00 am.

Se firma asistencia a la reunión en constancia de socialización.

Nombres y Apellidos	N.º de identidad	Cargo	Firma
Ana Z Pinto A	49.784.84	Líder PIC	Ana Z Pinto
Oscar Carrillo	77023009	Rector	Oscar Carrillo
Manuel Fuentes	77026360	Docente	Manuel Fuentes

VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES METODOLOGIA PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Realizar dos (2) Jornadas de orientación para el desarrollo de la estrategia cuatro por cuatro en el entorno educativo saludable con la participación de docentes y estudiantes de instituciones educativas con acciones para la promoción de alimentación saludable, educar en actividad física, prevención del consumo de alcohol y tabaco para contribuir con la detección de las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT

2. ENTIDAD ORGANIZADORA

Cada orientación está organizada por KANKUAMA IPSI en cumplimiento de acciones del PIC 2024, en la dimensión vida saludable y condiciones no transmisibles según Ficha Técnica Entorno laboral y comunitario.

3. OBJETIVOS

- Generar una cultura de promoción de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades crónicas como diabetes, Hipertensión, Dislipidemias, alcoholismo y tabaquismo (Enfermedades pulmonares) en la población educativa de la institución San Isidro Labrador en la comunidad de Atanquez, área rural del municipio de Valledupar.

4. DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

La ejecución de las 2 jornadas lúdica-educativas de la estrategia cuatro por cuatro en salud está dirigida al Entorno educativo de la institución San Isidro Labrador en la comunidad de Atanquez, del municipio de Valledupar, dirigida a población - Momento Curso de Vida Adolescencia 10-17 años.

5. FECHAS Y DURACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Se desarrollará con inicio según el cronograma establecido para la intervención en el tercer y cuarto trimestre del año 2024.

6. DESARROLLO DE ESTRATEGIAS.

Para el desarrollo de las 2 jornadas lúdica-educativas de la estrategia cuatro por cuatro en salud bajo el lema "CUIDA TU CUERPO": se realizará de la siguiente manera:

ESTRATEGIA DE INFORMACIÓN EN SALUD (2 jornadas).

- Como primera medida se identificarán los grados: se trabajará con los estudiantes de 10° y 7° a intervenir para desarrollar las jornadas, previa concertación con lideres de la comunidad y el rector de la institución con el fin de vincularlos a la actividad, concertar posibles fechas para su realización y apoyo en convocatoria de su comunidad.
- Luego de definida la fecha, hora y previo a la ejecución de cada actividad.
- El día de la intervención se seguirá el siguiente orden:
- Se llegará con media hora de anticipación a la institución para la organización del espacio como son el área del comedor y las ayudas didácticas y el saneamiento del lugar.
- Luego se realizará la presentación de las personas a intervenir en la actividad.

Se hará la presentación de la estrategia y el objetivo de la intervención para informar a la población a intervenir, que estamos allí, conozca, identifique y se concientice de por qué la importancia de mantener un estilo saludable, para tener una calidad en la vida adulta y prevenir las diferentes enfermedades que conlleva tener malos hábitos.

Se realizará las jornadas de salud a la población intervenida del sector educativo a través de concursos lúdicos, videos, en temas relacionados con alimentación saludable, en actividad física, prevención del consumo de alcohol y tabaco para contribuir con la detección de las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT que fomente el autocuidado.
Posteriormente se evaluará la actividad

- En la primera jornada: con sopa de letras donde se escoge la palabra según el tema cada estudiante tendrá un formato con sopa de letras, que se anexará al informe y se estimulará la participación con la entrega de frutas, manzanas
- En la segunda jornada 2 con el juego del dado (en este se tendrá una lista de preguntas y se tira el dado, el numero que arroje, en su orden también se realizará la pregunta y el estudiante asignado, ya sea por voluntad o sorteo, responderá la pregunta. y se estimulara la participación con la entrega de frutas, bananos.

Para el desarrollo de esta actividad estrategia "CUIDA TU CUERPO": se hará entrega de infografías.

- Se da las GRACIAS por la participación
- La intervención tendrá una duración aproximada de dos horas.

7. FINAL DE LA ACTIVIDAD

Al final de la ejecución de cada actividad se realizará el informe correspondiente para ser entregado junto con las evidencias y documentos soporte que avalan su ejecución, con lo cual se entienden cumplidas.

8. RESULTADOS E IMPACTO

- Generar una cultura de promoción y prevención desde la población educativa de riesgos de tener malos hábitos de vida, y las consecuencias que esto conlleva a mediano y largo plazo en la salud personal, familiar y comunitaria, teniendo en cuenta que la población Kankuama tiene un riesgo significativo en las enfermedades cardio-cerebrovasculares y metabólicas.
- Mejorar la calidad de vida de la población a del municipio de Valledupar.
- Generar ambientes seguros sin consumo de tabaco u otras sustancias, como el vapeo y el no consumo de alcohol en sus actividades diarias.
- Concientizar sobre una alimentación sana y el ejercicio mínimo una hora diaria, ya que es una población que se encuentra en crecimiento fisiológico y mental.

8. ANEXOS

METODOLOGIAS DE EJECUCIÓN DE LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:

ESTRATEGIA DE INFORMACIÓN EN SALUD (dos (2) Jornadas de ~~educación~~ en salud)

- Infografía.
- Juegos

ESTRATEGIA OPERATIVA (dos (2) Jornadas de ~~educación~~ en salud)

INSUMOS:

- Instrumento (sopa de letras)
- Planilla de asistencia de la población intervenida.

Elaboro:

ANA ZORAIDA PINTO ARIZA
Líder PIC KANKUAMA IPSI

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR	**SECRETARÍA LOCAL DE SALUD** **FORMATO DE ACTA**	KANKUAMA IPS Salud Integral para la Permanencia Cultural

ÁREA:	VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES								
LUGAR:	ATANQUEZ		**FECHA**		07-11-2024	**HORA INICIO**	8: 00 a.m.		
						HORA FINAL	11:00 a.m.		
TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**	x	**REUNION**		**CONCERTACION**		**CARACTERIZACIÓN**		
	Reunión		**Capacitación**		**Otra/cual:**				
TEMA:	REALIZAR UNA (1) JORNADA DE ORIENTACIÓN EN SALUD PARA EL DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA CUATRO POR CUATRO EN EL ENTORNO EDUCATIVO SALUDABLE CON LA PARTICIPACIÓN DE DOCENTES Y ESTUDIANTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS CON ACCIONES PARA LA PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EDUCAR EN ACTIVIDAD FÍSICA, PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO PARA CONTRIBUIR CON LA DETECCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES ECNT, CON ESTUDIANTES DE DECIMO GRADO, DE LA COMUNIDAD DE ATANQUEZ.								
OBJETIVO:	ORIENTAR A LOS JÓVENES Y ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE ATANQUEZ, COMO SUJETOS CON CAPACIDADES Y COMPETENCIAS PARA CONSTRUIR UN BIENESTAR PROPIO Y COLECTIVO, QUE LES DÉ LA POSIBILIDAD DE TOMAR DECISIONES POSITIVAS Y ASERTIVAS PARA SU DESARROLLO INTEGRAL.								
POBLACIÓN OBJETO:	ADOLESCENCIA Y JUVENTUD								

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

ORDEN DEL DÍA

1. Inicio
2. Desarrollo de la actividad
3. Conclusión de la actividad
4. Acuerdos y compromisos

5. Final

OBJETIVO

Orientar a los jóvenes y adolescentes de la comunidad de Atanquez, como sujetos con capacidades y competencias para construir un bienestar propio y colectivo, que les dé la posibilidad de tomar decisiones positivas y asertivas para su desarrollo integral.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad se inicia a las 7:45 am con la llegada del personal de salud a la institución, se adecua el lugar con sillas, pendones e insumos a utilizarse en el desarrollo de la actividad.

