REUNION

ACTA No. 43

Municipio-Lugar:	Colegio maría auxiliadora – zona urbana
Fecha:	agosto 28 del 2025
Hora inicio-final	04:00pm a 06:40 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: población de la zona urbana del municipio, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: población de la zona urbana del municipio, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
ORDEN DEL DÍA:	

1.	Presentación y saludo de los profesionales
2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación
6.	Fase central: circuito funcional
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

Población objetivo: Mujeres adultas (30–60 años), nivel principiante o intermedio.
Modalidad: Entrenamiento funcional en circuito multicomponente
Objetivos generales:
Mejorar la movilidad y activación articular.
Desarrollar fuerza básica en tren superior, inferior y core.
Estimular la resistencia aeróbica y la coordinación neuromuscular.
Favorecer el equilibrio, la agilidad y la conciencia corporal.
Promover el bienestar general y hábitos de vida activa.

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO GENERAL

Duración estimada: 10 a 12 minutos
Objetivo: Preparar al cuerpo de manera integral para el esfuerzo físico, incrementando la temperatura corporal, lubricando las articulaciones, activando la musculatura y previniendo lesiones.
1. Movilidad articular activa (5 minutos)
Trabajo dirigido a todas las grandes articulaciones, en forma dinámica y progresiva, ejecutando movimientos amplios, controlados y sin carga externa.

Articulación	Ejercicio	Descripción técnica	Repeticiones
Cervical	Rotaciones e inclinaciones	De pie, realizar giros suaves de cabeza hacia ambos lados. Luego, inclinaciones laterales sin elevar	10 por dirección

		hombros.	
Hombros	Círculos de hombros	Brazos a los costados, rotar ambos hombros hacia adelante y luego hacia atrás.	10 hacia cada dirección
Codos y muñecas	Rotaciones articulares	Brazos extendidos, rotaciones de codos (flexo-extensión) y muñecas en ambas direcciones.	10-12 giros por articulación
Caderas	Círculos de pelvis	Pies al ancho de hombros, manos en cintura, realizar círculos pélvicos grandes.	10 hacia cada lado
Rodillas y tobillos	Flexo-extensión y movilidad de tobillos	Flexionar/extender rodillas alternadamente y luego realizar círculos de tobillos apoyando la punta del pie.	10 por pierna

2. Calentamiento dinámico general (5 a 7 minutos)
Se realizan movimientos globales que involucren grandes grupos musculares, para aumentar la frecuencia cardíaca y preparar al sistema cardiorrespiratorio.

Ejercicio	Descripción técnica	Duración	Objetivo fisiológico
Marcha con elevación de rodillas	Marchar en el lugar, elevando rodillas hasta la cadera. Acompañar con braceo activo.	1 min	Activación del core y psoas.
Talones a glúteos	Flexionar rodillas para llevar alternadamente talones a los glúteos.	1 min	Activación de isquiotibiales.
Paso lateral con palmada	Desplazamiento lateral de 3 pasos, palmeando al final del movimiento.	1 min	Coordinación lateral y agilidad.
Jumping jacks suaves	Saltos con apertura/cierre de piernas y brazos. Variante sin impacto para población sensible.	2 min	Incremento del flujo sanguíneo y frecuencia cardíaca.

FASE CENTRAL – CIRCUITO FUNCIONAL (3 RONDAS)
Duración estimada: 30 a 35 minutos
Objetivo: Estimular diferentes capacidades físicas mediante ejercicios funcionales distribuidos en estaciones, alternando componentes de fuerza, core, coordinación y resistencia aeróbica.

Estructura del circuito:
Número de estaciones: 6
Duración por estación: 45 segundos de trabajo + 15 segundos de pausa
Descanso entre rondas: 1 a 2 minutos

Número de rondas: 3
Formato: Rotación por estaciones en grupos o individuales

ESTACIÓN 1: Sentadillas con brazos al frente
Técnica: Desde posición erguida, realizar flexión de cadera y rodillas, manteniendo brazos extendidos al frente para estabilizar el tronco.
Grupos musculares trabajados: Glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, erectores espinales.
Objetivo: Fortalecer tren inferior y mejorar la estabilidad postural.

ESTACIÓN 2: Plancha frontal con apoyo de rodillas
Técnica: En posición de plancha, apoyar antebrazos y rodillas, activando el abdomen. Mantener línea neutra desde cabeza a rodillas.
Grupos musculares: Core profundo, abdominales, hombros.
Objetivo: Estabilización del tronco y fortalecimiento del core.

ESTACIÓN 3: Remo con bandas elásticas o botellas
Técnica: En bipedestación, con ligera flexión de rodillas, traccionar las bandas o botellas hacia el pecho, con codos pegados al cuerpo.
Grupos musculares: Dorsales, romboides, bíceps.
Objetivo: Mejora de la fuerza de tracción y corrección postural.

ESTACIÓN 4: Subida al step o escalón
Técnica: Subir y bajar de un step, alternando pierna de inicio. Mantener control postural.
Grupos musculares: Glúteos, cuádriceps, pantorrillas.
Objetivo: Trabajo de fuerza-resistencia en miembros inferiores y estímulo cardiovascular.

ESTACIÓN 5: Toques laterales con cono o marcador
Técnica: En posición semi-agachada, realizar desplazamientos laterales tocando con la mano un cono o marcador en cada extremo.
Grupos musculares: Aductores, abductores, core.
Objetivo: Coordinación, agilidad y estabilidad lateral.

ESTACIÓN 6: Crunch abdominal básico
Técnica: En decúbito supino, piernas flexionadas, manos detrás de la cabeza, elevar el tronco sin forzar el cuello.
Grupos musculares: Recto abdominal, oblicuos.
Objetivo: Activación y fortalecimiento de la musculatura abdominal.

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO
Duración estimada: 7 a 10 minutos

Objetivo: Facilitar la recuperación post-ejercicio, reducir progresivamente la frecuencia cardíaca, eliminar metabolitos de desecho y promover la elongación muscular.

1. Transición a la calma (3 minutos)
Marcha suave por el espacio, acompañada de respiraciones profundas y controladas.
Movilización de brazos y hombros con sacudidas y rotaciones lentas.
Inhalaciones profundas (4 segundos) y exhalaciones prolongadas (6 segundos).

2. Estiramientos estáticos guiados (4 a 6 minutos)

Grupo muscular	Estiramiento sugerido	Posición	Tiempo
Cuádriceps	De pie, tomar el empeine hacia glúteo	Bipedestación con apoyo	30 seg por pierna
Isquiotibiales	Flexión de tronco hacia adelante	Sentado o de pie	30 seg por pierna
Glúteos	Cruce de pierna sobre la otra	Sentado	30 seg por lado
Espalda baja	Estiramiento de gato-vaca	En cuadrupedia	6–8 repeticiones
Pectorales	Estiramiento con brazos en cruz	Contra pared	20–30 seg
Cuello	Inclinaciones laterales con mano	De pie o sentado	20 seg por lado

CONSIDERACIONES FINALES
Supervisar constantemente la técnica de ejecución para evitar compensaciones articulares.
Adaptar intensidad, rango de movimiento y duración a la condición física del grupo.
Promover pausas activas o variantes más simples si hay signos de fatiga.
Estimular el autocuidado post-sesión (hidratación, alimentación, descanso).
Reforzar la importancia de la constancia en la práctica física para lograr beneficios a mediano plazo.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS	
1.	HIDRATACIÓN
2.	
3.	

