# 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:** | 10 de septiembre | **Hora inicial:** 6:00 pm | **Hora final:** 8:00 pm |
| **Tema:** | | **Actividad 5 y 6 GRUPO 2 TALLER 2** ACTIVIDAD fìsica- medicamento milagroso. | |
| **Lugar:** | | Junta de acción comunal- Barrio Valles de Canaán. | |
| **Número de participantes:** | | 11 | |
| **Área de intervención (profesional)** | | Enfermería | |
| **Tema a tratar en la actividad:** Actividad fìsica- medicamento milagroso | | | |
| **Objetivo de la actividad:**<br><br>**<u>Objetivo general</u>**<br><br>Fortalecer los conocimientos y las prácticas de los integrantes de la Junta de Acción Comunal del barrio Valles de Canaán 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. | | | |

**Objetivos específicos**

1. Sensibilizar a los miembros de la Junta de Acción Comunal y a la comunidad 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 el tiempo libre y como medio de transporte.

3. Identificar los espacios disponibles dentro del microterritorio del barrio Valles de Canaán que favorecen la práctica de la actividad física, promoviendo su aprovechamiento responsable y seguro en beneficio de la comunidad.

**Desarrollo de la actividad:**

***ACTA DEL TALLER 2 – ACTIVIDAD FÍSICA: EL MEDICAMENTO MILAGROSO***

**Desarrollo del taller**

El taller se llevó a cabo el **10 de septiembre a las 6:00 p.m**., con la asistencia y participación activa de los integrantes de la Junta de Acción Comunal del barrio Valles de Canaán, quienes mostraron gran interés y disposición para adquirir herramientas prácticas que pudieran aplicar tanto en su vida personal como en beneficio de la comunidad.

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 del hogar o del trabajo. De esta forma, los asistentes 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, para la comunidad, estos beneficios resultan esenciales, ya que la actividad física no solo impacta en la salud individual, sino también en la construcción de entornos más saludables, solidarios y activos.

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 esfuerzo físico. Para los asistentes, se resaltó que mantener una musculatura fuerte no solo mejora la calidad de vida, sino que también previene lesiones y aumenta la autonomía en las diferentes etapas de la vida. Se socializaron ejemplos de ejercicios sencillos que podían realizarse en el hogar o en espacios comunitarios, 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 excesivo de vehículos motorizados.

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 la comunidad, se analizaron los recursos disponibles en el barrio Valles de Canaán, tales como parques, senderos peatonales, canchas deportivas y zonas verdes cercanas. También se mencionaron las áreas internas de la Junta de Acción Comunal, que podrían aprovecharse para la organización de actividades grupales, jornadas recreativas o entrenamientos comunitarios. La identificación de estos espacios permitió reconocer que no es necesario trasladarse a lugares lejanos o costosos para 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 se consolidara como un escenario dinámico, participativo y orientado al fortalecimiento de la comunidad.

**Conclusiones:**

El Taller 2 sobre “La actividad física: el medicamento milagroso”, realizado en el barrio Valles de Canaán el día 10 de septiembre a las 6:00 p.m., generó valiosos aprendizajes y reflexiones en los participantes, quienes reconocieron la importancia de incorporar hábitos saludables en su vida diaria y en el fortalecimiento del bienestar comunitario.

En primer lugar, se concluyó que la actividad física no debe concebirse únicamente como un ejercicio exigente o como una práctica reservada a los deportistas, sino como un hábito sencillo y fundamental para el cuidado de la salud. Se resaltó que pequeños cambios en la rutina cotidiana, como caminar hacia destinos cercanos, utilizar las escaleras en lugar del ascensor o realizar movimientos activos durante las labores domésticas, representan acciones poderosas que contribuyen a mejorar la calidad de vida.

De igual forma, se destacó la necesidad de pensar la actividad física como una estrategia de prevención en salud, mucho más efectiva que la atención de la enfermedad. La práctica constante permite reducir el riesgo de hipertensión, sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedades del corazón, que son problemáticas cada vez más comunes en la población. Los asistentes señalaron que este aprendizaje les motivaba a asumir la responsabilidad de cuidar su salud, no solo de manera individual, sino también como un ejemplo positivo para las familias y vecinos del barrio.

Otro aspecto relevante fue la comprensión de que la actividad física debe realizarse de forma segura y adaptada a cada persona. No se trata únicamente de moverse, sino de hacerlo con cuidado y responsabilidad: iniciar con calentamiento, progresar según

las capacidades, mantenerse hidratado y finalizar con estiramientos. Esta enseñanza fue valorada porque mostró que cualquiera puede iniciar un proceso de actividad física sin riesgos, siempre que lo haga de manera adecuada y constante.

El taller finalizó de manera exitosa a las **8:00 p.m.**, luego de dos horas en las que se vivió un espacio participativo, reflexivo y lleno de motivación. Los asistentes expresaron que este encuentro les permitió no solo adquirir conocimientos prácticos sobre la importancia del movimiento, sino también reconocer que el barrio cuenta con espacios que pueden aprovecharse para promover la salud y la integración comunitaria. La jornada cerró con un compromiso colectivo: continuar incentivando la práctica de la actividad física como una herramienta para mejorar la vida personal y fortalecer la unión en el barrio Valles de Canaán.

**Observaciones:**
El Taller 3 está programado para desarrollarse el próximo 25 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 5 facilitadores, teniendo en cuenta la atención a la afiliación registrada en el hospital, con el fin de remitirlos a los programas de atención a la juventud, adultez y vejez. A cada uno se le asignó cita médica para el 23 de septiembre, y la información fue entregada de manera individual.

Adicionalmente, se anexan personas que recientemente asistieron a control de acuerdo con la RIAS:

- María Patricia Villegas
- Jannier Guarín
- Ramón Bermúdez
- Marta Emilia González
- Laura Andrea Solarte Calvo

***Se adjunta listado de asistencia***

SARA VALENTINA CHICA RAMIREZ
**ENFERMERA PIC TERRITORIAL**