Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca
Lugar	Hotel municipal
Fecha	26/08/2025
Tema	Hábitos saludables
Entorno	Comunitario
Objetivo	Organizar encuentros con grupos priorizados (juntas de acción comunal, Madres comunitarias, organizaciones sociales, grupos de jóvenes etc.) en el Municipio donde se promocione la actividad física, alimentación saludable, convivencia y resolución de conflictos y demás actividades enfocadas a la Salud a través de (cine foros, jornadas artísticas, culturales y deportivas, caminatas, murales, ciclopaseos,etc.)
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Mauren Gisella Rincón Riveros
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1121923650
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**

Se realiza actividad en el hotel municipal con el satélite centro, del programa centro día. Donde se cuenta con población en etapa de adultez y adultez mayor.

2. **Metodología de la actividad realizada**

1. Presentación del profesional encargado (Entorno comunitario) asignado por la estrategia APS.

2. Socialización de objetivo, duración y metodología. La actividad tendrá 3 momentos en los que se abordará la temática: Convivencia y resolución de conflictos mediante el manejo de las emociones.

3.Metodología: Participativa y experiencial, con actividad artística.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Actividad cognitiva y de relajación, pinta tu mándala.

Entre los principales beneficios que se pueden obtener con los mándalas en personas mayores, destacamos:

- Aporta tranquilidad y relajación.
- Previene estados mentales negativos, como ansiedad, estrés o angustia.
- Fomenta la creatividad.
- Ejercita la motricidad de las articulaciones.
- Mejora la autoestima.
- Incrementa la paciencia, atención y otras funciones cognitivas.
- Ayuda a la concentración.
- Permite evadir problemas y emociones negativas.

2.2 Explicación del tema

Presentación conceptual: En este espacio se realizará la presentación y desarrollo conceptual de acuerdo con las características de las temáticas.

Saludable: es aquello que produce un efecto positivo en las tres dimensiones de la salud ya sea en el bienestar físico, el bienestar social y bienestar psíquico.
Luego de realizar la explicación de estas, se da paso al enfoque de promover un envejecimiento activo ya que este puede ayudar al adulto mayor en su parte de autonomía, funcionamiento cognitivo, participación y estado físico que logran influir en las necesidades, deseos y capacidades

aprovechando al máximo las oportunidades promoviendo un buen estado de salud física, mental y social.

Para ello se dan unas pautas de los hábitos saludables con el fin de ser conocidos para que los adultos mayores de la comunidad logren mantener un bienestar optimo indicando que la alimentación saludable, ejercicio físico, horarios de sueño, hábitos de higiene, actividades sociales ayudan a contribuir con el buen funcionamiento extendiendo la calidad y esperanza de vida en las edades avanzadas.

7 hábitos que recomienda la OMS en el Día Mundial de La Salud

El acceso a la salud es un derecho universal que tienen todos los seres humanos, para poder cumplir este objetivo es importante reducir las brechas de la desigualdad para que todas las personas puedan acceder a servicios de salud de calidad, con la mejor atención en salud y a través de acciones de promoción y prevención para evitar todo tipo de enfermedades.

El cuidado físico como mental juegan un papel primordial, de manera que es importante crear hábitos de vida saludables que permitan preservar un mejor estado de salud para todos y todas. Es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda los siguientes 7 hábitos saludables:

1. Realizar actividad física: el ejercicio diario fortalece los músculos, refuerza el sistema inmunológico, controla el peso corporal y disminuye el estrés.

2. Llevar una alimentación saludable y equilibrada: consumir frutas, verduras, y cereales, beber agua, y reducir el consumo de sal y azúcar.

3. Reducir el consumo de alcohol: controlar y moderar el consumo de bebidas alcohólicas.

4. Eliminar el consumo de tabaco: abandonar el hábito de fumar para prevenir riesgos que afectan la salud.

5. Mantener una buena higiene personal: higiene diaria, lavado de manos, limpieza bucal y cuidado de factores externos para evitar posibles infecciones.

6. Actividad e interacción social: mantener relaciones sociales que permitan generar diálogos, ya sea en un ámbito laboral, personal, educativo o recreativo.

7. Equilibrio mental: tener un bienestar emocional entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

De igual manera la pandemia ratificó la importancia del lavado de manos durante al menos 20 segundos para prevenir todo tipo de infecciones y enfermedades. Este hábito debe realizarse permanentemente para fomentar el cuidado de la salud de todas las personas.

Tener una armonía de vida que se refleje en la salud de cada uno es fundamental, ya que ello significa “un estado completo de bienestar físico, mental y social”, según la OMS.
La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano, minimizar el riesgo de enfermedades y garantizar el desarrollo.

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) son recomendaciones para una alimentación saludable que se adaptan a la cultura y al contexto nacional.
El objetivo de las Guías Alimentarias es contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles, y buscan orientar a familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, entre otros actores sociales.

Algunas recomendaciones de las GABAs son:

- Consumir alimentos frescos y variados
- Incluir leche, huevo, frutas y verduras en cada comida
- Consumir leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo al menos dos veces por semana
- Reducir el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas
- Reducir el consumo de sal y alimentos altos en sodio
- Consumir aguacate, maní y nueces
- Disminuir el consumo de aceite vegetal y margarina
- Evitar grasas de origen animal como mantequilla y manteca
- Realizar actividad física de forma regular

Colombia cuenta desde el año 2000 con Guías Alimentarias para la población mayor de dos años, la población menor de dos años y para gestantes y madres en lactancia. Estas guías fueron el producto de un trabajo concertado con distintos sectores de la población, que identificaron las características que influían en la situación alimentaria y nutricional en esa década e hicieron las correspondientes recomendaciones. Las Guías Alimentarias son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Son dinámicas, flexibles y temporales, toman en cuenta el patrón alimentario e indican los aspectos que deben ser modificados o reforzados.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

-Póster hábitos saludables

-Plato saludable para colorear y colores.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

¿Qué son los hábitos de vida saludables?

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

¿Cómo afectan los malos hábitos en la vida?

Los malos hábitos son un considerable factor de riesgo de enfermedades a corto/medio y largo plazo. Dormir poco, no desayunar, hacer vida sedentaria o tomar mucho azúcar y comida ultra procesada se definen como malos hábitos.

-¿Por qué hay que aumentar el consumo de frutas y verduras?

Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.

3. Conclusiones y recomendaciones

Los buenos hábitos de salud pueden permitirle evitar una enfermedad y mejorar su calidad de vida. Se logra realizar actividad artística con los niños y niñas, los cuales disfrutaron colorear frutas, verduras, agua, etc. Donde identifican de manera más lúdica los hábitos saludables.

4. Registro fotográfico



Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**





Gobernación de Cundinamarca	**PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD** **GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA**	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**