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Agosto 28 del 2023
Lugar: Mª Auxiliadora — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física — Facilitador/Conferencista: EEPS Miguel Ramirez — Asistencia Técnica: — Capacitación: — Beneficiarios: — / Programa:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo: Mujer	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Hombre Trans	Sexo: Otro	Población: Ninguna	Población: Afrocolombiano	Población: Raizal	Población: Palenquero	Población: Indígena	Población: Gitano (ROM)	Población: Víctima	Población: Reinsertado	Población: Migrante	Población: Desplazado	Discapacidad: Ninguna	Discapacidad: Auditiva	Discapacidad: Física	Discapacidad: Visual	Discapacidad: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA: URBANO	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Mª Irma Garces	25193 486.	38	x														x						Compe nalco.	314621 6222		Kennedy	Santuario	^		Irma Garces	^	
2	Gloria Patricia Vallejo.	25196 617.	40	x														x						Asmet Salud	30492 50977		Kennedy	Santuario	x		Gloria patricia V	^	
3	Alexandra del Rio Porras	24695 821	42	x														x						Sanitas	320641 2827		Cra 8	Santuario	^			"	
4	Sandra Milena Ramos	24529 179.	46	x														x						Asmet Salud	312849 8874		Kennedy	Santuario	x		Sandra Ramos	^	
5	Marta Lucia osorno Miranda	25194 064.	55	x														x						Nueva EPS	310459 2327		Cll 6	Santuario	x		Martha Osorno	^	
6	Diana Milena Ruiz Gutierrez	25195 201	50	x														x						Nueva EPS	310498 9921		Popular	Santuario	^			-	
7	Margarita Guarin Castañeda	25194 226.	55	x														x						Nueva EPS	314277 9616		Popular	Santuario	x			^	-
8	Luz Estrella Zestrepo	25196 136.	43	x														x						Salud total.	323364 9357		La Cristalina	Santuario		x	Luz Estellar	^	
9	Mª Cenelda Obando Becerra	25193 485.	60	x														x						Salud total.	314327 6035		Cra 7	Santuario	^				
10	Dora Bedoya	42126 701.	49	x														x						Compe nalca	311404 3703		Santa Fé	Santuario	x		DORA	^	
11	Mª Aleida Colorado	25193 928	56	x														x						Nueva EPS.	312864 5526		Cll 6	Santuario	^				
12	Mª Isabel Sepulveda	25.194 505.	53	x														x						Nueva EPS.	314776 3037		Kennedy	Santuario	^				
13	Mª Patricia Bermudez.	25193 655.	60	x														x						Nueva EPS.	313498 6538		Cra 8	Santuario	^				

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 90 de Julio de 2018)

Versión 05
Vigencia: 08 2024

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Agosto 28 del 2025
Lugar: Mª Auxiliadora Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física
Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez
Asistencia Técnica: Capacitación: Beneficiarios: Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo: Hombre	Mujer	Mujer Trans	Hombre Trans	Otro	Orientación Étnica: Indígena	Afrodescendiente	Raizal	Ninguno	Población: Mujer Víctima de Violencia	LGTBIQ+	Reincorporado	Migrante	Habitante de Calle	Otro	Ocupación: Auxiliar	Hogar	Policía	Ingeniero	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Mª Dolly Castro	25192 477	62	X								X											comfe malco	312709 8112		Marco Fidel S.	Santuario	X		Mª Dolly Castro	X	
2	Laura Vanesa Marin Agudelo	1090051 056	26	X								X											Comfe malco	313792 1140		Cll 4	Santuario	X		Laura Vanesa M	X	
3	Francy Lorena Agudelo	25195 997	45	X								X											Comfe malco	313792 1140		Cll 4	Santuario	X		Francy lorena A.	X	
4	Sonia Tellez Quintero	52761 246.	41	X								X											Asmet Salud	319618 3030		Rodar	Santuario	X		Sonia Tellez	X	
5	Aura Dolly Villada H.	25792 647	64	X								X											Asmet Salud	322590 3353		Sanjose	Santuario	X		Aura Dolly Villada	X	
6	Rosa Adela Sierra	21911 636	47	X								X											Asmet Salud	314619 4136		Kennedy	Santuario	X		Rosa	X	
7	Luisa Fernanda Hurtado	1192739109.	24	X								X											Salud Total	314569 3820		La Cristalina	Santuario	X		Luisa Fernanda	X	
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mza Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Maria Lina Garces
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Gloria Patricia Valley
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Alexandra del Rio
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Sandra Milena Ramos
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Martha Lucia Osorio
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Diana Milena Ruiz
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

ESE Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Margarita Guarin
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Liz Estrella Restrepo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Maria Cenerda Obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Dora Bedoya
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Maria Aleida Colorado
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Maria Isabel Sepulveda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: María Patricia Bermudez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Maria Dolly Castro
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Laura Vanesa Mayn
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Franly Lorena Agudelo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Zoila Tellez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora . 28-08-2025
Nombre del participante: Ana Dolly Villada
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Rosa Adelia Sierra
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 28-08-2025
Nombre del participante: Luisa Fernanda Hurtado
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 44

Municipio-Lugar:	Barrio motoristas
Fecha:	agosto 28 del 2025
Hora inicio-final	6:50pm a 09:20 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: Habitantes del barrio motoristas, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: Habitantes del barrio motoristas, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación
6.	Fase central: circuito fortalecimiento muscular
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

Objetivos Generales de la Sesión

Estimular la movilidad articular funcional, favoreciendo la liberación de restricciones articulares y el aumento del rango de movimiento activo.
Activar grupos musculares principales mediante trabajo dinámico y propioceptivo para preparar al cuerpo para el esfuerzo físico.
Desarrollar fuerza funcional básica en el tren inferior, superior y la región central (core), con énfasis en el control motor y la postura.
Mejorar la resistencia aeróbica, la coordinación neuromuscular y la eficiencia del movimiento mediante ejercicios integrativos.
Fomentar la conciencia corporal, el equilibrio y la agilidad, componentes esenciales para la prevención de caídas y el mantenimiento de la autonomía funcional.
Promover hábitos de vida activa y bienestar integral, reduciendo factores de riesgo asociados al sedentarismo.

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN GENERAL
Duración estimada: 10 a 12 minutos
Objetivo fisiológico: Preparar progresivamente al sistema musculoesquelético, cardiovascular y neuromotor para las demandas físicas posteriores.

1. Movilidad Articular Activa (5 minutos)
Descripción:
Ejercicios de movilidad controlada y sin carga, realizados con conciencia corporal, enfocados en las principales articulaciones. Se busca mejorar la sinovialización, liberar tensiones musculares y optimizar patrones de movimiento.

Articulación	Ejercicio	Ejecución técnica	Repeticiones
Cervical	Rotaciones e inclinaciones	En bipedestación, realizar giros suaves y controlados de cabeza. Luego, inclinaciones laterales sin elevar hombros.	10 por dirección
Hombros	Círculos articulares	Brazos relajados, rotar ambos hombros hacia adelante y hacia atrás.	10 en cada sentido
Codos y muñecas	Movilidad segmentaria	Rotar los codos y realizar movimientos circulares con muñecas extendidas.	10–12 por región
Caderas	Círculos de pelvis	Pies paralelos, manos en la cintura, realizar giros pélvicos amplios.	10 por sentido
Rodillas y tobillos	Flexo-extensión y círculos	Flexionar y extender rodillas alternadamente. Luego, círculos con el tobillo.	10 por lado

2. Activación Dinámica General (5 a 7 minutos)
Descripción:
Ejercicios de locomoción y movimientos globales para aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca, temperatura muscular y coordinación general. Se prioriza una intensidad submáxima.

Ejercicio	Descripción técnica	Tiempo	Objetivo fisiológico
Marcha con elevación de rodillas	Moverse en el lugar o espacio, elevando rodillas a la altura de la cadera.	1 minuto	Activación del psoas y musculatura abdominal.
Talones a glúteos	Flexionar rodillas alternadamente, llevando los talones hacia los glúteos.	1 minuto	Estimulación de isquiotibiales y glúteos.
Paso lateral con palmada	Tres pasos laterales + palmada al unir pies, manteniendo semi-flexión de rodillas.	1 minuto	Coordinación y desplazamiento lateral.
Jumping jacks de bajo impacto	Apertura y cierre controlado de brazos y piernas. Variante sin impacto si necesario.	2 minutos	Elevación de frecuencia cardiopulmonar.

FASE CENTRAL – CIRCUITO FUNCIONAL MULTIESTACIÓN

Duración estimada: 30 a 35 minutos
Objetivo: Entrenamiento integral de capacidades físicas mediante ejercicios funcionales en estaciones, trabajando patrones de movimiento básicos y habilidades

motoras.

Estructura del circuito:
Número de estaciones: 6
Duración por estación: 45 segundos de ejecución activa + 15 segundos de pausa
Transición entre rondas: 1 a 2 minutos de recuperación
Total de rondas: 3 (rotación continua)
Formato: Grupal o individual, con posibilidad de rotación libre o guiada

Detalle de Estaciones
Estación 1: Sentadillas con brazos extendidos al frente
Técnica:
Desde posición erguida, realizar una flexión controlada de cadera y rodillas hasta alcanzar un ángulo de 90°, manteniendo los brazos extendidos al frente a la altura de los hombros.
Grupo muscular: Glúteos, cuádriceps, femorales, erectores espinales.
Objetivo: Mejora de la fuerza funcional en tren inferior y control postural.

