

ALCALDÍA MUNICIPAL DE NORCASIA CALDAS
NIT 810.002.963-5

	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

ACTA. 09

1. NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN: DIMENSIÓN SALUD Y ÁMBITO LABORAL. TEMA: Educación y comunicación en modos y estilos de vida saludable. FECHA: 27 septiembre 2025
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN: Implementar espacios de educación y formación dirigidas a la población con un abordaje Integral adoptando hábitos diarios que mejoran el bienestar físico, mental y social.
3. METODOLOGIA IMPLEMENTADA: El día 27 de septiembre de 2025 se realiza mediante captación a todos los trabajadores informales del municipio de Norcasia y alrededores las cuales fueron identificadas en la caracterización realizada en la base de datos. Pilares importantes son evitar el consumo de tabaco y alcohol, mantener una buena higiene personal y realizarse chequeos médicos preventivos. <u>Alimentación y nutrición</u> Come saludablemente: Consume una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, y reduce la ingesta de alimentos altos en grasas, azúcares y sal. Prepara los alimentos con higiene: Lava bien las frutas y verduras antes de consumirlas o consumirlas, o considera opciones orgánicas para evitar pesticidas. <u>Actividad física</u> Mantente activo: Realiza actividad física al menos 30 minutos diarios para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades. Incorpora movimiento en tu rutina: Esto puede incluir hacer pausas activas durante el día, usar la bicicleta o caminar en lugar de medios de transporte motorizados.

ALCALDÍA MUNICIPAL DE NORCASIA CALDAS
NIT 810.002.963-5

	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

Hábitos de salud

No fumar: Evita el consumo de tabaco y busca apoyo si necesitas ayuda para dejarlo.
Modera el consumo de alcohol: Limita la ingesta de alcohol o evítalo por completo, especialmente si tienes antecedentes de alcoholismo.

Duerme lo suficiente: Asegúrate de dormir las horas necesarias para que tu cuerpo se recupere (aproximadamente 7-9 horas para adultos).

Mantén una buena higiene personal: Esto incluye hábitos como lavarse las manos con frecuencia, bañarse y cuidar la higiene menstrual.
Salud mental y emocional

Gestiona tu salud emocional: Es importante cuidar tu bienestar emocional tanto como el físico.

Rodéate de positividad: Pasa tiempo con personas que te motiven y apoyen en tu camino hacia un estilo de vida saludable.

Desconecta: Realiza pausas activas para desconectar del estrés diario.

Chequeos médicos.

Visita al médico regularmente: Acude a chequeos médicos preventivos para controlar tu estado de salud general y detectar enfermedades a tiempo.

Sigue las recomendaciones: Sigue las instrucciones de los profesionales de la salud con respecto a medicamentos, dieta y ejercicio

ALCALDÍA MUNICIPAL DE NORCASIA CALDAS
NIT 810.002.963-5

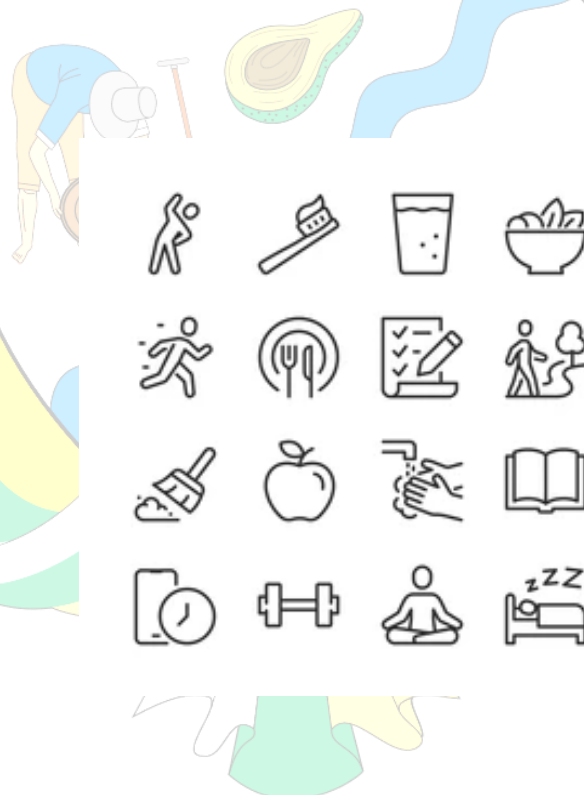
	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