A las 8:10 a.m. con la llegada de los estudiantes al recinto y con una actividad de saneamiento en donde todos y cada uno de los asistentes soltó las malas energías y se recargaron de energías positivas gracias a la madre tierra y al padre serankua.

Se realiza un estiramiento por parte del jefe de enfermería, se les coloca un video alusivo a la estrategia cuatro por cuatro, se hacen preguntas por parte de los estudiantes como ¿cuál es la importancia de esta actividad? A lo que el enfermero responde que la importancia es que promueve la prevención de enfermedades y contribuye a optimizar el tiempo y a utilizar de manera adecuada los recursos que tenemos; posterior a esto se explica la estrategia cuatro por cuatro la cual pertenece principalmente al componente de vida saludable y condiciones no transmisibles, ya que su enfoque está en la formación integral de los jóvenes, promoviendo habilidades y competencias que les permitan mejorar su calidad de vida y participar activamente en sus comunidades.

La estrategia cuatro por cuatro consiste en impulsar cuatro actividades saludables que evitan la aparición de cuatro enfermedades graves, que generan la gran carga de discapacidad y muerte. Estas actividades son: promover la actividad física, evitar el consumo de tabaco y el de alcohol; y promocionar la alimentación saludable, rica en frutas y verduras. De esta manera, se evitarán las enfermedades cardio-cerebro-vasculares, la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer.

Se realiza un juego de preguntas con un dado en donde los estudiantes lo lanzaban y según el

número que les caía respondían una pregunta o cedían el turno, o un abrazo a su mejor amigo o compañero del salón, reforzando así la armonía con las demás personas.

A uno de los estudiantes se le preguntó: ¿Qué actividades físicas conoces que te ayuda a estar sano? A lo que el estudiante responde: el futbol, manejar bicicleta y nadar; se le felicita y se agradece por la participación y se refuerza que el ejercicio no necesariamente debe ser un deporte que se practique, sino que también el caminar mínimo media hora en el día nos ayuda a mantenernos sanos y activos, junto con la alimentación adecuada.

Seguidamente la nutricionista hace una intervención explicando la importancia de la alimentación saludable, en donde se resalta que el consumo de frutas y verduras: ricas en vitaminas y minerales que tiene en sus productos locales como yuca, plátano, papaya y vegetales como la zanahoria, remolacha, etc. Granos: Como el maíz, la quinoa o el arroz integral, que aportan energía. Proteínas: Carnes magras, pescado, huevos, frijoles y lentejas son importantes para el crecimiento y la reparación del cuerpo. Grasas Saludables: Aceites naturales (como el del aguacate) y frutos secos (maní) que son buenos para el corazón.

Después de la explicación se arman grupos y salen 2 representantes (uno de cada grupo) para que armen un plato saludable según los alimentos que se llevaron a la actividad; participan muy activamente en la realización del plato saludable; surgen preguntas como: si como más harinas que frutas ¿es malo? A lo que se les responde: Sí, consumir más harinas que frutas puede ser malo para la salud si se convierte en un patrón alimenticio habitual, especialmente si las harinas provienen de productos refinados como pan blanco, pasteles, galletas o pasta. El consumo desproporcionado de harinas puede tener efectos negativos en la salud, pueden provocar picos de azúcar en la sangre. Esto puede aumentar el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina, lo que a largo plazo puede conducir a diabetes tipo 2.

Otro estudiante pregunta ¿Entonces la mejor opción es ser vegetarianos? A lo que se le responde: No necesariamente la mejor opción para todos es ser vegetariano, ya que cada persona tiene necesidades nutricionales y condiciones de vida diferentes. Sin embargo, ser vegetariano puede ser una opción saludable y sostenible para muchas personas, siempre que

se haga de manera balanceada y con la atención necesaria a la diversidad de nutrientes que el cuerpo necesita Puedes seguir disfrutando de tus comidas habituales, pero trata de consumirlos en cantidades pequeñas y no todos los días. Esto te permitirá disfrutar sin sentirte culpable.

Surge otra pregunta de un estudiante: ¿Hay alimentos que deban evitarse por completo?, dando la siguiente respuesta: alimentos procesados, frituras y productos horneados pueden contener grasas saturadas y trans, que no son saludables para el corazón. Es recomendable elegir grasas saludables (como las del aguacate) en su lugar.

Es de resaltar que, por temas de la lluvia, la actividad se realizó en varios salones, se realizó la actividad primero con grado 6to y después con grado 7mo.

Por último, se realiza una evaluación de lo aprendido de la estrategia mediante una ronda de preguntas escogiendo al azar estudiantes para que respondieran; las preguntas fueron:

¿Cuáles son las enfermedades que prevenimos si aplicamos la estrategia cuatro por cuatro?

Varios estudiantes respondieron al tiempo, diabetes, cáncer, hipertensión; se realiza otra pregunta: ¿Cuáles son los factores protectores para que podamos estar saludables? A lo cual respondieron: no fumar, no tomar, comer sano y hacer ejercicio; se felicita a los participantes y se les brinda una merienda (banano o guineo maduro) dando las gracias por la atención se termina la actividad a las 11:30 am.

COMPROMISOS

No.	Tarea/actividad	Responsable	Fecha de compromiso
1.	Fomentar factores protectores en la comunidad.	Los asistentes	7-11-2024
2.	Promover practicas saludables en la población.	Los asistentes	7-11-2024
3.	Incentivar los hábitos de vida saludable en todos los habitantes.	Los asistentes	7-11-2024

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARÍA LOCAL DE SALUD

FORMATO DE ACTA

KANKUAMA IPS I

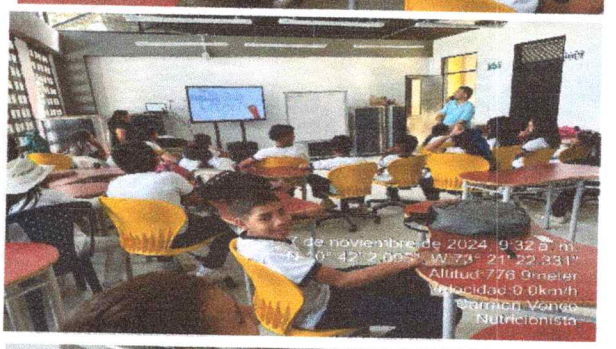
Salud Integral para la Permanencia Cultural

REGISTROS FOTOGRÁFICOS DEL DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA CUATRO POR CUATRO EN EL COLEGIO SAN ISIDRO LABRADOR DE LA COMUNIDAD DE ATANQUEZ (7 DE NOVIEMBRE DEL 2024)













ANEXOS:	LISTADO DE ASISTENCIA		
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**	Luis Roberto Jimenez	
	Nombre:	**LUIS ROBERTO JIMENEZ**	
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**Número de Cédula**	**Firma**
	Jun Carlo Martinez	1065662776	Jun Carlo.
	Heidys Onate	no responde	Heidys Onate

PRIMER INFORME VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES

ESTRATEGIA 4X4

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Realizar una (1) Jornada de orientación en salud para el desarrollo de la estrategia cuatro por cuatro en el entorno educativo saludable con la participación de docentes y estudiantes de instituciones educativas con acciones para la promoción de alimentación saludable, educar en actividad física, prevención del consumo de alcohol y tabaco para contribuir con la detección de las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT, con estudiantes de sexto y séptimo grado, de la comunidad de Atanquez.