Estación 2: Remo con banda elástica o botellas
Técnica:
En bipedestación, con ligera flexión de cadera, tirar del implemento hacia el torso, manteniendo codos cercanos al cuerpo.
Grupo muscular: Dorsales, romboides, bíceps.
Objetivo: Activación de la musculatura posterior y mejora de la postura escapular.

Estación 3: Subida a step o escalón
Técnica:
Subir y bajar de un escalón de 20–30 cm de altura, alternando pierna de inicio y manteniendo el tronco erguido.
Grupo muscular: Glúteos, cuádriceps, gastrocnemios.
Objetivo: Fuerza-resistencia de tren inferior y estímulo cardiovascular.

Estación 5: Toques laterales con conos
Técnica:
En posición semiagachada, realizar desplazamientos laterales rápidos tocando conos dispuestos en los extremos.
Grupo muscular: Abductores, aductores, abdominales oblicuos.
Objetivo: Mejora de la agilidad lateral y coordinación motora.

Estación 6: Crunch abdominal básico

Técnica:
En decúbito supino, piernas flexionadas, manos detrás de la cabeza, realizar elevación controlada del torso sin tirar del cuello.
Grupo muscular: Recto abdominal, oblicuos.
Objetivo: Fortalecimiento del core y activación del centro corporal.

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GUIADO
Duración estimada: 7 a 10 minutos
Objetivo: Disminuir progresivamente la frecuencia cardíaca, restablecer la homeostasis fisiológica y promover la recuperación muscular.

1. Transición pasiva (3 minutos)
Marcha lenta en el lugar o caminata suave en el espacio.
Movilización de extremidades con movimientos circulares y relajados.
Respiración diafragmática: inspiraciones profundas por nariz (4 segundos) y exhalaciones prolongadas por boca (6 segundos).

2. Estiramientos estáticos (4 a 6 minutos)

Grupo muscular	Estiramiento sugerido	Posición sugerida	Tiempo
Cuádriceps	Tomar empeine hacia glúteo	De pie, con apoyo	30 seg por pierna
Isquiotibiales	Flexión de tronco al frente	Sentado o de pie	30 seg por pierna
Glúteos	Pierna cruzada sobre la otra	Sentado en colchoneta	30 seg por lado
Espalda baja	Movimiento de gato-vaca (flexión-extensión lumbar)	En cuadrupedia	6–8 repeticiones
Pectorales	Apertura de brazos en cruz contra la pared	De pie, con apoyo	20–30 seg
Cuello	Inclinación lateral asistida	Sentado o de pie	20 seg por lado

CONSIDERACIONES TÉCNICAS Y PEDAGÓGICAS
Supervisar la correcta alineación postural en cada ejercicio para evitar compensaciones articulares y sobrecarga muscular.
Adaptar intensidad, rango de movimiento y número de repeticiones según el nivel funcional y posibles condiciones clínicas de las participantes.
Incluir variantes de bajo impacto en caso de fatiga, sobrepeso o limitaciones de

movilidad. Fomentar pausas activas y la hidratación constante a lo largo de la sesión. Utilizar música rítmica y motivacional para mejorar la adherencia, el ritmo motor y la percepción subjetiva del esfuerzo. Finalizar la sesión reforzando la importancia de la regularidad en la práctica física como pilar para la salud y la calidad de vida.
REGISTRO FOTOGRAFICO 
COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS

1.	HIDRATACIÓN

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 018000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES GRUPALES - COMUNIDADES

Fecha: Agosto 28 del 2025 Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez
Lugar: La Palma Asistencia Técnica: Capacitación: Beneficiarios: / Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Autoreconocimiento étnico	Orientación Sexual	Identidad de Género	POBLACIÓN	DISCAPACIDAD	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	AUTORIZACIÓN USO DE DATOS	
														URBANA	RURAL		SI	NO
1	Blanca Osorio	25248703	48	N					Asmet Salud	312709 4092		Altos del Tatama	Santuario	X		Blanca	X	
2	Yolanda Rivera	29194825	58	N					Salud Total	310525 4886		Motorista	Santuario	X		Yolanda	X	
3	Margarita Arroyave	25193108	66	N					Comfenalco	312251 8391		La Kennedy	Santuario	X		No Firma	X	
4	Gloria Medina	25194204	56	N					Asmet salud	312508 3580		La Palma	Santuario	X		Gloria AM	X	
5	Damaris Guzman	25193525	59	N					Salud Total	320628 4647		Antioquia presente	Santuario	X		Damaris G	X	
6	Maria Fernanda Jaramillo	1040150317	29	N					Nueva EPS	320689 5419		Los Pinos	Santuario	X		Mª Fdajaramillo	X	
7	Martha Acosta	25192955	64	N					Asmet salud	313987 0120		Las Gallas	Santuario	X		[illegible]	X	
8	Vulcano Cano	1090140107	35	N					Nueva EPS	321750 1284		Motorista	Santuario	X		Vulcanocano	X	
9	Lucelia Gutman	25194410	55	N					Salud Total	312841 9246		Las Palmas	Santuario	X		Lucelia Gutman	X	
10	Maria Eugenia Gutman	25194719	53	N					Comfenalco	314839 0123		Motoristas	Santuario	X		M Eugenia	X	Sueltero
11	Luz Edilia Gutman	25193360	60	N					Salud Total	319457 8869		La Palma	Santuario	X		Luz Edilia Gutm	X	
12	Yorleni Elejalde	1087549555	37	N					Salud Total	310556 7366		La Palma	Santuario	X		Yorleni Elejalde	X	
13	Maria Soley Rios	42028289	47	N					Nueva EPS	323453 2409		La Palma	Santuario	X		Mª Soley Rios	X	

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 06 de julio de 2020)

Versión: 05
Vigencia: 06-2024

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Agosto 28 del 2025
Lugar: La Palma
Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física
Facilitador/Conferencista: Asistencia Técnica ~~Luis Miguel Ramirez~~ Capacitación Beneficiarios / Programa

ID	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	Sexo: Trans	Sexo: Prefiere No Decir	Sexo: Otro	Orientación Étnica: Indígena	Orientación Étnica: Afrodescendiente	Orientación Étnica: Rrom	Orientación Étnica: ESTADO ROM	Orientación Étnica: Ninguno	Población: Víctima	Población: Mujer cabeza de hogar	Población: LGTBIQ+	Población: Reincorporado	Población: Migrante	Población: Habitante de calle	Población: Otro	Discapacidad: Auditiva	Discapacidad: Visual	Discapacidad: Física	Discapacidad: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANO	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Ana Maria Franco	1087550519	36	X									X												Asmet Salud	3146172808		Altos del Tatama	Santuario	X		Ana Franco	X	
2	Dulce Maria Pena	1155714461	11	X									X												Salud Total	3157397598		Altos del tatama	Santuario	X		Dulce Maria	X	
3	Maria Teresita Rendon	25194858	54	X									X												Salud Total	3136929150		La Palma	Santuario	X		Maria Teresita Rendon	X	
4	Paula Andrea Ramirez	1087554709	33	X									X												Asmet Salud	3127415171		Altos del tatama	Santuario	X			X	
5	Luz Miriam Galeano	25196155	43	X									X												Comfe nalle	3216983783		Altos del tatama	Santuario	X		Luz miriam	X	
6	Mary Luz Montoya	25196568	41	X									X												Salud Total	3226159823		La Palma	Santuario	X		Mary Luz	X	
7	Diana Maria Montoya	25196325	43	X									X												Asmet Salud	3147486930		Altos del Tatama	Santuario	X		Diana	X	
8	Erika Mora	1090148619	37	X									X												Salud Total	3105569366		Motonstas	Santuario	X		Erika Mora	X	
9																																		
10																																		
11																																		
12																																		
13																																		

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Blanca Osorio
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Yolanda Rivera
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Margarita Arroyave
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Gloria Medina
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] si, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Damaris Guarnan
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] si, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Maria Fernanda Jaramillo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] si, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma, agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Martha Acosta
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Yuliana cano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Lucia Guzmán
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Ana Eugenia Guzman
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Luz Edilia Guzman
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Yoleny Elejalde
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Maria Soley Rios
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Ana Maria Franco
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Dulce Maria Peña
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Maria teresita rendon
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Paula Andrea Ramirez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Luz Miriam Galeano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Mary Luz Montoya
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Diana Mary Montoya
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Agosto 28 del 2025
Nombre del participante: Erica Mary
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNIÓN

ACTA No. 45

Municipio-Lugar:	Ancianato municipal- barrio las palmas
Fecha:	Agosto 29 del 2025
Hora inicio-final	09:00am a 11:40 am
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: Residentes Ancianato municipal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: Residentes Ancianato municipal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales
2.	Presentación de la estrategia

3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: Terapia fisica
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermeria

DESARROLLO

Objetivo general: Mejorar la condición fisica general, la coordinación motriz, la movilidad articular, el equilibrio y el estado de ánimo a través de la música y el movimiento ritmico.

