ACTA DE DESARROLLO DE TEMA EN TALLER COMUNITARIO

ESTRATEGIA PIC: "FORMANDO FACILITADORES EN SALUD"

DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES
SUBDIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA

PIC 2025

Acercamiento y concertación con una junta de acción comunal del micro territorio priorizado con el fin de formar nuevos facilitadores en salud con enfoque de fortalecimiento en hábitos de vida saludables e identificación de factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

MUNICIPIO: Viterbo
NOMBRE DE LA ESE: Hospital San Jose de Viterbo
RESPONSABLE DILIGENCIAMIENTO: Sara Valentina Chica Ramirez

INTERVENCIÓN NÚMERO: 2			
Fecha:	09 de septiembre	**Hora inicial:** 6:00 pm	**Hora final:** 8:00 pm
Tema:		**Actividad 5 y 6 GRUPO 1 TALLER 2** ACTIVIDAD fìsica- medicamento milagroso.	
Lugar:		Estación de bomberos.	
Número de participantes:		11	
Área de intervención (profesional)		Enfermería	

Tema a tratar en la actividad: Actividad fìsica- medicamento milagroso

Objetivo de la actividad:

<u>Objetivo general</u>

Fortalecer los conocimientos y las prácticas de los participantes de la Estación de Bomberos acerca de la importancia de la actividad física como herramienta fundamental para el bienestar integral, resaltando sus beneficios, formas adecuadas de realizarla y la utilización de los recursos del microterritorio para la promoción de hábitos saludables.

<u>Objetivos específicos</u>

1. Sensibilizar a los participantes sobre qué es la actividad física y los múltiples beneficios que aporta a la salud física, mental y social.

2. Explicar y socializar las pautas adecuadas para la práctica de la actividad física, destacando la importancia del fortalecimiento muscular, la caminata como actividad en tiempo libre y como medio de transporte.

3. Identificar los espacios disponibles dentro del microterritorio que favorecen la práctica de la actividad física, promoviendo su aprovechamiento responsable y seguro.

Desarrollo de la actividad:

ACTA DEL TALLER 2 – ACTIVIDAD FÍSICA: EL MEDICAMENTO MILAGROSO

Desarrollo del taller

El taller se llevó a cabo el **09 de septiembre a las 6:00 p.m**, con la asistencia y participación activa de los integrantes de la Estación de Bomberos, quienes mostraron gran interés y disposición para adquirir herramientas prácticas que pudieran aplicar tanto en su vida personal como en el ámbito laboral.

En la primera parte de la jornada, se definió claramente qué es la actividad física. Se explicó que no debe confundirse únicamente con el deporte de alto rendimiento ni con el ejercicio estructurado de los gimnasios. La actividad física se entendió como todo movimiento corporal producido por los músculos que genera gasto energético por encima de los niveles de reposo. Esto incluye actividades cotidianas como caminar, subir escaleras, bailar, transportar objetos, andar en bicicleta o incluso realizar tareas de la casa o del trabajo. De esta forma, los bomberos comprendieron que la actividad física está al alcance de todos y no necesariamente implica gastos adicionales ni condiciones especiales.

Seguidamente, se profundizó en los beneficios de la actividad física, resaltando que se trata de un verdadero “medicamento milagroso” porque tiene efectos positivos en distintos aspectos de la salud. Se discutió cómo contribuye a:

- Mejorar la condición cardiovascular, disminuyendo el riesgo de hipertensión y enfermedades del corazón.
- Regular el peso corporal, previniendo sobrepeso y obesidad.
- Controlar los niveles de glucosa en sangre y reducir el riesgo de diabetes tipo 2.
- Fortalecer huesos y músculos, reduciendo la probabilidad de lesiones.
- Mejorar la salud mental, ya que libera endorfinas que ayudan a disminuir el estrés, la depresión y la ansiedad.
- Favorecer la socialización y la recreación, aspectos esenciales en la calidad de vida.

Se hizo hincapié en que, en la labor de los bomberos, estos beneficios adquieren aún mayor relevancia, ya que la exigencia física y emocional de su trabajo requiere de fuerza, resistencia, agilidad y buena salud mental.

Posteriormente, se abordó la temática de cómo se debe realizar la actividad física. Se explicó que para obtener beneficios y evitar lesiones, es necesario seguir una serie de recomendaciones:

- Realizar un calentamiento previo, con ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves.
- Iniciar de manera progresiva, ajustando la intensidad según la condición física individual.
- Hidratarse adecuadamente antes, durante y después de la actividad.
- Usar ropa y calzado adecuados, que protejan el cuerpo durante el movimiento.

Finalizar con estiramientos y relajación, para evitar contracturas y mejorar la recuperación muscular.

En este punto, se subrayó que la actividad física debe adaptarse a las capacidades y necesidades de cada persona. No todos requieren el mismo nivel de esfuerzo; lo importante es la constancia y la práctica regular.