FECHA DE EJECUCION: 7 de noviembre 2024

HORA: DE 8:00 AM A 10:30 AM

LUGAR: Atanquez

POBLACION OBJETO: estudiantes de 10 a 17 años.

METODOLOGIA: Taller lúdico y participativo.

OBJETIVO

Formar a los jóvenes y adolescentes de la comunidad de Atanquez, como sujetos con capacidades y competencias para construir un bienestar propio y colectivo, que les dé la posibilidad de tomar decisiones positivas y asertivas para su desarrollo integral.

JUSTIFICACION

En la comunidad kankuama vienen en aumento los casos de obesidad, diabetes, hipertensión arterial; consecuencia del sedentarismo, estilos de vida poco saludable e inadecuados hábitos alimentarios (por ejemplo, inclusión de alto consumo en grasas saturadas, carbohidratos, carnes rojas). Todo esto conlleva al padecimiento de trastornos metabólicos; con la implementación de la estrategia cuatro por cuatro se quiere lograr en los jóvenes y adolescentes un impacto positivo con cambios que beneficien su salud física y mental.

Esta estrategia no solo beneficia a los individuos, sino también a las comunidades y la sociedad en general.

La estrategia se enfoca en ofrecer una educación inclusiva que respete y promueva sus culturas, lo que es esencial para su desarrollo integral, la meta es reducir la mortalidad y la morbilidad prevenibles, reducir al mínimo la exposición a factores de riesgo, aumentar la exposición a factores protectores y reducir la carga socioeconómica de estas enfermedades, por medio de enfoques multisectoriales que promuevan el bienestar y reduzcan la inequidad.

IMPACTO

Con la realización de esta actividad se espera que a través de este taller lúdico y participativo los jóvenes y adolescentes puedan tener herramientas para su desarrollo humano como: educación, habilidades técnicas, desarrollo personal y liderazgo. Esto es fundamental para empoderar a los jóvenes y permitirles contribuir activamente a sus comunidades.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad se inicia a las 7:45 am con la llegada del personal de salud a la institución, se adecua el lugar con sillas, pendones e insumos a utilizarse en el desarrollo de la actividad.

A las 8:10 a.m. con la llegada de los estudiantes al recinto y con una actividad de saneamiento en donde todos y cada uno de los asistentes soltó las malas energías y se recargaron de energías positivas gracias a la madre tierra y al padre serankua.

Se realiza un estiramiento por parte del jefe de enfermería, se les coloca un video alusivo a la estrategia cuatro por cuatro, se hacen preguntas por parte de los estudiantes como ¿cuál es la importancia de esta actividad? A lo que el enfermero responde que la importancia es que promueve la prevención de enfermedades y contribuye a optimizar el tiempo y a utilizar de manera adecuada los recursos que tenemos.

Sin más preguntas por el momento se procede a la profundización de la estrategia cuatro por cuatro.

Esta estrategia pertenece principalmente al componente de vida saludable y condiciones no transmisibles, ya que su enfoque está en la formación integral de los jóvenes, promoviendo habilidades y competencias que les permitan mejorar su calidad de vida y participar activamente en sus comunidades.

La estrategia cuatro por cuatro consiste en impulsar cuatro actividades saludables que evitan la aparición de cuatro enfermedades graves, que generan la gran carga de discapacidad y muerte.

Estas actividades son: promover la actividad física, evitar el consumo de tabaco y el de alcohol; y promocionar la alimentación saludable, rica en frutas y verduras. De esta manera, se evitarán las enfermedades cardio-cerebro-vasculares, la diabetes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el cáncer.

Debemos tener en cuenta los factores protectores y los factores de riesgo.

1. Alimentación saludable (Aumento en el consumo de frutas y verdura consumo de fibras, consumo granos integrales, alimentación no saludable, Importancia del reconocimiento de alimentos procesados y ultra procesados por el alto contenido grasas, azucares y sodio y su relación con las enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardio metabólicas y cerebrovasculares y la lectura del etiquetado nutricional de alimentos para favorezca una adecuada selección de alimentos saludables. Características de las bebidas energizantes y azucaradas y su relación con las enfermedades cardio metabólicas y cerebrovasculares).

2. Realizar actividad física y la movilidad activa y el sedentarismo o inactividad física, obesidad, sobrepeso, estrés psicosocial, para Jóvenes (6-17 años) la actividad debería ser de al menos 60 minutos diarios de actividad moderada a intensa. Esto puede incluir correr, nadar, andar en bicicleta o jugar deportes.

Es fundamental llevar un peso saludable para no llegar a sufrir de ninguna de las enfermedades antes mencionadas, la actividad física regular es esencial para una

vida saludable y debe ser parte de la rutina diaria. Al establecer metas realistas y elegir actividades que se disfruten, se puede fomentar un estilo de vida activo que beneficie tanto la salud física como la mental.

3. No consumo de alcohol, tabaco y consumo de sustancia psicoactiva:

El no consumo de alcohol puede tener un impacto positivo en la salud física y mental, así como en las relaciones personales y la economía. Al adoptar un estilo de vida libre de alcohol, es posible disfrutar de una vida más saludable y plena.

4. Cuidado de la visión: usar protección de rayos solares y de otras radiaciones como pantallas, uso de gafas protectoras, realización de ejercicios visuales para reducir la fatiga ocular, la salud ocular es fundamental para la calidad de vida. Mantener una buena visión es crucial para realizar actividades diarias, trabajar, estudiar y disfrutar de momentos con amigos y familiares.

Es importante que los jóvenes reconozcan los factores protectores y factores de riesgo, signos y síntomas de enfermedades cardiovasculares y metabólicas para su detección oportuna: HTA, diabetes, Infarto agudo de miocardio, Accidente cerebrovascular, entre otras.

FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
1. Alimentación saludable	1.Enfermedades cardiovasculares
2. Realizar actividad física	2.Diabetes
3. Evita el alcohol	3.Cancer
4. Evita fumar	4.Enfermedades respiratorias

Posterior a esto la nutricionista hace una intervención explicando la importancia de la alimentación saludable, en donde se resalta que el consumo de frutas y verduras: ricas en vitaminas y minerales que tiene en sus productos locales como yuca, plátano, papaya y vegetales como la zanahoria, remolacha, etc. Granos: Como el maíz, la quinoa o el arroz integral, que aportan energía. Proteínas: Carnes magras,

pescado, huevos, frijoles y lentejas son importantes para el crecimiento y la reparación del cuerpo. Grasas Saludables: Aceites naturales (como el del aguacate) y frutos secos (maní) que son buenos para el corazón.