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO Y RESPIRACIÓN

Objetivo específico: Activar articulaciones, elevar progresivamente la temperatura corporal y preparar el sistema respiratorio para el trabajo aeróbico suave.

1. Movilidad articular (4 – 5 minutos)
Ejecutar con música suave (90–100 BPM), en el lugar o con desplazamientos mínimos:
Rotación de cuello (lenta y controlada)
Elevación y círculos de hombros
Flexo-extensión de codos
Círculos de muñecas
Rotación suave de caderas
Flexión de rodillas
Puntas y talones (movilidad de tobillos)

2. Calentamiento ritmico (4 – 5 minutos)
Música moderada (100–110 BPM), pasos simples, repetitivos y alegres:
Marcha en el lugar con brazos activos
Paso lateral (step touch) con palmas
Marcha hacia adelante y atrás
Círculos de brazos al ritmo de la música

Palmas arriba, abajo, al centro
3. Ejercicio de respiración consciente (2 minutos)
Inhalar profundamente por la nariz, brazos arriba
Exhalar lentamente por la boca, bajando brazos
Repetir 3 veces, coordinando con el ritmo musical
Cierre con sonrisas, contacto visual y motivación verbal

FASE CENTRAL – BLOQUES DE RUMBATERAPIA COREOGRAFIADA

Objetivo específico: Estimular la coordinación, la memoria motriz, la resistencia cardiovascular suave y el disfrute corporal mediante el baile guiado.
Formato:
3 bloques de 8 a 10 minutos
En cada bloque se trabaja un ritmo específico
Enfoque en la repetición, la musicalidad y la expresividad

BLOQUE 1: CUMBIA SUAVE
Música: 110 – 120 BPM
Pasos sugeridos:
Paso básico de cumbia (desplazamiento lateral)
Paso adelante y atrás con toque de punta
Giro suave con brazos abiertos
Movimiento de caderas suave
Palmas al ritmo
Objetivo: Familiarización con el ritmo y despertar el cuerpo al movimiento alegre.

BLOQUE 2: SALSA BÁSICA
Música: 120 – 125 BPM
Pasos sugeridos:
Salsa básica adelante y atrás
Paso cruzado lateral (paso del 1–2–3)
Paso con vuelta suave (opcional)
Manos en caderas o brazos al aire
Objetivo: Activar la coordinación lateral, el equilibrio dinámico y la memoria motriz.

BLOQUE 3: MERENGUE FESTIVO
Música: 125 – 130 BPM
Pasos sugeridos:
Marcha continua al ritmo del merengue
Paso lateral alterno con cadera
Vuelta de un lado al otro (acompañada)
Movimiento libre con expresión

Objetivo: Aumentar ligeramente la intensidad, potenciar la alegría, fomentar la expresión corporal y la integración grupal.

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GUIADO

Objetivo específico: Reducir gradualmente la frecuencia cardiaca, favorecer la recuperación física y emocional, y elongar los músculos principales trabajados.
1. Vuelta a la calma musicalizada (3 – 4 minutos)
Música lenta (90–100 BPM), movimientos amplios y suaves:
Marcha lenta en el sitio
Paso lateral suave con brazos descendentes
Círculos lentos con brazos
Respiración profunda guiada
2. Estiramiento general (6 – 8 minutos)
Mantener cada estiramiento por 20–30 segundos. Realizar de pie o sentados, según las capacidades del grupo.
Cuello: inclinación lateral y frontal suave
Hombros y brazos: cruce de brazos, estiramiento de tríceps
Espalda alta y baja: brazos al frente y flexión del tronco
Piernas:
Cuádriceps (con apoyo)
Isquiotibiales (pierna adelante, flexión suave de tronco)
Gemelos (empuje contra la pared o step)
Cierre emocional y respiratorio:
Inhalar profundamente con brazos arriba
Exhalar bajando brazos lentamente
Cierre con agradecimiento, aplausos y sonrisa grupal

RECOMENDACIONES FINALES
Adaptar los movimientos según las capacidades físicas del grupo (sin saltos ni giros bruscos).
Supervisar constantemente la técnica y el equilibrio.
Utilizar música alegre, pero no excesivamente rápida.
Fomentar la socialización, la expresión y el disfrute durante toda la sesión.
Recordar pausas para hidratación.
Promover un ambiente seguro, acogedor y sin exigencias de perfección.

REGISTRO FOTOGRAFICO





COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS	
1.	
2.	
3.	

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA RESIDENTES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Agosto 29 del 2025
Lugar: Asilo
Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física
Facilitador/Conferencista: Asistencia Técnica
Luis Miguel Ramirez
Capacitación
Beneficiarios
Programa

	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Su ocupación actual es						Información Básica						POBLACIÓN								DISCAPACIDAD				ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	VEREDA/BARRIO	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS	
				Hogar	Estudia	Ama de Casa	Pensionado o Jubilado	Otro	Indígena	Afrocolombiano	Rom	Raizal del Archipiélago	Ninguna	Víctima conflicto armado	Madre Gestante o Lactante	LGTBIQ+	Reincorporado	Migrante	Habitante de calle	Ninguna	Auditiva	Visual	Física	Cognitiva								URBANA	RURAL		SI	NO
1	Luz Maria Castro	25196 630	80		X									X										X				Salud Total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
2	Urbano Adarve	12904 41	95	X										X														Salud Total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
3	Carlos Abel Ramirez	4588 5 48	79	X										X														Asmet Salud	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
4	Gilberto Restrepo	4588 704	79	X										X														Salud Total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
5	Salomon Arias	75191 45	74	X										X														Asmet Salud	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
6	Jesus Maria Garcia	14100 91	92	X										X														Salud Total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
7	Jorge Armando Cortez	94190 166	77	X										X														Comfe nalco	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	-
8	Jose Ignacio Llano	444 9067	83	X										X														Comfe nalco	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
9	Libia Ines Ospina	42018 904	82			X								X							X							Salud Total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
10	Libia Rosa Taborda	21478 356	82			X								X											X			Asmet Salud	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
11	Maria del Carmen Arbelo	24383 380	86		X									X														Salud Total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
12	Luis Carlos Rios	61421 93	79	X										X														Asmet Salud	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
13	Omar de Jesus Tenao	69880 45	89	X										X														Salud Total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
SECRETARÍA DE SALUD

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Agosto 29 del 2023
Lugar: Asilo
Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física
Facilitador/Conferencista: Asistencia Técnica: Luis Miguel Ramirez Capacitación: /Beneficiarios: / Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Pertenencia étnica					Intervención Física					POBLACIÓN								DISCAPACIDAD				ENTIDAD / ORGANIZACIÓN ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS	
				Ninguno	Afro	Raizal Archipiélago	Palenquero	Rom	Ninguna	Braquial	Braquiantebral	Radial	EXTREMIDAD	Muñeca	Gestante	Mayor (sobre la edad)	CURSO	Reincorporado	Migrante	Retornado	Desplazado	Otra	Auditiva	Visual	Física	Cognitiva						URBANA	RURAL		SI	NO
1	Pedro Nel Soto	1091 649	74	X									X									X					Salud Total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
2	Abel Jose Loaiza	595 669	87	X									X														Nueva EPS	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
3	Flor de Maria Rengifo	2940 9663	92		X								X														Contamibia	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
4	Ligia Echeverri	75190 109	92		X								X										X				Nueva EPS	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
5	Antonio Maria Castaño	1197 131	93	X	X								X														Nueva EPS	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
6	Luis Anibal Torres	93499 98	77	X									X														Salud Total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
7																																				
8																																				
9																																				
10																																				
11																																				
12																																				
13																																				

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 90 de julio de 2020)

Versión: 05
Vigencia: 06/2024

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Ana María Castro
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Orbano Adarve
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☒ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Carlos Abel Ramirez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☒ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Gilberto Restrepo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Salomon Arias
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Jesus Maria Garcia
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Jorge Armando Cortez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: José Ignacio Llano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Lola Ines Ospina
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Libia Rosa Taborda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☒ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Maria del carmen Agudelo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Luis Carlos Rios
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Omar de jesus Herrao
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☒ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Pedro Nel Soto
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Abel jose loaiza
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Flor de maria Restrepo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Ligia Echeverri
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Antonio Maria Castaño
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 29-08-2025
Nombre del participante: Luis Anibal Torres
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 46

Municipio-Lugar:	Vereda el rosal
Fecha:	Septiembre 01 del 2025
Hora inicio-final	01:00pm a 03:40 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: habitantes de la vereda el rosal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermeria	
Asistentes: habitantes de la vereda el rosal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermeria. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: circuito aerobico
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO

Movilidad articular (5 min)
Cuello – Giros suaves y laterales
De pie, espalda recta, mirar al frente.
Girar la cabeza de un lado a otro, luego inclinarla lateralmente (oreja hacia hombro).
10 repeticiones por dirección.
Mejora la movilidad cervical, reduce tensiones.

