100.9

FECHA: 24 de Julio de 2025	
ACTA N°: 004	LUGAR: Instalaciones HDSA y parque Elías Guerrero
HORA DE INICIO: 9:00 am	HORA FINAL: 6:00 pm
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Promover la conciencia y la importancia de la actividad física para mejorar la salud y el bienestar mental.	

1. ASISTENTES

- Johanna Victoria C. Auxiliar de enfermería PIC
- Empleados y usuarios del servicio de la IPS
- Comunidad en general.

2. DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Siendo las 9:00 a.m. del día 24 de julio se da inicio a la celebración del Día internacional del autocuidado coordinado con el hospital departamental san Antonio, PIC departamental y el PIC municipal en las horas de la mañana en las instalaciones del hospital departamental san Antonio y en horas de la tarde en el parque central del municipio de Roldanillo, con el objetivo de promover hábitos de vida saludable y disminuir riesgos cardio-metabólicos en la población trabajadora de la salud y población en general.

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Autocuidado, se realizó una jornada educativa dirigida a la comunidad, orientada a reflexionar si realmente estamos aplicando hábitos saludables desde el punto de vista físico, mental y social.

Como metodología para el desarrollo de jornada se instala un módulo educativo donde se realiza actividades de educación en salud física dirigida por las auxiliares de enfermería del PIC municipal sobre los siete pilares del auto-cuido:

- Higiene personal.
- Actividad física.
- Alimentación saludable.
- No consumo de alcohol y tabaco.
- Cuidado de la piel
- Uso de protección solar.
- Descanso y patrón del sueño.

El desarrollo de la actividad se realiza a través de una dinámica interactiva, generando reflexión sobre estilos de vida saludable, donde se pudo identificar las diferentes excusas comunes que utiliza la población para no hacer actividad física,

100.9
alimentación inadecuada, falta de descanso, esta metodología permitió un espacio de aprendizaje y autoconciencia, recordándoles que el autocuidado es una responsabilidad personal y diaria, que contribuye a una mejor calidad de vida y el bienestar integral. Cuidarse no debe ser una opción, sino una prioridad.

Una vez terminada la educación de auto cuido físico, se remite la población al módulo siguiente (Salud mental y emocional)
En las horas de la tarde se lleva a cabo en el parque central tamizaje de riesgo cardio-metabólico. Acompañado de acciones de información, educación y comunicación.

3. CARACTERIZACION

EDAD						ORIENTACIÓN				GÉNERO		ETNIA				CONDICIÓN DISCAPACIDAD						ZONA	
0 - 5	**6-11**	**12 - 18**	**19 - 26**	**27 - 59**	**> 60**	**LESBI**	**GAY**	**BISEX**	**HETER**	**FEME NIMO**	**MASC ULINO**	**AFRO**	**INDIGE**	**ROM**	**OTRO**	**FÍSICA**	**VISUA**	**AUDITI**	**COGNI**	**MUJE**	**VICT.**	**RURA**	**URBA NA**
0	0	0	5	33	12	0	0	0	50	32	18	0	0	0	50	0	0	0	0	3	0	4	46

En esta actividad se abordaron 50 personas del área urbana y rural del municipio en grupos poblacionales con 10% de 19 a 26 años(5), 66% de 27 a 59 años (33), 24% mayores de 60 años(12), orientación sexual 100% heterosexual (50), 36% pertenece al género masculino(18) ,64% género femenino(32), por etnia el 100% se clasifica en otro, no se atienden personas con discapacidad, 8% mujeres cabeza de familia(4), 92% zona urbana(46) y 8% zona rural(4).

4. COMPROMISOS

- Los participantes se comprometen a fortalecer el autocuidado físico a través de la aplicación de estilos de vida saludable.
- Incluir actividad física diaria en el plan de vida.
- Modificar las dietas incluyendo frutas y verduras diariamente.
- Identificar oportunamente señales en la parte emocional y buscar apoyo psicológico.

