	Ficha Metodológica de la Capacitación	

Fecha de ejecución: 10 de Junio de 2025

Lugar de la capacitación: Vereda Montebello

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN:

Actividad física-medicamento milagroso - Educación y comunicación para la promoción de la actividad física

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Promover la actividad física a través de la educación y la comunicación efectiva puede tener un impacto significativo en la salud pública.

- Incrementar el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física.
- Motivar a la población a incorporar la actividad física en su rutina diaria.
- Reducir los niveles de sedentarismo en la comunidad.

Promover un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades crónicas.

3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA:

Introducción y Bienvenida:
Presentación de los facilitadores y objetivos de la actividad. Breve explicación sobre la estructura de la sesión.

Iniciamos con la importancia de educar y motivar a la comunidad sobre los innumerables beneficios de la actividad física para la salud. Se abordo cómo la actividad física y los medicamentos con un uso correcto pueden prevenir y tratar diversas enfermedades, mejorar la calidad de vida y promover el bienestar general. Además, se discutieron estrategias efectivas de educación y comunicación para fomentar la adopción de hábitos activos en la comunidad, se les dio la importancia y espacio para que realizaran sus respectivas preguntas, los temas tratados fueron los siguientes.

Introducción a la Actividad Física como Medicamento

- Definición de actividad física.
- Comparación de la actividad física con medicamentos tradicionales.
- Beneficios generales para la salud.
- Beneficios de la

Actividad Física Salud
Cardiovascular:

- Reducción del riesgo de enfermedades del corazón y mejora de la circulación.
- Control de Peso: Mantenimiento de un peso saludable y prevención de la obesidad.
- Salud Mental: Reducción del estrés, ansiedad y mejora del estado de ánimo.
- Fortalecimiento Muscular y Óseo: Incremento de la fuerza muscular y densidad ósea.

Prevención de Enfermedades Crónicas: Disminución del riesgo de diabetes tipo 2, cáncer y otras enfermedades crónicas.
Cómo Incorporar la Actividad Física en la Vida Diaria

- Ejercicios simples que se pueden realizar en casa o en el trabajo.
- Actividades recreativas y deportivas accesibles.
- Sugerencias para mantener la motivación y la

consistencia. Estrategias de Educación y Comunicación

- Métodos para difundir información sobre la importancia de la actividad física.

Cómo diseñar campañas efectivas de promoción de la salud.Se finalizó con un estiramiento y una actividad de salud mental.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

- La comunidad aprendió que la actividad física regular mejora la circulación sanguínea, reduce la presión arterial y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Destacaron cómo la actividad física contribuye al mantenimiento de un peso saludable y previene la obesidad.
- Comprendieron que el ejercicio regular puede reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, mejo- rando el estado de ánimo general.
- aprendieron que la actividad física aumenta la masa muscular y la densidad ósea, ayudando a pre- venir la osteoporosis y otros problemas musculo esqueléticos.

Los participantes aprendieron sobre diversas formas de incorporar ejercicios simples en su rutina diaria, como caminar, andar en bicicleta, usar las escaleras y realizar ejercicios de estiramiento en casa.

Firma

Angela María García Quintero
Enfermera Jefe

Anyela Yasmin Atehortúa
Auxiliar de enfermería