Hombros – Círculos
Brazos a los lados del cuerpo.
Realizar círculos hacia adelante y luego hacia atrás con ambos hombros.
10 repeticiones cada dirxección.
Activa deltoides y trapecio, mejora la postura.

Codos y muñecas – Rotaciones
Flexionar ligeramente los codos y hacer giros con ellos.
Luego, rotar muñecas con los brazos extendidos al frente.
Prepara las articulaciones superiores para trabajos con brazos.

Caderas – Círculos
Manos en la cintura, pies separados al ancho de hombros.
Hacer círculos con la cadera (10 a la derecha y 10 a la izquierda).
Activa zona media, previene lesiones lumbares.

Rodillas y tobillos – Flexo-extensión y giros

Flexionar y extender las rodillas suavemente.
Para los tobillos: punta de pie en el suelo, girar el talón en circulos.
Mejora la movilidad articular inferior.

Calentamiento dinámico }
Marcha con elevación de rodillas (1 min)
Elevar las rodillas alternadamente al pecho.
Acompañar con movimiento de brazos.
Activa core, mejora circulación y ritmo respiratorio.

Talones a glúteos (1 min)
En el lugar, llevar los talones hacia los glúteos.
Mantener espalda recta.
Activa isquiotibiales y glúteos.

Paso lateral con palmada (1 min)
Desplazamiento lateral paso a paso.
Al juntar los pies, hacer una palmada al frente.
Estimula coordinación y trabajo cardiovascular ligero.

Saltitos suaves con brazos (2 min)
Pequeños saltos en el lugar, subiendo brazos arriba.
Variante baja: puntillas sin saltar.
Eleva ritmo cardíaco y temperatura corporal.

FASE CENTRAL – CIRCUITO FUNCIONAL DE 6 ESTACIONES

6 estaciones: 1 min trabajo / 30 seg descanso (repetir 2 veces por estación).
1 min transición entre estaciones.
Trabajo en grupos o en rotación.

ESTACIÓN 1: Escalera de coordinación
Ejercicio 1: Un pie por cuadro
Correr rápido colocando un solo pie por cuadro de la escalera.
Mantener mirada al frente, brazos activos.
Ejercicio 2: Dos pies por cuadro
Rápidamente colocar ambos pies dentro de cada cuadro (pie derecho, luego izquierdo).
Mejora agilidad, coordinación y control del movimiento.

ESTACIÓN 2: Coordinación con aros
Ejercicio 1: Saltos dentro de los aros
Saltar con ambos pies dentro de cada aro, uno a uno.

Variante: saltos en un pie, alternando.
Ejercicio 2: Zigzag entre aros
Caminar o trotar en zigzag, tocando el suelo con una mano cada vez que se cambia de dirección.
Desarrolla coordinación motriz y lateralidad.

ESTACIÓN 3: Aeróbico – Marcha con desplazamiento
Caminar a ritmo rápido por el espacio (adelante, atrás, lateral).
Acompañar con brazos activos como si fuera una marcha militar.
Cambiar de dirección con una señal sonora.
Activa el sistema cardiovascular de forma progresiva.

ESTACIÓN 4: Aeróbico – Subida a step
Ejercicio 1: Subir y bajar al step
Pie derecho arriba, luego izquierdo. Bajar con el mismo orden.
Repetir cambiando el pie que inicia.
Ejercicio 2 (opcional): Elevar rodilla al subir
Subir al step y elevar la rodilla contraria al pecho.
Trabaja glúteos, cuádriceps y mejora la resistencia.

ESTACIÓN 5: Aeróbico – Boxeo con desplazamiento
Golpes al frente con puños cerrados (jab y cross), desplazándose lateralmente.
Mantener el abdomen activado y postura recta.
Variar con golpes hacia arriba.
Mejora coordinación brazo-tronco, activa cardiovascularmente y trabaja brazos.

ESTACIÓN 6: Aeróbico – Sentadillas con brazos arriba
Ejercicio básico:
Realizar una sentadilla (llevar glúteos atrás y abajo, rodillas no sobrepasan los pies).
Al subir, elevar los brazos por encima de la cabeza.
Variante:
Agregar paso lateral entre repeticiones.
O hacer sentadillas más cortas para participantes con poca movilidad.
Fortalece tren inferior y activa la musculatura del core.

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO (8-10 min)

Vuelta a la calma (3-4 min)
Marcha lenta: caminar suavemente por el espacio, reduciendo la intensidad.
Respiraciones profundas: inhalar por nariz contando hasta 4, exhalar por boca hasta 6.
Movimientos suaves de brazos y hombros: círculos lentos, sacudidas suaves.
Estiramiento estático (5-6 min)

1. Cuádriceps
De pie, llevar el talón al glúteo sujetando el tobillo.
Rodillas juntas, mantener equilibrio.
Estira muslo anterior.
2. Isquiotibiales
Sentarse o permanecer de pie, estirar una pierna y flexionar el tronco hacia adelante.
Estira parte posterior del muslo.
3. Gemelos
En posición de zancada, empujar contra una pared con el talón de atrás en el suelo.
Estira pantorrilla.
4. Espalda y tronco
Inclinar el tronco hacia adelante con brazos estirados al frente (posición de niño en yoga o de pie con brazos cruzados).
Relaja la espalda baja y hombros.
5. Brazos y cuello
Cruzar un brazo sobre el pecho y presionar suavemente.
Inclinar la cabeza de un lado al otro.
Libera tensión de hombros y cuello.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS	
1.	Hidratación
2.	Que las personas que ya están vinculadas a la estrategia nos ayuden con la promoción y divulgación del mismo para tener mayor impacto en la comunidad

FIRMA

Profesional ciencias del Deporte y la recreación

Cargo
Elaboró

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

Fecha: Septiembre 1 del 2023 Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física Facilitador/ a: Luis Miguel Ramirez Caracterización: Beneficiarios: Programa:

El Rosal

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Lo no quiere contestar	Discapacidad Física	Visual	Auditiva	Mental	Múltiple	Sordoceguera	Ninguna	Otra	Cuál?	Otra	Cuál?	Otra	Cuál?	Otra	Cuál?	ENTIDAD (SELECCIONAR SOLO UNA OPCIÓN)	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA URBANA	ZONA RURAL	FIRMA	USO DE DATOS SI	USO DE DATOS NO
1	luz Yaley Aguirre Naranjo	109014 9371	34	X							X									Asmet Salud.	312698 6743		el Rosal	Santuario		X	luz Yaley Aguire	X	
2	Melany Valentina Hernandez C.	109398 5113.	9	X							X									Asmet Salud	312698 6743		el Rosal	Santuario		X	melany	X	
3	Nancy estela Cuesta Gonzal.	109033 3339.	37	X							X									Salud total.	321754 2804		el Rosal	Santuario		X	Nancy cuesta	X	
4	Olga lucia Calderón Marin	25000 525.	54	X							X									Asmet Salud.	312698 6019		el Rosal	Santuario		X	Olga lucia	X	
5	Maria Nancy Giraldo Toro	25195 721.	49	X							X									Salud total.	315679 6751		el Rosal	Santuario		X	Nancy	X	
6	Olga liliana Obando Obando	25195 217	50	X							X									Nueva EPS	314760 7495		el Rosal	Santuario		X	Olga Liliana Obando		
7	Marta Lucia Giraldo Giraldo	25079 439	68	X							X									Nueva EPS.	320499 0099		el Rosal	Santuario		X	Marta	X	
8	Mari luz Gomez Corrales	109533 6477.	40	X							X									Salud Total.	312221 7918		el Rosal	Santuario		X	mariluz Gomez		
9	Marta Cecilia Corrales A	24412 982.	65	X							X									Salud Total	311339 7011		el Rosal	Santuario		X	Marta Lucia	X	
10	Mª william Gil Cortez.	25190 433.	32	X							X									Asmet Salud.	320346 1951		el Rosal	Santuario		X	Mariawilliam	X	
11	Blanca Yanet Sanchez Cosa	109014 9360.	34	X							X									Nueva EPS	314961 7120		el Rosal	Santuario		X	Blanca yanet	X	
12	Luz Marina Grajales	24822 690	67	X							X									SURA	No tiene		El Rosal	Santuario		X	Luz Marina G.	X	
13	Lidia Grisales	42022 316	62	X							X									Salud Total	314755 6901		El Rosal	Santuario		X	Lidia Grisales.	X	