5. OBSERVACIONES

Esta actividad se articuló con la IPS hospital Departamental San Antonio dando cobertura a usuarios internos y externos.

La metodología acción participación utilizada permitió sostener durante toda la actividad la atención de los participantes, respondiendo positivamente y comprometiéndose a realizar cambios en sus estilos de vida saludable.

La actividad cumplió con los objetivos de la conmemoración del día Mundial del Autocuidado promoviendo los buenos hábitos saludables físico, mental y social.

100.9

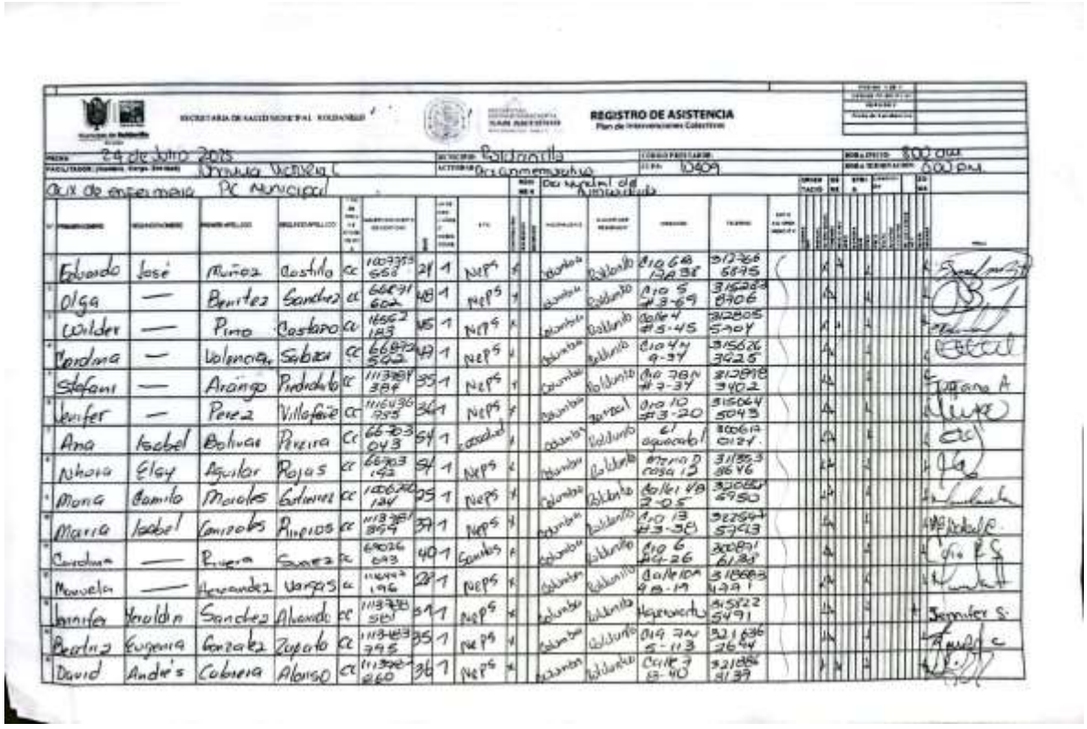
6. ANEXOS

- Registro fotográfico.