Después de la explicación se arman grupos y salen 2 representantes (uno de cada grupo) para que armen un plato saludable según los alimentos que se llevaron a la actividad; participan muy activamente en la realización del plato saludable; surgen preguntas como: si como más harinas que frutas ¿es malo? A lo que se les responde: Sí, consumir más harinas que frutas puede ser malo para la salud si se convierte en un patrón alimenticio habitual, especialmente si las harinas provienen de productos refinados como pan blanco, pasteles, galletas o pasta. El consumo desproporcionado de harinas puede tener efectos negativos en la salud, pueden provocar picos de azúcar en la sangre. Esto puede aumentar el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina, lo que a largo plazo puede conducir a diabetes tipo 2.

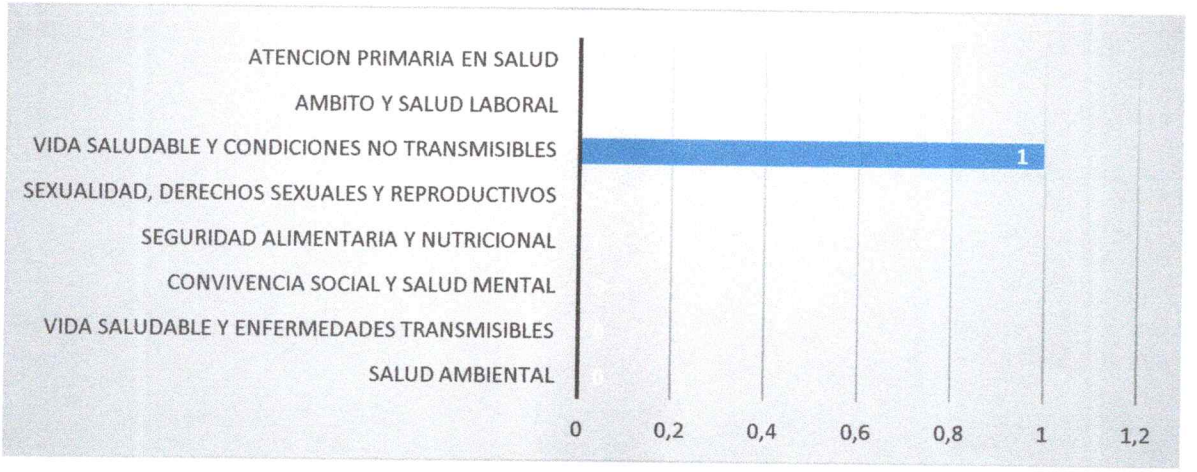
Otro estudiante pregunta ¿Entonces la mejor opción es ser vegetarianos? A lo que se le responde: No necesariamente la mejor opción para todos es ser vegetariano, ya que cada persona tiene necesidades nutricionales y condiciones de vida diferentes. Sin embargo, ser vegetariano puede ser una opción saludable y sostenible para muchas personas, siempre que se haga de manera balanceada y con la atención necesaria a la diversidad de nutrientes que el cuerpo necesita Puedes seguir disfrutando de tus comidas habituales, pero trata de consumirlos en cantidades pequeñas y no todos los días. Esto te permitirá disfrutar sin sentirte culpable.

Surge otra pregunta de un estudiante: ¿Hay alimentos que deban evitarse por completo?, dando la siguiente respuesta: alimentos procesados, frituras y productos horneados pueden contener grasas saturadas y trans, que no son saludables para el corazón. Es recomendable elegir grasas saludables (como las del aguacate) en su lugar.

Es de resaltar que, por temas de la lluvia, la actividad se realizó en varios salones, se realizó la actividad primero con grado 6to y después con grado 7mo.

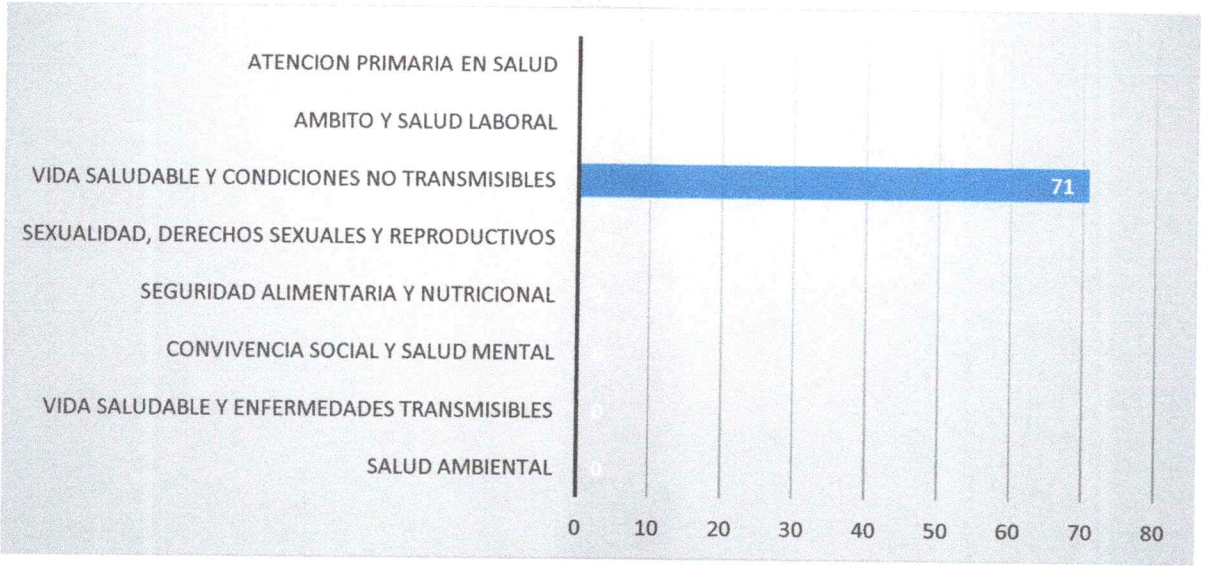
A continuación, se detallan resultados obtenidos del enfoque diferencial.

Gráfica 1: Número de actividades realizadas



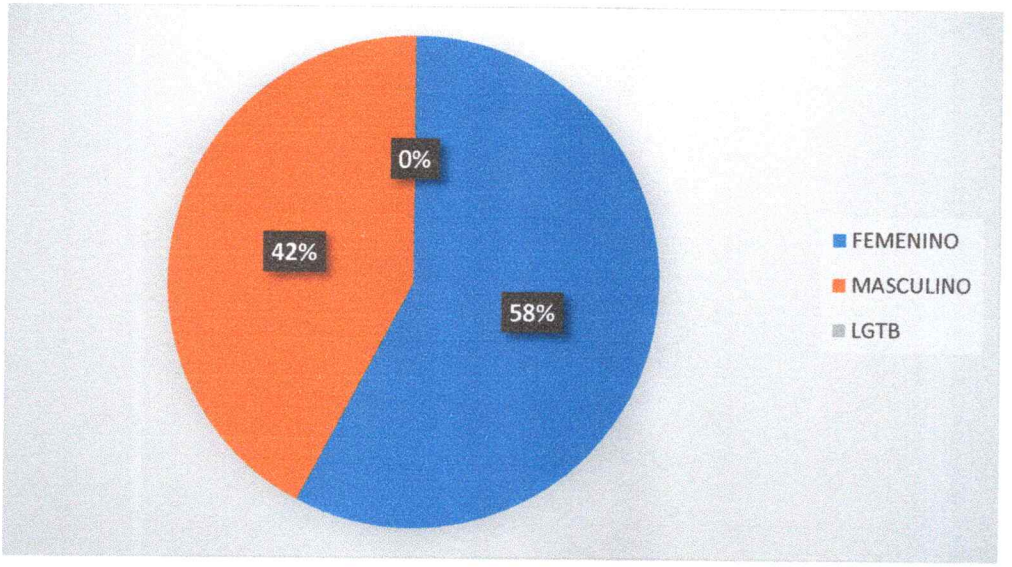
En la gráfica anterior podemos observar que se realizó una (1) actividad correspondiente a vida saludable y condiciones no trasmisibles.