Versión: 01
Vigencia: 06-2024

RISARALDA

Fecha: Septiembre 1 del 2025
Lugar: El Rosal
Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física
Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez
Asistencia Técnica ___ Capacitación ___ Beneficiarios ___ Programa ___

No.	Nombres y apellidos	Cédula	Edad	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	Entidad / Organización	Teléfono	Correo electrónico	Dirección	Municipio	Zona urbana	Zona rural	Firma	Autoriza: Sí	Autoriza: No
1	Laura Manuela Bañol	1088332982	29	x									x												Nueva EPS	3148591085		El Rosal	Santuario		x	Laura Bañol	x	
2	Liseth Camila Sandoval	1000307952	23	x									x												Salud Total	3145906165		El Rosal	Santuario		x	Camila	x	
3	Zaira Catalina Rocha	1110460305	23	x									x												Salud Total	3133302922		El Rosal	Santuario		x	Catalina Rocha		
4	Karen Rocha	1110460304	25	x									x												Asmet Salud	3148013889		El Rosal	Santuario		x	Karen Rocha	x	
5	Claudia Obando	42134857	48	x									x												Asmet Salud	3147601495		El Rosal	Santuario		x	[illegible]	x	
6	Mariela Corrales	42023080	62	x									x												Salud Total	No tiene		El Rosal	Santuario		x	Mariela	x	
7	Adriana Amorocho	28554057	41	x									x												Asmet Salud	3125036391		El Rosal	Santuario		x	Adriana A.	x	
8																																		
9																																		
10																																		
11																																		
12																																		
13																																		

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Luz Yorley Aguirre
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Melany Hernandez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Nancy Cuesta
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Olga Lucia Calderon
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Gloria Nancy Galeano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Olga Liliana Obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Martha Lucia Giraldo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ si, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Marluz Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ si, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Martha Cecilia Corrales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ si, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Maria William Gil
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Blanca Yaneth Sanchez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Luz Marina Gonzales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Lidia Grisales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Laura Manuela Baño!
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Liseth Camila Sandoval
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Zaira Catalina Rocha
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Keren Rocha
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2025
Nombre del participante: Claudia Obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☒ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2023
Nombre del participante: Manela Corrales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 01-09-2023
Nombre del participante: Adriana Amarocho
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 47

Municipio-Lugar:	Vereda La marina
Fecha:	Septiembre 01 del 2025
Hora inicio-final	3:50 pm – 6:30pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: Habitantes de la vereda La Marina, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: Habitantes de la vereda la marina, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: circuito funcional aerobico
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

FASE INICIAL: MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN GENERAL (10 MIN)

1. Movilidad Articular (5 min)
Objetivo: Estimular el rango de movimiento de las principales articulaciones, reducir rigidez articular, prevenir lesiones y preparar el sistema musculoesquelético para el ejercicio.

Ejercicio 1: Movilidad cervical – Giros suaves y laterales
Posición inicial: De pie, con columna erguida y mirada al frente.
Ejecución:
Girar la cabeza lentamente hacia la derecha y luego a la izquierda (rotación cervical).
Posteriormente, inclinar la cabeza lateralmente (oreja hacia hombro, sin elevar hombros).
Dosificación: 10 repeticiones por dirección.
Objetivo específico: Aumentar el rango de movilidad del cuello y reducir tensiones acumuladas en la zona cervical.

Ejercicio 2: Círculos de hombros (movilidad escapulohumeral)
Posición inicial: De pie, brazos relajados a los costados del cuerpo.
Ejecución: Realizar círculos amplios con ambos hombros, primero hacia adelante, luego hacia atrás.
Dosificación: 10 repeticiones por dirección.
Objetivo específico: Activar deltoides, trapecio y mejorar la conciencia postural.

Ejercicio 3: Movilidad de codos y muñecas – Rotaciones
Posición inicial: De pie, brazos semiflexionados al frente.
Ejecución:

Rotaciones circulares de los codos (como si se agitara el antebrazo).
Posteriormente, extender los brazos al frente y realizar rotaciones amplias de muñecas.
Objetivo especifico: Preparar las articulaciones del tren superior para ejercicios de tracción y empuje.

Ejercicio 4: Círculos de cadera (movilidad lumbopélvica)
Posición inicial: De pie, manos en la cintura, pies a la anchura de los hombros.
Ejecución: Realizar círculos con la pelvis, 10 hacia la derecha y 10 hacia la izquierda.
Objetivo específico: Activar el core y favorecer la movilidad de la región lumbosacra.

Ejercicio 5: Flexo-extensión de rodillas y movilidad de tobillos
Rodillas: Flexionar y extender ambas rodillas de manera controlada.
Tobillos: Apoyar la punta del pie en el suelo y girar el talón haciendo círculos amplios (en ambos sentidos).
Objetivo específico: Estimular la movilidad articular de las extremidades inferiores, clave para prevenir esguinces y mejorar la estabilidad.

Calentamiento Dinámico

Objetivo: Elevar la temperatura corporal, aumentar la frecuencia cardíaca, activar grandes grupos musculares e iniciar la respuesta neuro-muscular.

Ejercicio 1: Marcha con elevación de rodillas (1 min)
Alternar elevación de rodillas al pecho en posición de marcha en el lugar.
Acompañar con balanceo activo de brazos.
Objetivo: Activación del psoas, recto femoral y musculatura del core.

Ejercicio 2: Talones a glúteos (1 min)
En el lugar, llevar talones hacia los glúteos de forma alternada.
Mantener alineación postural.
Objetivo: Activación de isquiotibiales y glúteos, estimulación cardiovascular.

Ejercicio 3: Paso lateral con palmada (1 min)
Desplazamiento lateral con pasos sucesivos, finalizando con una palmada frontal al unir los pies.
Objetivo: Mejora de la coordinación interlimbica y activación del tren inferior.

Ejercicio 4: Saltos suaves con brazos (2 min)
Realizar saltitos en el lugar, elevando simultáneamente los brazos por encima de la cabeza.
Variante: realizar solo elevaciones sobre las puntas sin impacto para personas con movilidad reducida.

Objetivo: Elevar la frecuencia cardiaca, aumentar flujo sanguíneo y oxigenación muscular.

FASE CENTRAL: CIRCUITO FUNCIONAL MULTIESTACIÓN

Estructura:
6 estaciones.
Tiempo de trabajo: 1 minuto por ejercicio.
Pausa entre ejercicios: 30 segundos.
Cambio de estación: 1 minuto de transición.
2 rondas completas del circuito.
Se puede realizar en grupos rotativos o en estaciones individuales.

ESTACIÓN 1: ESCALERA DE COORDINACIÓN
Ejercicio 1: Un pie por cuadro
Técnica de desplazamiento rápido, introduciendo un pie en cada espacio de la escalera.
Mantener mirada al frente y brazos activos.
Capacidades desarrolladas: velocidad, coordinación intersegmentaria.
Ejercicio 2: Dos pies por cuadro
Pisar cada cuadro con ambos pies (derecho-izquierdo).
Trabajo rápido y rítmico.
Objetivo: mejorar patrones motores y agilidad.

ESTACIÓN 2: COORDINACIÓN CON AROS
Ejercicio 1: Saltos dentro de los aros
Saltar con ambos pies en cada aro. Variante: salto a una pierna, alternando.
Estimular la propiocepción y la capacidad de reacción.
Ejercicio 2: Zigzag entre aros con toque de suelo
Desplazamiento en zigzag entre los aros, agachándose para tocar el suelo en cada cambio de dirección.
Capacidades trabajadas: agilidad, lateralidad, fuerza reactiva y coordinación visomotriz.

ESTACIÓN 3: AERÓBICO – MARCHA CON DESPLAZAMIENTO
Desplazamiento activo por el espacio (adelante, atrás, lateral), tipo marcha atlética.
Acompañar con movimiento vigoroso de brazos.
Cambiar dirección ante estímulo sonoro.
Objetivo: elevar la frecuencia cardíaca de forma controlada, trabajar orientación espacial.

