

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

### TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización ☐ Capacitación ☐ Acompañamiento ☒ Seguimiento ☐ Jornada ☐

Otro, Cuál: \_\_\_\_\_

Virtual: ☐ Presencial: ☒ Individual: ☐ Colectiva: ☐

### DATOS DEL ENTORNO

Educativo: ☐ Comunitario: ☐ Laboral: ☐ Institucional: ☒ Otro: \_\_\_\_\_

**FECHA:** 27/Mar/2025 **HORA:** 08:00 am a 10:00 am

**LUGAR:** Cuidado vital en casa

**Nombre Representante del Escenario:** MARLENE HERNÁNDEZ  
**teléfono:** 3157083856

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
17	UMCAM	Principal

### 1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

Se realizo visita de acompañamiento para la para la asistencia técnica en CPSAM desde la perspectiva de actividad física y estilos de vida saludable, donde se abordaron aspectos como: Promoción de Hábitos Saludables, Diagnóstico de Necesidades, Capacitación y Formación, Adaptación Territorial.

**2. OBJETIVO:** promover la salud y el bienestar integral de la población atendida en el CPSAM a través de la actividad física y la adopción de estilos de vida saludables.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI  DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

### 3. CONTENIDOS:

- Presentación del equipo interdisciplinario de la secretaria de salud municipal
- Se realizan preguntas sobre el manejo de EVS en la población ahí impactada.
- Se realiza Socialización de la actividad física como principal elemento proyectivo para mantenimiento de la salud en la población.

### 4. METODOLOGÍA:

Se realiza de forma presencial abordando temáticas con lenguaje claro, se realizan preguntas de conocimiento general y se da retroalimentación del tema.

### 5. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:

- Se inicia dando a conocer como el movimiento activo en el curso de vida envejecimiento y vejez es esencial para mantener una buena salud física, mental y emocional.
- Se indica que para mejorar la calidad de vida a través de la actividad física y estilos de vida saludable es importante:

**Promoción de Hábitos Saludables:** Incluir estrategias de información, educación y comunicación (IEC) para fomentar la alimentación adecuada, la actividad física regular y otros hábitos saludables.

**Diagnóstico de Necesidades:** Evaluar las condiciones de salud y bienestar de los participantes, identificando factores como el sedentarismo, malnutrición y hábitos alimenticios desestructurados.

**Capacitación y Formación:** Implementar programas de capacitación que incluyan conceptos básicos de hábitos saludables y componentes generales para la práctica de actividad física ( a los cuidadores).

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002


**Adaptación Territorial:** Ajustar las estrategias a las necesidades específicas del contexto territorial, asegurando cambios comportamentales sostenibles

Dentro de las actividades para la implementación se debería de tener en cuenta:

- Ejercicio regular: Actividades como caminar, nadar, yoga o tai chi son ideales para mejorar la movilidad y el equilibrio.
- Rutinas adaptadas: Es importante que las actividades sean adecuadas a las capacidades físicas de cada persona. Consultar con un médico o fisioterapeuta puede ser útil.
- Socialización: Participar en grupos de ejercicio o actividades comunitarias fomenta la interacción social y el bienestar emocional.
- Variedad: Combinar ejercicios de fuerza, flexibilidad y resistencia para trabajar diferentes áreas del cuerpo.
- Hidratación y descanso: Mantenerse hidratado y descansar adecuadamente después de las actividades.

Efectos positivos sobre la salud:

- Físicos: Mejora la circulación, fortalece los músculos y huesos, y ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.
- Mentales: Reduce el riesgo de depresión y ansiedad, y puede mejorar la memoria y la función cognitiva.
- Sociales: Promueve la interacción con otras personas, lo que puede reducir la sensación de soledad.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

- Calidad de vida: Aumenta la autoestima y proporciona una sensación de logro y bienestar.

## 6. RESULTADOS ALCANZADOS:

- Se logra dar claridad a la responsable de la institución sobre estrategias para mejorar la calidad de vida de los asistentes de la institución.
- Se deja de tarea la retroalimentación física sobre las actividades socializadas durante la visita.


### 6.1.Cumplimiento de objetivos:

- Se logro dar un gran impacto con la socialización sobre las acciones encaminadas a mejorar los estilos de vida activa a través de la actividad física y estilos de vida saludable a la población atendida en la institución.

## 7. REGISTRO FOTOGRÁFICO

### 7.1.Evidencias Mecanismos de convocatoria

n/a

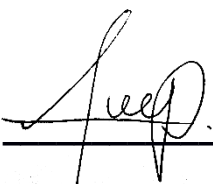
 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI  DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  <b>INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA</b>	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

## 7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención

\*Fotografía: Pie de foto con descripción



Visita a CPSAM UMCAM

Firma 

**Nombre: Heiberth Andres Perez Zúñiga**

**Cargo: Contratista – fisioterapeuta**

NOTA: Se anexa listado de asistencia compuesto por No. (1) folios.

\*Se anexa listado de asistencia de manera Horizontal



DESARROLLO SOCIAL  
SERVICIO DE SALUD  
PÚBLICA

## MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)

## INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA

MADS01.03.15.P002.F054

VERSIÓN

002

[illegible]