Gráfica 2: Número de personas asistentes



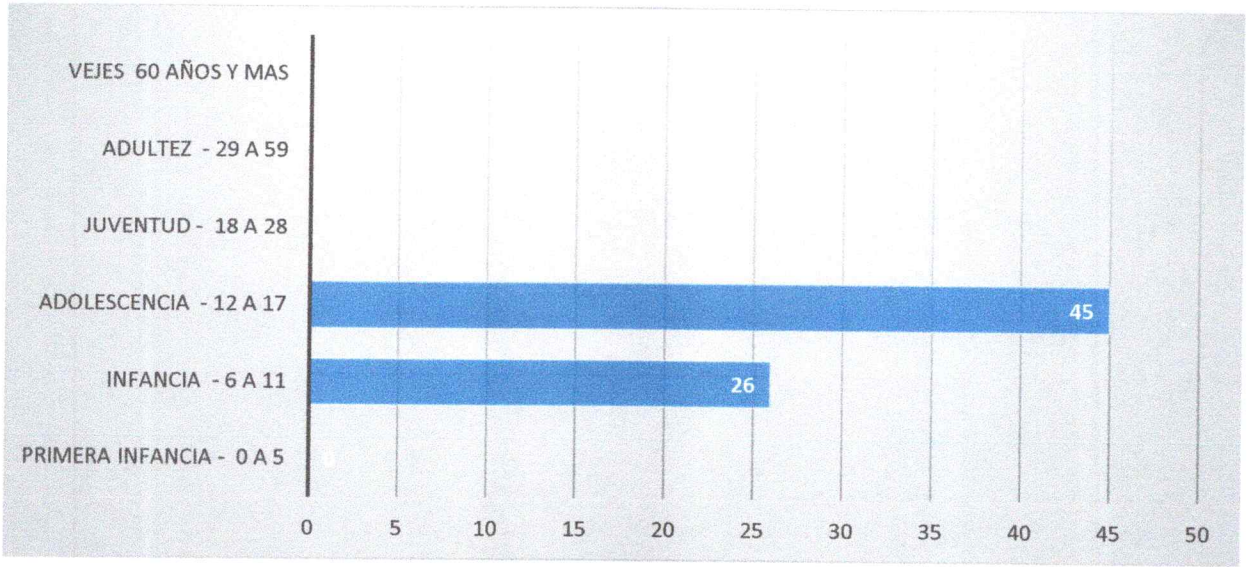
A la jornada de la implementación de la estrategia cuatro por cuatro asistieron 71 personas de la comunidad de Atanquez.

Gráfica 3: Género



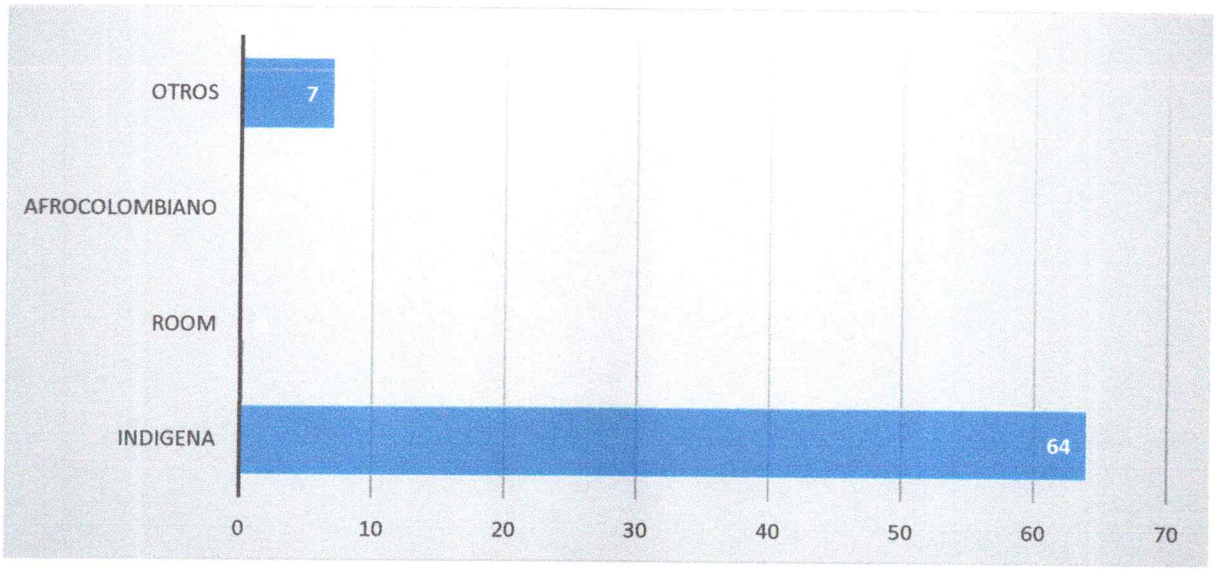
Para el desarrollo de esta jornada asistieron 41 personas de género femenino que representa el 58% y 30 personas de género masculino el cual representa el 42% del total de la población asistente.

Gráfica 4: Momento curso de vida



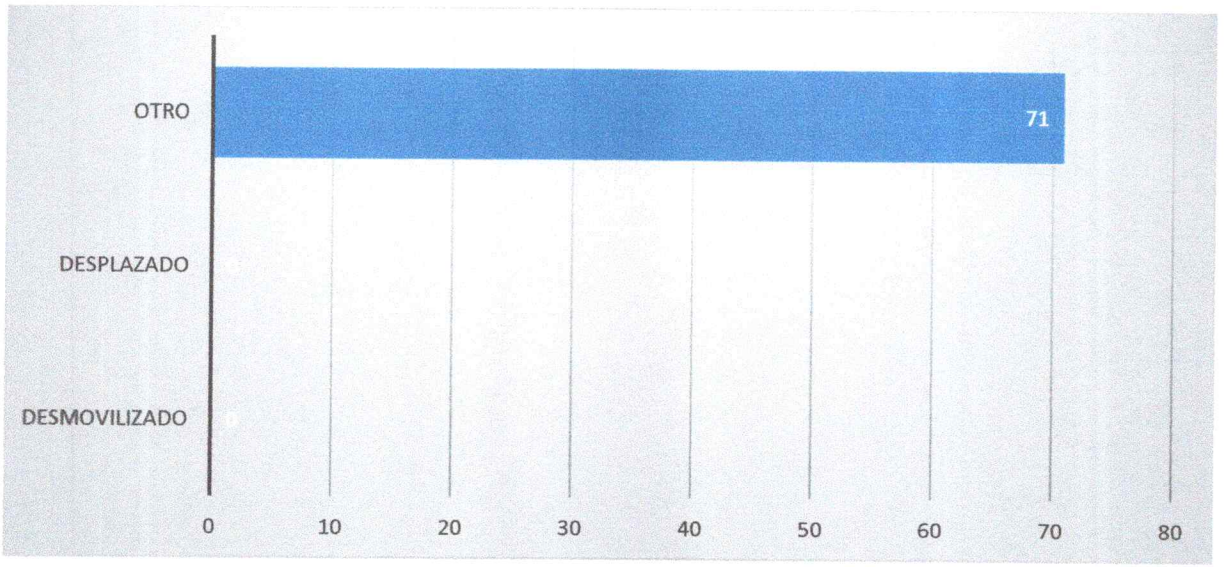
Es importante resaltar que los 71 asistentes 26 tienen entre 6 a 11 años los cuales se incluyen en el curso de vida de infancia y 45 de ellos tienen entre 12 a 17 años los cuales se incluyen en el curso de vida de la adolescencia.