ESTACIÓN 4: AERÓBICO – SUBIDA A STEP
Ejercicio 1: Subida y bajada alternada

Subir al step con un pie seguido del otro, luego bajar en el mismo orden.
Cambiar pierna de inicio en cada serie.
Ejercicio 2 (opcional): Subida con elevación de rodilla
Añadir elevación de rodilla contraria al subir.
Beneficios: fortalece cuádriceps, glúteos y mejora la capacidad aeróbica.

ESTACIÓN 5: AERÓBICO – BOXEO CON DESPLAZAMIENTO
Simular golpes de boxeo al frente (jab, cross) con desplazamiento lateral continuo.
Alternar con golpes ascendentes (uppercut).
Mantener el abdomen contraído.
Objetivo: trabajo cardiovascular, mejora de la coordinación óculo-manual y fuerza en tren superior.

ESTACIÓN 6: SENTADILLAS CON BRAZOS ARRIBA
Ejercicio básico
Sentadilla profunda, brazos suben por encima de la cabeza al subir.
Asegurar correcta alineación (rodillas no superan la punta de los pies).
Variante:
Incluir paso lateral entre cada repetición o sentadilla parcial según condición del participante.
Objetivo: fortalecimiento de tren inferior (glúteos, cuádriceps, femorales) y estabilización del core.

FASE FINAL: VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO

1. Vuelta a la calma (3-4 min)
Marcha lenta: caminar suavemente por el espacio.
Respiración diafragmática:
Inhalar por nariz (4 tiempos), exhalar por boca (6 tiempos).
Movilidad suave: movimientos lentos de brazos y hombros, sacudidas de extremidades.

2. Estiramientos estáticos

Tipo de trabajo: Estático, con foco en los principales grupos musculares utilizados
Duración: 20 a 30 segundos por grupo muscular
Estiramiento cervical (lateral y anterior)
Estiramiento de deltoides y tríceps
Flexión de tronco para isquiotibiales
Cuádriceps (posición de pie, con apoyo)
Aductores (posición sentada – mariposa)
Gemelos (apoyo contra pared o step)

RECOMENDACIONES GENERALES
Supervisión ejecución técnica para evitar compensaciones articulares. Adaptar intensidad, ritmo y número de repeticiones según el nivel funcional del grupo. Fomentar la hidratación antes, durante y después de la sesión. Uso de música puede favorecer la motivación y el ritmo de trabajo. Incluir pausas activas si se detecta fatiga en el grupo.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS	
1.	Que las personas que ya están vinculadas a la estrategia nos ayuden con la promoción y divulgación del mismo para tener mayor impacto en la comunidad

FIRMA

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: 5 Septiembre 1 del 2025
Lugar: La Marina — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física — Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez — Asistencia Técnica: — Capacitación: — Beneficiarios: — Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo: Femenino	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Hombre Trans	Sexo: Otro	Identidad étnica: Indígena	Identidad étnica: Afrocolombiano	Identidad étnica: Raizal	Identidad étnica: ROM/GITANO	Identidad étnica: Ninguno	POBLACIÓN: Gestante	POBLACIÓN: Mujer víctima del conflicto	POBLACIÓN: LGTBIQ+	POBLACIÓN: Discapacitado	POBLACIÓN: Migrante	POBLACIÓN: Reinsertado	POBLACIÓN: Cuidador	DISCAPACIDAD: Auditiva	DISCAPACIDAD: Visual	DISCAPACIDAD: Física	DISCAPACIDAD: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Ruby Castaño Orozco	42087 661	54	X									X												Nueva EPS	319848 1033		La Marina	Santuario		X	Ruby Castaño	X	
2	Lucidia Bustamante	25192 215	65	X									X												Comfe nalco	31263 9403		La Marina	Santuario		X	Lucidia B.	X	
3	M2 Mariela Gomez	42001 866	65	X									X												Salud Total	315960 4543		La Marina	Santuario		X	Mariela G.	X	
4	Maria Edilia Arcila	25191 889	69	X									X												Nueva EPS	31716 4479		La Marina	Santuario		X		X	
5	Maria Otilia Sepulveda	25193 430	56	X									X												Salud Total	317374 3469		La Marina	Santuario		X	Otilia Sepulveda	X	
6	Carmen Correa De Taborda	24410 790	75	X									X												Salud Total	311333 2094		La Marina	Santuario		X	Carmen Correa	X	
7	Diana Paola Caballos	111643 7499	35	X									X												Cosalud	321732 9170		La Marina	Santuario		X	Diana C	X	-
8	Adriana Rico Sepulveda	25196 049	44	X									X												Asmet Salud	311737 9435		La Marina	Santuario		X	Adriana	X	
9	Luz Medi Martinez	25194 531	53	X									X												Comfe nalco	321795 6635		La Marina	Santuario		X	Luz Medi Martinez	SI	NO
10	Ana Maria Pamplona	108353 6357	37	X									X												Sanitas	320643 3457		La Marina	Santuario		X	Ana Maria P.	X	
11	Olga Irene Taborda	26366 523	62	X									X												Nueva EPS	315698 7177		La Marina	Santuario		X	Olga T	X	
12	Blanca Soleno De Romero	36536 961	67	X									X												Nueva EPS	314350 3614		La Marina	Santuario		X	Blanca Soleno	X	
13	Maria Lyda Alvarez Muñoz	21619 694	58	X									X												Asmet salud	311751 2731		La Marina	Santuario		X	Maria Lyda	X	

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 5 del 2023
Lugar: La Marina
Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Fisica
Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez
Asistencia Técnica / Capacitación / Beneficiarios / Programa

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo	Etnia	Discapacidad	Población Diversa	Población	Ocupación	EMPRESA / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS	
															URBANA	RURAL		SI	NO
1	Camila Sandoval D	1000307 752	23	X						Salud Total	314590 6165		La Marina	Santuario		X	Camila Sa	X	
2	Cristian Camilo Gutierrez	109355 8843	17	X						Comfe nalco	320625 7372		La marina	Santuario		X	Cristian Camilo	X	
3	Juan Jose Echeverry	109355 9395	12	X						Comfe nalco	312635 6092		La Marina	Santuario		X	Juan Jose	X	
4	Luis Fernando Arizo	108823 6323	21	M						Asmet Salud	32040 69322		La Marina	Santuario		X	Luis Fer	X	
5	Samuel Zuluaga	109355 8987	15	M						Nueva EPS	313691 0085		La Marina	Santuario		X	Samuel	X	
6	Michel Arias	103014 0608	17		X					Nueva EPS	311673 1676		La marina	Santuario		X	Michel A	X	
7	Sara Rivera Garcia	30297 502	63		X					Nueva EPS	313783 1916		La Marina	Santuario		X	SARA	X	-
8	Marleny Perez	25191 789	68		X				X	Salud Total	312780 1576		La marina	Santuario		X	Marleny	X	
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Centro hospitalario de atención de segundo nivel
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Florida Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Ruby Castaño Ocampo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: la Florida Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Nelcha Bustamante
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: la Florida Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Luz Mariela Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

ESE Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Florida Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Maria edilia Arcila
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Florida Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Maria Otilia Sepulveda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Florida Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Carmen Correa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Horma Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Diana Paola Ceballos
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Horma Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Adriana Pico
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Horma Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: luz Medi Martinez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Marina Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Ana María Pamplona
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Marina Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Olga Irene Taborda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Marina Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Blanca Solano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Marina Septembre 1 del 2025
Nombre del participante: Maria Lidia Alvarez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Marina Septembre 1 del 2025
Nombre del participante: Camila Sandoval
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Marina Septembre 1 del 2025
Nombre del participante: Cristian Camilo Gutierrez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

ESE Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Haina Septembre 1 del 2025
Nombre del participante: Juan José Echeverry
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Haina Septembre 1 del 2025
Nombre del participante: Luis Fernando Ariza
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Haina Septembre 1 del 2025
Nombre del participante: Samuel Zuluaga
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Harina Septembre 1 del 2025
Nombre del participante: Michel Arias
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Harina Septiembre 1 del 2025
Nombre del participante: Sara Rivera
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Harina Septembre 1 del 2025
Nombre del participante: Hayleny Perez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 48

Municipio-Lugar:	Centro vida – Barrio Popular
Fecha:	Septiembre 4 del 2025
Hora inicio-final	9:00am a 11:40 am
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: Beneficiarios del centro vida de municipio de Santuario, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: Beneficiarios del centro vida de municipio de Santuario, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorrespiratoria
6.	Fase central: EJERCICIO AERÓBICO CON STEP
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

FASE INICIAL (10–12 MIN)

Objetivo: Activar el sistema musculoesquelético y cardiovascular, mejorar la movilidad articular y preparar al cuerpo para el esfuerzo físico.