4. REGISTRO FOTOGRÁFICO:



5. ANEXOS:

FLAYER



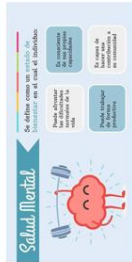
Dirección: Cra 6 N° 10-02
 Contacto: alcaldia@norkasia-caldas.gov.co
 Notificaciones Judiciales: juridica@norkasia-caldas.gov.co
 Sede Electrónica: www.norkasia-caldas.gov.co

ALCALDÍA MUNICIPAL DE NORCASIA CALDAS
NIT 810.002.963-5

	PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS	Código: 400.30
		Versión: 1
		Fecha: 10/12/2020
		Página: 1 de 1

FOLLETO

SALUD MENTAL



Se define como los estados de bienestar que permiten a las personas desarrollar sus capacidades y afrontar los desafíos de la vida.

Factores que influyen en la salud mental:

- Genética
- Entorno social y familiar
- Experiencias de vida
- Estado de salud física

¿Qué podemos hacer?

- Conocer y aceptar nuestras emociones
- Buscar apoyo social
- Realizar actividades que nos gusten
- Buscar ayuda profesional si es necesario



Territorial

Desarrollo Territorial y Salud Comunitaria



Salud

Salud Integral

DIMENSIÓN SALUD Y ÁMBITO LABORAL



Componentes:

- a. Seguridad y salud en el trabajo
- b. Situaciones prevalentes de origen laboral
- c. Estilos de vida saludable
- d. Factores protectores para enfermedades

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprender hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.



PREVENCIÓN DEL TABAQUISMO

Las consecuencias del consumo de tabaco —incluida la exposición pasiva al humo— hacen que el control del tabaco y la prevención del tabaquismo sean componentes críticos de toda estrategia de salud pública.

TABACO O SALUD



FACTORES PROTECTORES PARA LA SALUD.

Se han determinado factores de riesgo para otro tipo de problemas de salud. Por ejemplo, factores para desarrollar enfermedades cardiovasculares (ECV) incluyen no hacer ejercicio y fumar. Más específicamente, algunos de los factores de riesgo modificables para las ECV incluyen alta presión sanguínea, mucho colesterol en la sangre, fumar cigarrillos, inactividad física y diabetes. Como dijimos anteriormente, los factores protectores en ocasiones son el lado contrario de los factores de riesgo. Así, algunos de los factores protectores para las ECV podrían incluir baja presión sanguínea, bajo colesterol, ser un no fumador, ejercicio, y mantenerse en el peso correcto.

ALIMENTACIÓN



Plato saludable de la familia colombiana

El plato saludable de la familia colombiana debe estar compuesto por:

- Verduras y frutas
- Cereales
- Proteínas
- Líquidos

Adriana Rojas
ADRIANA ROJAS GONZÁLEZ
PROFESIONAL SALUD OCUPACIONAL
CC: 1.111.194.196



E.S.E HOSPITAL SAGRADO CORAZON

REGISTRO DE ASISTENCIA



Fecha: 2024

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Educación y comunicación, e modos y estilos de vida saludable FECHA: 27-09/2025

LUGAR: Norcesia RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Adriana Rojas Gonzalez - Profesional
Salud ocupacional