Gráfica 5: Enfoque diferencial etnico



De la población asistente a la jornada 64 personas son indígenas pertenecientes a la comunidad de Atanquez y siete (7) refieren pertenecer a otra etnia, pero no especifica cual.

Gráfica 6: Enfoque diferencial víctimas



Los 71 asistentes al conversatorio refieren ser víctimas, pero no dan especificación sobre esta.

Por último, se realiza una evaluación de lo aprendido de la estrategia mediante una ronda de preguntas escogiendo al azar estudiantes para que respondieran; las preguntas fueron:

¿Cuáles son las enfermedades que prevenimos si aplicamos la estrategia cuatro por cuatro? Varios estudiantes respondieron al tiempo, diabetes, cáncer, hipertensión; se realiza otra pregunta: ¿Cuáles son los factores protectores para que podamos estar saludables? A lo cual respondieron: no fumar, no tomar, comer sano y hacer ejercicio; se felicita a los participantes y se les brinda una merienda (banano o guineo maduro) dando las gracias por la atención se termina la actividad a las 11:30 am.

CONCLUSIONES

La estrategia cuatro por cuatro en Colombia se justifica no solo por la necesidad de atender las problemáticas específicas de los jóvenes indígenas, sino también por su potencial para contribuir al desarrollo sostenible y la cohesión social en el país. Al proporcionar una educación integral y fomentar el liderazgo, se espera que los jóvenes se conviertan en agentes de cambio dentro de sus comunidades.

Esta estrategia representa una oportunidad significativa para transformar la educación y el desarrollo social en diversas comunidades, especialmente en contextos vulnerables. Su enfoque integral y adaptativo no solo mejora las oportunidades educativas, sino que también empodera a los jóvenes para contribuir activamente a sus comunidades y a la sociedad en general.

De acuerdo a las gráficas podemos observar que se realizó una (1) actividad correspondiente a vida saludable y condiciones no trasmisibles, la jornada de la implementación de la estrategia cuatro por cuatro asistieron 71 personas de la comunidad de Atanquez; para el desarrollo de esta jornada asistieron 41 personas de género femenino que representa el 58% y 30 personas de género masculino el cual representa el 42% del total de la población asistente.

Es importante resaltar que los 71 asistentes 26 tienen entre 6 a 11 años los cuales se incluyen en el curso de vida de infancia y 45 de ellos tienen entre 12 a 17 años los cuales se incluyen en el curso de vida de la adolescencia, De la población asistente a la jornada 64 personas son indígenas pertenecientes a la comunidad de Atanquez y siete (7) refieren pertenecer a otra etnia, pero no especifica cual, y de los 71 asistentes al conversatorio refieren ser víctimas, pero no dan especificación sobre esta.

Es importante seguir con la implementación de espacios como estos en donde nuestros jóvenes y adolescentes conozcan de la importancia que tienen los factores protectores como la alimentación saludable, la realización de actividad física, evitar el consumo de alcohol y el cigarrillo; ya que estos desencadenan múltiples factores de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y enfermedades respiratorias.

Elaboro:

LUIS ROBERTO JIMENEZ
Enfermero

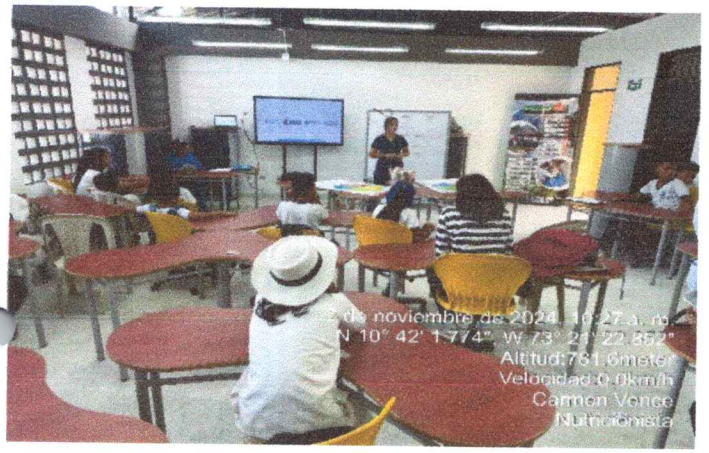
ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI

Salud Integral para la Permanencia Cultural

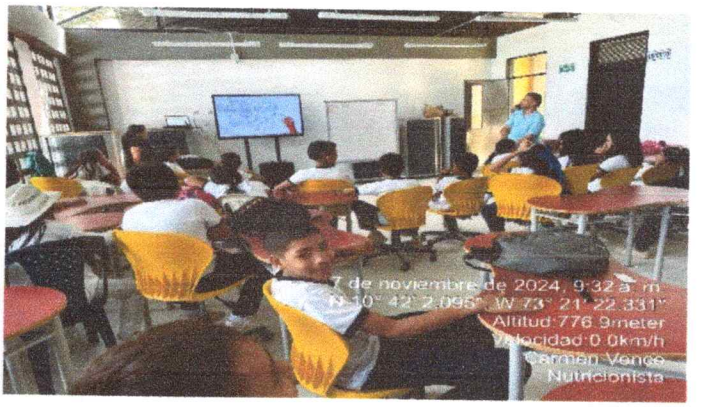
ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL DESARROLLO DE LA ESTRATEGIA CUATRO POR CUATRO EN EL COLEGIO SAN ISIDRO LABRADOR DE LA COMUNIDAD DE ATANQUEZ (7 DE NOVIEMBRE DEL 2024)













ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024
FORMATO ENFOQUE DIFERENCIAL

KANKUJAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO DE PRESTACION DE SERVICIOS DE SALUD NUMERO SGR 444

OBJETO CONTRACTUAL: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD PARA EJECUTAR LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE SALUD PÚBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS ORIENTADAS A LA POBLACIÓN DE ATANQUEZ DENTRO DE LAS DIMENSIONES DEL PLAN DE ACCIÓN DE SALUD DEL MUNICIPIO DE VALLEDUPAR - AÑO 2024.	7-NOV-2024