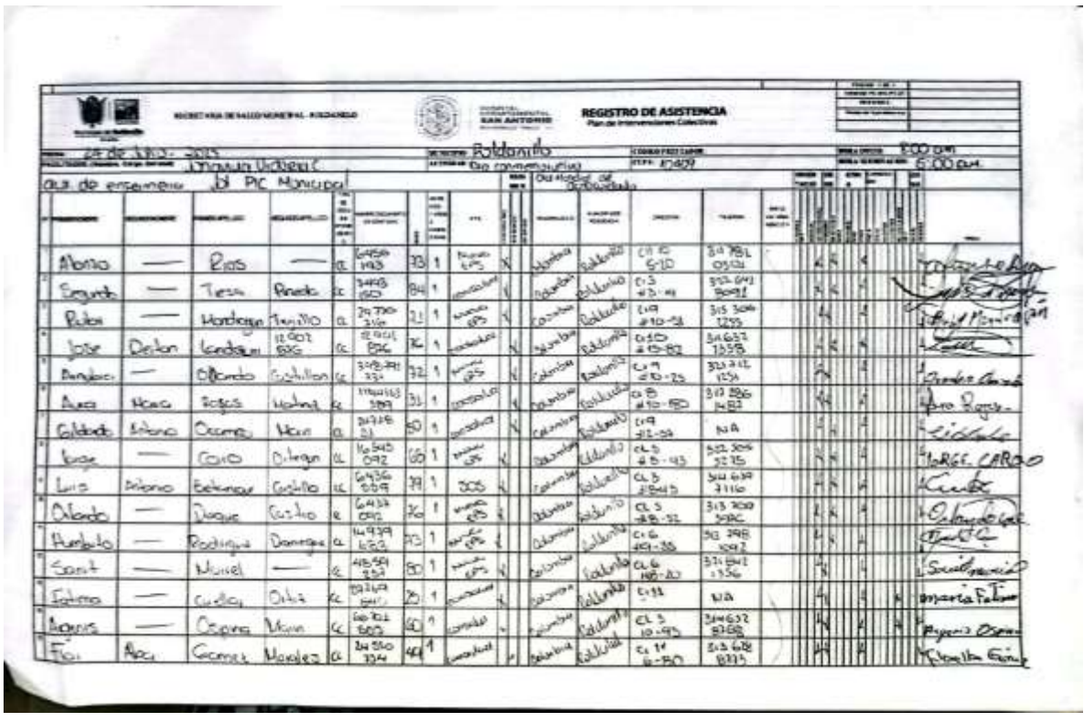


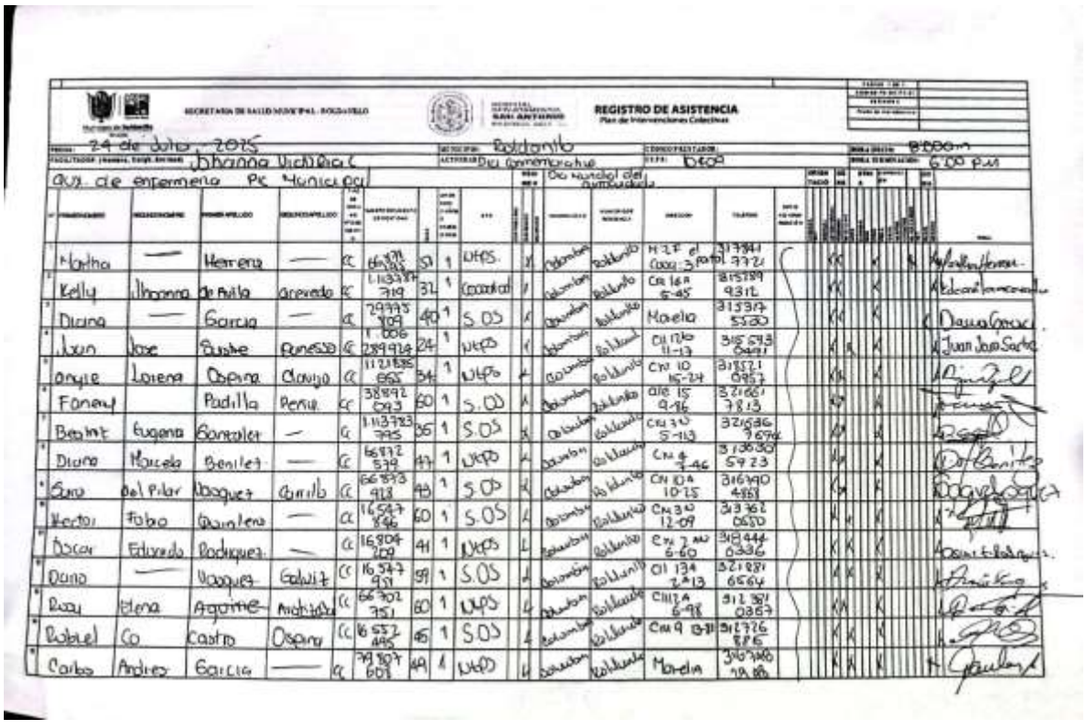


- Listado de asistencia

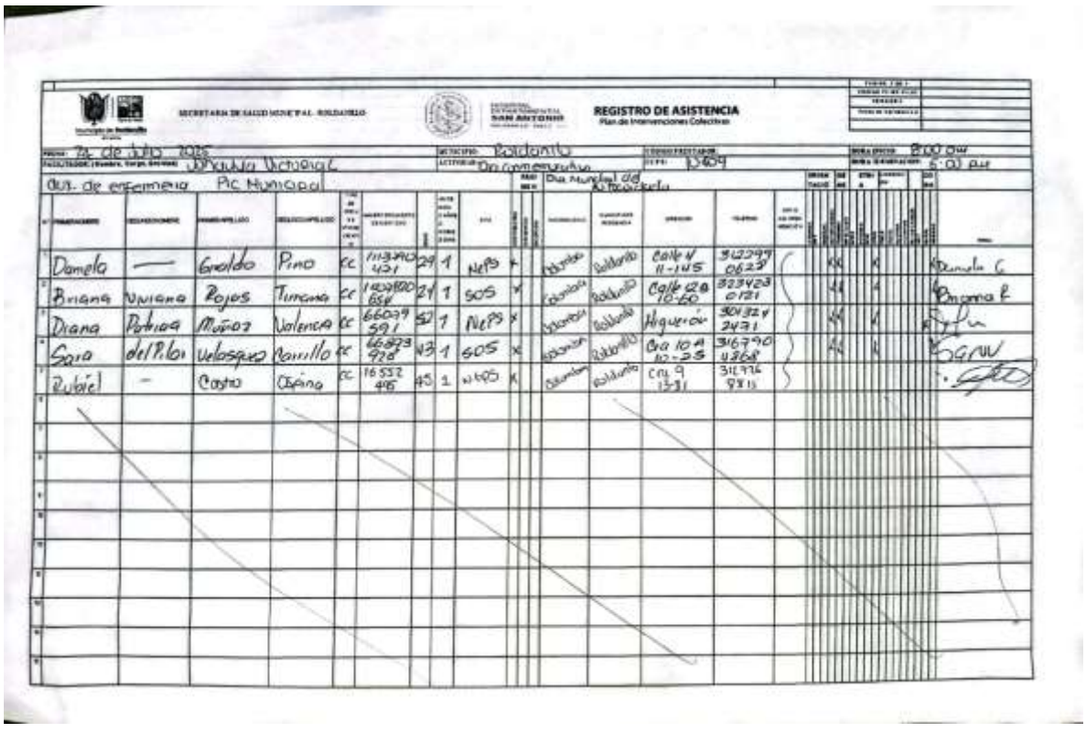


100.9


REGISTRO DE ASISTENCIA
Plan de Intervenciones Colectivas
Roldanillo
Dia Conmemorativo
Dia Mundial del Corazón
6:00 PM


REGISTRO DE ASISTENCIA
Plan de Intervenciones Colectivas
24 de Julio 2015
Roldanillo
Dia Conmemorativo
Dia Mundial del Corazón
6:00 PM

100.9



REGISTRO DE ASISTENCIA
Plan de Intervenciones Colectivas

Johanna Victoria C.

Firma Responsable(s):
Johanna Victoria C
29775187
Auxiliar de enfermería
Transcribió: Johanna Victoria C.
Archívese en: PIC municipal 2025