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	N° Documento	Teléfono	Correo electrónico	Entidad/ Dependencia	Sector		*Grupo Poblacional	Firma
						Urbano	Rural		
1	Nesica Paula Ocampo	1129628179	3133580835		trabajador	x		8	Nesica Ocampo
2	Franci Yaneth Zuluaga	1128624191	3113614161		trabajador	x		8	Franci Z.
3	Marynolia Henera Garcia	25136050	3135976194		trabajador	x		2	Marynolia Henera
4	MU. Noelia Cardona	24719604	3137230079		trabajador	x		2	Noelia Cardona
5	MU. Nohemi Saldaña	25138370	3147568228		trabajador	x		8	Nohemi Saldaña
6	Martha Emile Franco	28742039	3122435463		trabajador	x		2	Marta E. Franco
7	Hugo Gomez Zurita	10174340	3106308102		trabajador	x		8	Hugo G.Z.
8	MU. Alvaro Rincon H	3035556	3147490699		trabajador	x		8	Alvaro
9	Dora Edilva Villamel	30389285	3136567943		trabajador	x		8	Dora Edilva Villal
10	Lidia Gallego de Barrera	30341428	3205567708		trabajador	x		8	Lidia Gallego
11	Zoila Roldan Palacios	22109439	3137667192		trabajador	x		8	Zoila R. Palacios
12									

*Grupo Poblacional (1) Persona con discapacidad, (2) Víctima del conflicto, (3) Afrocolombiano, (4) Indígena, (5) Menor de 18 años, (6) Desmovilizado, (7) Adulto Mayor, (8) Otra



E.S.E Hospital Departamental Sagrado Corazón
Norcesia - Caldas
Carrera 2 # 8 - 10 La Varadero
Código Postal 500000
Teléfono: (57) 303 555 5555

	<p align="center">E.S.E HOSPITAL SAGRADO CORAZON</p> <p align="center">REGISTRO DE ASISTENCIA</p>	
		<p align="right">Fecha: 2024</p>

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Educación y comunicación en modo. y estilos de vida saludable FECHA: 21.09/2024

LUGAR: Norcasik RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Azmaru Rojas González - profesional
Subd. ocupacional

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	N° Documento	Teléfono	Correo electrónico	Entidad/ Dependencia	Sector		*Grupo Poblacional	Firma
						Urbano	Rural		
1	Martha Lucia Ochoa	65794617	3138133219		Trabajadora x	x		8	Martha Lucia Ochoa
2	Francisco Sanchez G	10163652	3113695444		Trabajadora x	x		8	Francisco Sanchez G
3	Manu Constante Gomez	25138222	3203081112		Trabajadora x	x		8	Manu Constante G.
4	Luis Alberto Alejo	4571892	3102050862		Trabajadora x	x		8	Luis Alberto Alejo
5	Martha Cecilia Galindo	25138187	3014787818		Trabajadora x	x		8	Martha Cecilia Galindo
6	Magnolia Castañeda L	1128627418	313.5655896		Trabajadora x	x		8	Magnolia Castañeda
7	Yelson Velasco Villegas	1128627265	3147808583		Trabajadora x	x		8	Yelson Velasco
8	Monica Consuelo Gomez	30334092	3136086451		Trabajadora x	x		8	Monica Consuelo
9	Lucient Buitrago	1128627293	3233327330		Trabajadora x	x		8	LUCIENT B.
10	Sunny Vargas Gonzalez	1128627857	3227928163		Trabajadora x	x		8	Sunny Vargas
11									
12									

*Grupo Poblacional (1) Persona con discapacidad, (2) Víctima del conflicto, (3) Afrocolombiano, (4) Indígena, (5) Menor de 18 años, (6) Desmovilizado, (7) Adulto Mayor, (8) Otra



E.S.E Hospital Departamental Sagrado Corazón
 Acandía - Caldas
 Carrera 2 # 9 - 16 El Varadero
 Teléfono: 313 565 5896
 Correo electrónico: hsc@hsc.gov.co