DIMENSIÓN PDSP	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	No. De intervenciones	No. De población intervenida	GENERO		MOMENTO CURSO DE VIDA						ENFOQUE DIFERENCIAL						
												VICTIMA			ETNICO			
				F	M	Primera Infancia 0 a 5	Infancia 6 a 11	Adolescencia 12 a 17	Juventud 18 a 28	Adultez 29 a 59	Vejes 60 años y mas	desplazado	desmovilizado	otro	indigena	rom	afro	otro
VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES	Realizar dos (2) Jornadas de orientacion para el desarrollo de la estrategia cuatro por cuatro en el entorno educativo saludable con la participación de docentes y estudiantes de instituciones educativas con acciones para la promoción de alimentación saludable, educar en actividad física, prevención del consumo de alcohol y tabaco para contribuir con la detección de las enfermedades crónicas no transmisibles ECNT, con estudiantes de 10 a 17 años, de la comunidad de Atanquez.	1	71	41	30	0	26	45	0	0	0	0	0	71	64	0	0	7
TOTAL		1	71	41	30	0	26	45	0	0	0	0	0	71	64	0	0	7

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS -2024
LISTADO DE ASISTENCIA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: X REUNION: ____ CAPACITACION: ____ OTRO: ¿CUAL?: ____ NOMBRE DEL EVENTO: Jornada Educativa para el desarrollo de la Estrategia 4x4 en el entorno educativo

RESPONSABLE: Luis Jimenez Sequeda

FECHA: 7 Nov-2024

LUGAR: Institucion educativa San Isidro labrador comunidad Atanquez.

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-7 2. 8-12 3. 13-21 4. 22-45 5. 45-70 6. 71-90 7. 91-100	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 4. OTROS	CONDICIONES: 1. CABEZA DE FAMILIA 2..PCD 3.CUIDADOR PCD 4. LACTANTE 5.GESTANTE	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Sherly Daviana Maestre M.	1.065.664.909	2	2	2	4	NA	3122835052	Estudiante	Sherly MaestreMendoza.
2	Yorapis Montero Rodriguez	No responde	2	3	2	4	N/A	3108216757	Estudiante	Yorapis Montero
3	Karol daviana maestre M	1066 882 971	2	2	2	4	N/A	3183103388	Estudiante	Karol Maestre
4	Yoselin Isabel Martinez Carrillo	1.137.724.034	2	3	2	4	N/A	3116231334	Estudiante	Yoselin Isabel Martinez
5	Valery Carrillo Montero	no responde	2	2	2	4	N/A	3145014353	Estudiante	Valery Carrillo
6	Jorge ivan chimonero alberto	1.148.741.809	1	3	2	4	N/A	3147635367	Estudiante	Jorge ivan chimonero A.
7	Sebastian torres Martinez	no responde	1	3	2	4	N/A	3234594234	Estudiante	Sebastian Torres M
8	Jorge Ivan [illegible]	No responde	1	3	2	4	N/A	3207425840	Estudiante	Jorge Ivan [illegible]
9	Jairo David Arias Montero	NO responde	1	3	2	4	N/A	3207425804	Estudiante	Jairo David
10	Luis Rodrigo oñate M	NO responde	1	2	2	4	N/A	3216747150	Estudiante	Luis Rodrigo O
11	Romelio enrique rodrigues M.	no responde	1	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Romelio enrique
12	Mayra Cerpa	1.065 657 629	2	3	2	4	N/A	3135482250	Estudiante	Mayra Cerpa
13	Mariana Valentina Ochoa Montero	No responde	2	13	4	4	N/A	3127654346	Estudiante	Mariana [illegible]
14	Dania Isabel Arias	no responde	2	2	4	4	N/A	3218565625	Estudiante	Dania Arias

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS -2024
LISTADO DE ASISTENCIA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER:___ REUNION:___ CAPACITACION:___ OTRO: ¿CUAL?: Jornada NOMBRE DEL EVENTO: Jornada Educativa para el desarrollo de la Estrategia 4x4 en el entorno educativo.
RESPONSABLE: Luis Jimenes segunda.
FECHA: 07-NOV-2024
LUGAR: Institución Educativa San Isidro Labrador - Atanquez

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-7 2. 8-12 3. 13-21 4. 22-45 5. 45-70 6. 71-90 7. 91-100	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 4. OTROS	CONDICIONES: 1. CABEZA DE FAMILIA 2..PCD 3.CUIDADOR PCD 4. LACTANTE 5.GESTANTE	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Michel carrillo maestre	no responde	2	3	2	4	N/A	3163135777	Estudiante	Michel carrillo
2	Sherly carrillo caceres	1067 615 164	2	3	2	4	N/A	3148349278	Estudiante	Sherly carrillo
3	Kany Joviza Diaz Pabon	no responde	2	2	2	4	N/A	3113154079	Estudiante	Kany Diaz
4	Maria Carrillo Martinez	no responde	2	3	2	4	N/A	3104277753	Estudiante	Maria Carrillo
5	Sheylis stefanis Arias Arias	1066879862	2	3	2	4	N/A	3154306450	Estudiante	Sheylis Arias
6	Cristian Maestre Gutierrez	no responde	1	2	2	4	N/A	3209485081	Estudiante	Cristian Maestre
7	Antony Maestre Montero	No responde	1	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Antony joa
8	Yoel Alejandro vega bastidas	no responde	1	2	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Yoel vega
9	Jesus Andres Maestre Carrillo	no responde	1	3	2	4	N/A	3107974000	Estudiante	Jesus A Maestre
10	Chadia Arias Orate	1066289756	2	3	2	4	N/A	3168841318	Estudiante	Chadia A. Orate
11	Yulitza pacheco A.	no responde	2	3	2	4	N/A	3178897957	Estudiante	Yulitza pacheco A
12	Emanuel Gil Daza	No responde	1	3	2	4	N/A	3167*	Estudiante	Emanuel Gil daza
13	Maria Valentina R Pinto	1213334343	2	3	2	4	N/A	3167251942	Estudiante	Maria Valentina P
14	marvuris sanchez gil	1706629227	2	2	2	4	N/A	322 226 8998	Estudiante	marvuris Gil

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS -2024
LISTADO DE ASISTENCIA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): TALLER: ___ REUNION: ___ CAPACITACION: ___ OTRO: ¿CUAL?: Jornada NOMBRE DEL EVENTO: Jornada Educativa para el desarrollo de la estrategia 4x4 en el entorno educativo
RESPONSABLE: Luis Jimenez Segueda
FECHA: 07 -Nov-2024
LUGAR: Institucion Educativa San Pedro Labrador - Atanquez

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-7 2. 8-12 3. 13-21 4. 22-45 5. 45-70 6. 71-90 7. 91-100	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 4. OTROS	CONDICIONES: 1. CABEZA DE FAMILIA 2..PCD 3.CUIDADOR PCD 4. LACTANTE 5.GESTANTE	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Jairl enrique aros	no responde	2	3	4	4	N/A	N/A	Estudiante	Jairo enrique
2	Edgardo Malo Alonso	no responde	1	2	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Edgardo malo A.
3	Andres David corzo Montero	no responde	1	2	2	4	N/A	3106351241	Estudiante	Andres david corzo M.
4	Omar silva pacheco	1020.995209	1	2	2	4	N/A	3192912627	Estudiante	
5	Isabella sofia Arias Manjarrés	1066.663.015	2	2	2	4	N/A	3135819570	Estudiante	Isabella A.
6	Karen Daniela Caceres Mendoza	no responde	2	3	2	4	N/A	3006680311	Estudiante	Karen Caceres
7	Aura martinez Bolaños	no responde	2	2	2	4	N/A	3117429444	Estudiante	Aura martinez
8	Heidys Janina oñate	NO Responde	2	3	2	4	N/A	3126924870	Estudiante	Heidys oñate
9	Dana Sofia bomes corzo	NO responde	2	2	2	4	N/A	3014742255	Estudiante	Dana bomes
10	Gabriela Arias Arias	1067618732	2	2	2	4	N/A	3107206454	Estudiante	Gabriela Arias
11	Harangel Martinez M.	no responde	2	2	2	4	N/A	3205010674	Estudiante	Harangel Marti-
12	Jin Carlos Martinez M.	1065662776	1	3	2	4	N/A	3207023597	Estudiante	
13	Eylin Lucia Gil Zapata	no responde	2	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Eylin Lucia Gil.
14	Yanitys Coronado Gil	no responde	2	3	2	4	N/A	3113805	Estudiante	Yanitys coronado gil

