PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)
CONDICIONES NO TRANSMISIBLES 2025

PLANEACION DE ACTIVIDADES A DESARROLLAR CON LA FAMILIA

FECHA	TALLER	ACTIVIDAD	DESARROLLO	TIEMPO DE ACTIVIDAD	LOGROS OBTENIDOS
3/06/2025	No 1	Alimentación saludable, apostemos por lo natural de nuestra tierra - Educación y comunicación en salud para la alimentación saludable	Se realizará entrega de cartilla de familias saludables, se iniciara con la importancia de conocer cómo se realiza la medición de IMC, peso y talla, esto con el fin de no tener alteraciones nutricionales y que no influyan a largo plazo en enfermedades cardiovasculares; seguidamente se realizará énfasis en el consumo de frutas y verduras donde cada uno de los participantes nos compartirán como es su alimentación diaria, lo que nos ayudará a identificar que RCV pueden tener, también cada uno realizará una breve descripción de la higiene y manipulación que tienen en casa con cada uno de los	3 horas y 25 minutos	• Aprender a realizar la medición del IMC • Como comer de forma saludable, balanceada y nutritiva con los productos de nuestra región • Como prevenir el RCV • Como tener una higiene y manipulación

			alimentos y posterior se les explicara de manera fácil y clara como es el lavado adecuado de los mismos y cuál es su importancia.		adecuada de los alimentos para el consumo diario
10/06/2025	No 2	Actividad física – medicamento milagroso - Educación y comunicación para la promoción de la actividad física	Iniciaremos con la educación en la importancia de conocer cuál es nuestro perímetro abdominal adecuado, realizando énfasis en presencia de obesidad abdominal por malos hábitos saludables y las consecuencias que lleva a largo plazo en enfermedades como ACV, IAM, entre otras, se les enseñará la técnica para la toma de medidas antropométricas, guiándonos en la cartilla de familias saludables y haciendo el ejercicio con cada uno de ellos, de manera que la información quede clara; se hará énfasis en la importancia de realizar ejercicio físico, como se debe realizar, cuál es su forma adecuada, que aporta para nuestra salud, y que beneficios nos brinda.	2 horas y 25 minutos	• Aprendieron a realizar la medición de perímetro abdominal y medidas antropométricas • Identificar cual es la importancia del ejercicio diario y sus beneficios • Que enfermedades se pueden desencadenar por causa de la obesidad abdominal
17/06/2025	No 3	Conozcamos los efectos del tabaco y el alcohol - Educación y comunicación en	Se realizará educación sobre los efectos de tabaco y alcohol la actividad será diseñada para ser dinámica e interactiva, ayudando a los participantes a comprender los efectos del tabaco y el alcohol	2 horas y 25 minutos	• Aprender a mejorar la salud mental y emocional, donde se reduce los problemas

		salud para promover la cesación del consumo de tabaco, derivados y sucedáneos	de manera significativa y práctica.		de salud mental asociados con el consumo de tabaco y alcohol. • Mejora notable en la salud general de las personas que dejan de consumir tabaco y alcohol.
25/06/2025	Territorio Atentos al Cáncer	Educación y comunicación para el fortalecimiento de factores protectores hacia el control de enfermedades crónicas oncológicas	Educar y Sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la prevención, detección temprana y estilos de vida saludables para reducir el riesgo de cáncer.	2 horas y 25 minutos	• Aumento del conocimiento sobre prevención y detección temprana del cáncer. • Mayor participación en charlas y talleres educativos. • Incremento en la realización de chequeos médicos preventivos. • Disminución de mitos y temores sobre el cáncer. • Promoción de hábitos de vida saludables.

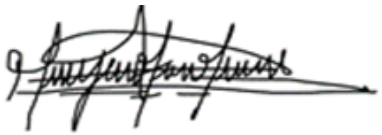
					• Distribución efectiva de material informativo. • Formación de promotores comunitarios en salud. • Fortalecimiento del compromiso comunitario con la prevención.
01/07/2025	No 4	Identifiquemos los factores de riesgo de la hipertensión arterial y la diabetes mellitus - Educación y comunicación para el fortalecimiento de factores protectores hacia el control de enfermedades crónicas cardiovasculares	Educar a los participantes sobre los factores de riesgo de la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, y fortalecer los factores protectores para el control de estas enfermedades crónicas. **Contenidos Educativos** 1. **Factores de Riesgo de la Hipertensión Arterial** **No Modificables:** Edad, genética, antecedentes familiares. **Modificables:** Dieta alta en sal, obesidad, sedentarismo, consumo excesivo de alcohol, tabaquismo, estrés. 2. **Factores de Riesgo de la Diabetes Mellitus**	2 horas y 25 minutos	• Conocer los factores de riesgo de la hipertensión arterial y la diabetes mellitus, y fortalecer los factores protectores para el control de estas enfermedades crónicas. • Aumentaron el conocimiento de sobre los factores de

			No Modificables: Genética, edad, antecedentes familiares. **Modificables:** Obesidad, sedentarismo, dieta alta en azúcares y grasas, hipertensión arterial, niveles altos de colesterol. 3. **Factores Protectores** **Alimentación Saludable:** Dieta balanceada rica en frutas, verduras, granos enteros, y baja en sal y azúcares. **Ejercicio Regular:** Actividad física moderada al menos 30 minutos al día, cinco veces a la semana. **Control del Peso:** Mantener un peso saludable para reducir el riesgo de estas enfermedades. **Monitoreo Regular:** Control regular de la presión arterial y los niveles de glucosa en sangre. **Evitar el Tabaco y el Alcohol:** Reducción o eliminación del consumo de estas sustancias.		riesgo de la hipertensión arterial y la diabetes mellitus.
08/07/2025	No 5	Taller práctico de tamizaje comunitario (evidencia: fotos y productos)	Realizar un taller práctico de tamizaje comunitario que permita detectar factores de riesgo de enfermedades crónicas y promover la adopción de estilos de vida saludables, realizando el	2 horas y 25 minutos	• El taller práctico de tamizaje comunitario logró crear conciencia

		Educación y comunicación para la adopción de estilos de vida saludable	ICM con cada participante, toma de tensión arterial, obesidad abdominal, y toma de glucometría.		sobre la importancia de la prevención y el control de enfermedades crónicas, empoderar a los participantes con conocimientos y habilidades para adoptar estilos de vida saludables, y fortalecer la cohesión comunitaria en torno a la promoción de la salud. Además, la documentación y evaluación del taller proporcionaron valiosos análisis para la mejora continua de futuras intervenciones

					en salud comunitaria.





Angela María García
Enfermera Jefe
T.P. 1.128.626.057

Anyela Yasmin Atehortúa Acosta
Auxiliar de Enfermería
T.P. 24.651.541