Otro aspecto clave fue el fortalecimiento muscular, que se definió como el conjunto de actividades que buscan aumentar la fuerza y resistencia de los músculos. Se explicó que este tipo de ejercicios protege las articulaciones, mejora la postura y facilita las tareas cotidianas que requieren levantar peso o realizar movimientos repetitivos. Para los bomberos, el fortalecimiento muscular representa una herramienta vital, ya que deben cargar equipos, mover objetos pesados y responder en emergencias. Se socializaron ejercicios simples que podían realizarse en la misma estación, sin necesidad de equipos costosos, tales como sentadillas, flexiones, planchas y ejercicios con el propio peso corporal.

Posteriormente, se habló sobre la caminata como actividad en tiempo libre y como medio de transporte. Se definió como una de las formas más sencillas, seguras y efectivas de practicar actividad física, accesible para personas de todas las edades. Caminar diariamente durante al menos 30 minutos aporta grandes beneficios: mejora la circulación, fortalece el corazón, ayuda a mantener un peso saludable y favorece la relajación mental. Se resaltó además que caminar como medio de transporte no solo beneficia la salud personal, sino que también contribuye al cuidado del medio ambiente al disminuir la contaminación y el uso de vehículos.

Finalmente, se trabajó el tema de la identificación de los espacios del microterritorio para la práctica de la actividad física. Con la participación activa de los bomberos, se analizaron los recursos disponibles en la comunidad, tales como parques, senderos

peatonales, canchas deportivas y zonas verdes cercanas. También se mencionaron las áreas internas de la Estación de Bomberos, que podían adaptarse para realizar ejercicios grupales, entrenamientos funcionales o caminatas organizadas. La identificación de estos espacios permitió reconocer que no es necesario trasladarse a lugares lejanos o costosos para poder ejercitarse, sino que en el entorno cercano existen múltiples alternativas seguras y efectivas.

Durante todo el taller, los participantes intervinieron con comentarios, preguntas y experiencias personales, lo que enriqueció el aprendizaje colectivo y permitió que el espacio fuera dinámico y participativo.

Conclusiones:

El Taller 2 sobre “La actividad física: el medicamento milagroso”, realizado en la Estación de Bomberos el día 09 de septiembre a las 6:00 p.m., dejó como resultado múltiples aprendizajes y reflexiones entre los participantes, quienes reconocieron la relevancia de integrar hábitos saludables en su vida cotidiana y laboral.

En primer lugar, se concluyó que la actividad física no debe ser entendida como una obligación pesada o una práctica exclusiva de los atletas, sino como un componente esencial del bienestar humano, comparable a un medicamento natural que, sin efectos secundarios, brinda innumerables beneficios a nivel físico, mental y social. Los asistentes reconocieron que con pequeñas acciones cotidianas, como caminar, subir escaleras o realizar pausas activas en medio de la jornada laboral, es posible generar grandes cambios en la salud.

Asimismo, se resaltó la importancia de prevenir antes que curar. La práctica regular de la actividad física fue reconocida como una estrategia preventiva frente a enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión, la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Los bomberos expresaron que, en el contexto de sus funciones, este hábito adquiere aún más relevancia, pues la preparación física y mental es indispensable para responder de manera efectiva y segura a las emergencias.

Otro aspecto que se destacó fue la necesidad de realizar la actividad física de manera adecuada y segura. Se concluyó que no basta con moverse, sino que debe hacerse con responsabilidad: con un calentamiento previo, progresión en el esfuerzo, hidratación constante y estiramientos al finalizar. Esta enseñanza fue valorada especialmente porque en el oficio bomberil los riesgos físicos son altos y mantener un cuerpo preparado y cuidado puede marcar la diferencia en situaciones críticas.

El taller culminó satisfactoriamente a las **8:00 p.m.**, luego de dos horas de desarrollo en las que se logró un espacio dinámico, participativo y enriquecedor. Durante este tiempo, los asistentes pudieron adquirir conocimientos teóricos y prácticos, compartir

experiencias y reflexionar sobre la importancia de la actividad física en su vida cotidiana y laboral. La jornada se cerró con un ambiente de motivación y compromiso por continuar promoviendo hábitos saludables dentro y fuera de la Estación de Bomberos.
Observaciones: El Taller 3 está programado para desarrollarse el próximo 24 de septiembre de 2025, dando continuidad a la estrategia comunitaria y permitiendo avanzar en los procesos formativos previstos, con el fin de fortalecer los conocimientos y prácticas de las participantes en torno a la promoción de la salud y el bienestar familiar.
Acciones de canalización en estrategia del PIC
Descripción de la canalización o derivación: En el marco de la estrategia se logró captar a 4 facilitadores, teniendo en cuenta la atención a la afiliación registrada en el hospital, con el fin de remitirlos al programa de atención al adulto. Cada uno de ellos fue informado de manera individual y se les asignó cita médica para el 23 de septiembre. Los facilitadores captados fueron: ● Javier Galvis ● Mildrey Esmid Galvis Arango ● Daniel García Caro ● Andrés Fernando Higuita Taborda

Se adjunta listado de asistencia

SARA VALENTINA CHICA RAMIREZ
ENFERMERA PIC TERRITORIAL