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS -2024
LISTADO DE ASISTENCIA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): **TALLER:** ___ **REUNION:** ___ **CAPACITACION:** ___ **OTRO: ¿CUAL?:** Jornada **NOMBRE DEL EVENTO:** Jornada educativa para el desarrollo de la estrategia 4x4 en el entorno educativo

RESPONSABLE: Luis Jimenez Segueda

FECHA: 07-Nov-2024

LUGAR: Institucion Educativa San Isidro Labrador - Atanquez

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-7 2. 8-12 3. 13-21 4. 22-45 5. 45-70 6. 71-90 7. 91-100	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 4. OTROS	CONDICIONES: 1. CABEZA DE FAMILIA 2..PCD 3.CUIDADOR PCD 4. LACTANTE 5.GESTANTE	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Nohemi Paola zabata M.	No responde	2	3	2	4	N/A	3122687750	Estudiante	Nohemi Zabata
2	Brayan natalia Bolano M.	No responde	2	3	2	4	N/A	3137261552	Estudiante	Brayan natalia
3	JADER YAIR ARIAS COTTO	No responde	1	3	4	4	N/A	N/A	Estudiante	JADER ARIAS
4	SOFIA INES ARITA SOLIS	No responde	2	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	SOFIA ARITA
5	Anderson JOSE Martinez	No responde	1	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Anderson Martinez
6	Keynex manuel	No responde	1	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Keynex Manuel
7	mario adias pedes	No responde	1	3	2	4	N/A	3167326246	Estudiante	mario Adias pedes
8	Merlys Paola Bohorque	No responde	2	2	2	4	N/A	3156874480	Estudiante	Merlys Paola B.
9	Kainis Vanessa	No responde	2	2	2	4	N/A	3013104221	Estudiante	Kainis V.
10	roberto carlos fontes	No responde	1	3	2	4	N/A	3215202	Estudiante	Roberto
11	Yeison David gutierrez B.	No responde	1	2	2	4	N/A	3145140354	Estudiante	yeison gutierrez
12	Johann samith L.M.	No responde	1	2	4	4	N/A	N/A	Estudiante	Johann lopez M
13	Luis Alexandro Sabi	No responde	1	3	2	4	N/A	3126822187	Estudiante	Luis Alexandro Sabi
14	Jhon DAVID MARTINEZ ARIAS	No responde	1	3	4	4	N/A	3205243230	Estudiante	Jhon DAVID MARTINEZ

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS -2024
LISTADO DE ASISTENCIA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): **TALLER:** ___ **REUNION:** ___ **CAPACITACION:** ___ **OTRO: ¿CUAL?:** ~~Jornada~~ **NOMBRE DEL EVENTO:** Jornada Educativa para el desarrollo de la Estrategia 4x4 en el entorno educativo
RESPONSABLE: Luis Jimenez Segueda
FECHA: 07 - Nov-2024
LUGAR: Institucion Educativa San Isidro Labrador - Atanquez

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-7 2. 8-12 3. 13-21 4. 22-45 5. 45-70 6. 71-90 7. 91-100	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 4. OTROS	CONDICIONES: 1. CABEZA DE FAMILIA 2..PCD 3.CUIDADOR PCD 4. LACTANTE 5.GESTANTE	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Alabata	1.7-1144661496	1	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Alabata
2	Luz Eleny Mojica	No responde	2	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	luz
3	Yuleth Paola arias	No responde	2	2	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Yuleth Paola
4	Wesde emperez Arias	No responde	1	2	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Wesder Arias
5	Fernando loperena	1214466299	1	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Fernando
6	onices leonor Pacheco	No responde	2	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Onices Pacheco
7	Isabella Cristina Ortiz	No responde	2	2	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Isabella cristina
8	Eny Sandrith Torres	No responde	2	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Eny Sandrith T M
9	Shaira Sofia Montero	1067617992	2	2	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Shaira
10	Jaisling Marea Mejia	1067616358	2	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Jaisling M M M
11	Ana valentina arias F.	No responde	2	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Vale arias.
12	Emanuel David Arias. M	No responde	1	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Emanuel
13	Cristian Andrea Cujia	1066880725	2	3	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Cristian Cujia
14	Messis Jhosep Rodriguez	1067610946	1	2	2	4	N/A	N/A	Estudiante	Messis Rodriguez

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

SECRETARIA LOCAL DE SALUD VALLEDUPAR
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS -2024
LISTADO DE ASISTENCIA

TIPO DE ACCION (MARQUE CON UNA X): **TALLER:** ___ **REUNION:** ___ **CAPACITACION:** ___ **OTRO: ¿CUAL?:** Jornada **NOMBRE DEL EVENTO:** Jornadas Educativas para el desarrollo de la estrategia 4x4 en el entorno educativo

RESPONSABLE: Luis Jimenez Laguna

FECHA: 07 NOV-2024

LUGAR: Institución educativa San Isidro Labrador - Atanquez

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	SEXO Y GENERO 1. HOMBRE 2. MUJER 3. LGBTIQ+	EDAD: 1. 0-7 2. 8-12 3. 13-21 4. 22-45 5. 45-70 6. 71-90 7. 91-100	ETNIAS: 1. AFRO 2. INDIGENA 3. ROM 4. OTROS	VICTIMA: 1. DESPLAZADO 2. DESMOVILIZADO 4. OTROS	CONDICIONES: 1. CABEZA DE FAMILIA 2..PCD 3.CUIDADOR PCD 4. LACTANTE 5.GESTANTE	TELEFONO	REPRESENTACION	FIRMA
1	Javeins esther B.	1148201158	2	3	4	4	N/A	N/A	Estudiante	Javeins esther
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

KANKUAMA IPSI
Salud Integral para la Permanencia Cultural

DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES (ESTRATEGIAS CUIDA TU CUERPO (CUATRO POR CUATRO)

4 Buenos hábitos =control de 4 enfermedades

FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
1.Alimentación saludable	1. Enfermedades Cardiovascular
2.Realiza actividad física	2. Diabetes
3.Evita el alcohol	3.Cancer
4.Evita fumar	4.Enfermedades Respiratorias



Ojo mira

El consumo de tabaco la inactividad física, el consumo nocivo del alcohol u las dietas malsanas aumentan el riesgo de morir por enfermedades crónicas no transmisibles

KANKUAMA IPSI y la alcaldía de Valledupar PIC 2024 te invitan a mejorar tui estilo de vida saludable