

 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:** 16/May/2025 **HORA:** 09:00 am a 11:30 am

**LUGAR:** FUNDACION RAYO DE LUZ

**Nombre Representante del Escenario:** ROSAURA GRUESO

**teléfono:** 3147349261

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE
19	Fundación rayo de luz	SEDE 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.

### 3. CONTENIDOS:

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

- 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 vejez donde este 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).

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

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

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

 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

## 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 y los derechos y deberes de los familiares.

## 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)  INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

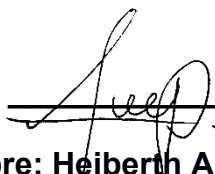
## 7.2 Evidencias del desarrollo de la Intervención

\*Fotografía: Pie de foto con descripción



Visita a CPSAM FUNDACIÓN RAYO DE LUZ

Firma



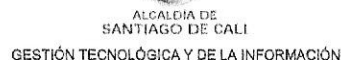
**Nombre: Heiberth Andres Perez Zúñiga**

**Cargo: Contratista – fisioterapeuta**

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

\*Se anexa listado de asistencia de manera Horizontal

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.



MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN  
(MIPG)

MAGT04.03.P003.F007

### LISTADO DE ASISTENCIA

VERSIÓN

002

ACTA DE REUNIÓN 4145.020.14.

FECHA: 16 / May / 2025

HORA INICIAL: 9:00 am

HORA FINAL: 1:00 pm.

LUGAR: *Fundación*  
*Rayo de Luz*

OBJETIVO: Promover la salud y el bienestar integral de la población atendida en el OPSAM.  
a través de la actividad física y la adopción de estilos de vida saludables.

## ASISTENTES

[illegible]