1. Movilidad articular (5–6 min)
Indicaciones generales: Ritmo suave, movimientos amplios y controlados.
Repeticiones: 8–10 por movimiento.

Articulación	Ejercicio	Observaciones
Cuello	Giros suaves laterales y rotaciones	Sentado o de pie, sin forzar el rango.
Hombros	Círculos hacia adelante y atrás con brazos colgando	Estimula movilidad escapular.
Codos y muñecas	Flexo-extensión y rotaciones de muñecas	Se pueden usar pelotas blandas.
Caderas	Círculos de cadera con manos en la cintura	Posición estable, pies separados.
Rodillas	Flexo-extensión leve con apoyo (silla o pared)	Favorece lubricación articular.
Tobillos	Círculos con el pie (puntas apoyadas)	Sentado o sujetándose si es necesario.

2. Calentamiento dinámico (5–6 min)
Ejercicios suaves de activación cardio-muscular, con desplazamientos y coordinación:

Marcha en el lugar con elevación leve de rodillas (1 min)
Acompañar con movimiento de brazos.
Talones hacia los glúteos (1 min)
Alternado, ritmo suave.
Paso lateral con palmada (1 min)
Estimula coordinación y ritmo.
Juegos con pelota en parejas (2–3 min)
Lanzar y recibir pelotas suaves o globos.
Variante: lanzar con una mano, luego con la otra.
Objetivo: activar coordinación ojo-mano, interacción social y reflejos.

FASE CENTRAL: CIRCUITO FUNCIONAL CON LANZAMIENTOS (30 MIN)

Objetivo: Trabajar fuerza funcional, coordinación, equilibrio, agilidad y estimulación cognitiva mediante ejercicios lúdicos con lanzamientos.
Estructura del circuito:
estaciones: 6 de lanzamientos + 1 de escalera de coordinación con balón.
Tiempo por estación: 1 minuto de trabajo / 30 segundos de descanso.
Transición: 1 minuto entre rondas.
Repetir 2 vueltas al circuito.
En grupos o estaciones individuales.

ESTACIÓN 1: Lanzamiento al blanco sentado o de pie
Lanzar una pelota de tamaño mediano (tipo soft) hacia una diana (caja, aro, cubo).
Variante: variar distancia o tipo de lanzamiento (por encima, lateral).
Objetivo: coordinación, fuerza de tren superior, precisión.

ESTACIÓN 2: Pase en pareja con balón
Enfrentados a corta distancia, pasarse una pelota con ambas manos.
Variante: pase con una sola mano, pique antes de recibir, o con giro del tronco.
Objetivo: coordinación ojo-mano, relación social, movilidad de hombros.

ESTACIÓN 3: Lanzamiento y recepción tras giro leve
Girar el tronco (de pie o sentado), lanzar la pelota a un compañero o a la pared.
Recogerla después de volver al centro.
Objetivo: movilidad del eje axial, equilibrio y reacción.

ESTACIÓN 4: Lanzamiento por encima de la cabeza
Lanzar una pelota liviana (tipo foam o globo) hacia arriba y atraparla.
Variante: incluir paso atrás o adelante al lanzar.
Objetivo: fuerza de hombros, coordinación visomotora y control corporal.

ESTACIÓN 5: Lanzamiento con desplazamiento lateral

Desplazarse lateralmente 2–3 pasos y lanzar la pelota a un compañero o blanco.
Volver al punto inicial.
Objetivo: agilidad, coordinación, equilibrio y trabajo cardiovascular leve.

ESTACIÓN 6: Lanzamiento en combinación con sentadilla o semi-flexión
Tomar una pelota, realizar una semi-sentadilla (según capacidad), y lanzar.
Puede usarse silla para apoyo o sentarse y pararse parcialmente.
Objetivo: fortalecimiento de tren inferior, coordinación funcional.

ESTACIÓN 7: Escalera de coordinación + lanzamiento
Realizar patrón sencillo en escalera (ej. un pie por cuadro).
Al salir, lanzar la pelota a un aro o blanco.
Variante: combinaciones de pies más complejas según el grupo.
Objetivo: agilidad, coordinación interlimbica, precisión.

FASE FINAL: VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO (8–10 MIN)
Objetivo: Disminuir progresivamente la frecuencia cardíaca, inducir la relajación muscular y favorecer la recuperación.

1. Vuelta a la calma activa (3–4 min)
Marcha lenta por el espacio o en el lugar.
Respiración controlada:
Inhalar por nariz (4 tiempos), exhalar por boca (6 tiempos).
Movimientos lentos de brazos y hombros:
Círculos suaves, estiramientos activos.

2. Estiramiento estático (5–6 min)
Posiciones seguras y mantenidas durante 15–30 segundos por grupo muscular.

Grupo muscular	Estiramiento propuesto	Observaciones
Cuádriceps	De pie, sujetar el tobillo hacia el glúteo (con apoyo)	También puede hacerse en silla.
Isquiotibiales	Sentado, pierna extendida, inclinar el tronco hacia delante	Mantener espalda recta.
Gemelos	Apoyar manos en la pared en posición de zancada	Talón trasero en el suelo.
Espalda baja	Sentado, inclinarse hacia adelante con brazos colgando	Variante: de pie con apoyo.
Hombros	Cruce de brazo por delante del pecho, presionar levemente	Suave y sin dolor.
Cuello	Inclinación lateral suave, mantener sin forzar	Respiración relajada.

RECOMENDACIONES FINALES
Hidratación: antes, durante y después de la sesión.
Adaptaciones: siempre que sea necesario (limitaciones de movilidad, dolor articular, patologías previas).
Supervisión constante: corregir postura y prevenir caídas.
Utilizar materiales seguros y livianos: pelotas blandas, conos, aros, escalera plana, steps bajos.
Estimular la socialización y disfrute del grupo.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS

1.	Que las personas que ya están vinculadas a la estrategia nos ayuden con la promoción y divulgación del mismo para tener mayor impacto en la comunidad
2.	Traer hidratación y una toalla

firma

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
SECRETARIA DE SALUD

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITARIAS
LISTADO DE ASISTENCIA RESIDENTES EXTERNOS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 4 del 2023
Lugar: Centro Vida Nombre de la reunión: Sesiones de actividad Fisica Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez

Asistencia Técnica _____ Capacitación _____ Beneficiarios _____ / Programa _____

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo: Femenino	Sexo: Masculino	Sexo: Trans	Sexo: Otro	Identidad étnica: Indígena	Identidad étnica: Afrocolombiano	Identidad étnica: Raizal	Identidad étnica: ROM/GITANO	Identidad étnica: Ninguno	Población: Víctima	Población: Habitante de calle	Población: LGTBIQ+	Población: Reincorporado	Población: Migrante	Población: Recluido	Población: Otro	Discapacidad: Auditiva	Discapacidad: Visual	Discapacidad: Física	Discapacidad: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANO	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Gabriel de Jesus Blandon	45897 48	78	x								x									x		Salud Total	314572 4795		Centro Vida	Santuario	x			x	
2	Jaime Espinoza Giraldo	4586 074	82	x								x									x		Asmet Salud	No Tiene		Centro Vida	Santuario	x			x	
3	Blanca Oliva Taborda	23191 032	79		x							x									x		Comfe nalco	No Tiene.		Centro Vida	Santuario	x			x	
4	Alcardo Tabares T	9755 035	85	x								x											Asmet Salud	310457 4991		Centro Vida	Santuario	x			x	
5	Eucalis Alvarez Colorado	25188 807	87		x							x											Nueva EPS	No tiene.		Centro Vida	Santuario	x			x	
6	Gerardo de los Rios Ospina	1408 735	88	x								x											Asmet Salud	311358 9081		Centro Vida	Santuario	x			x	
7	Gloria Ines Rendón	25196 130	63		x							x											Comfe nalco	320894 4133		Centro Vida	Santuario	x			x	-
8	Odilia Montoya Mejia	21618 041	74		x							x									x		Salud Total	No Tiene.		Centro Vida	Santuario	x			x	
9	Jesus Antonio Henao	2684 899	84	x								x											Asmet Salud	No tiene.		Centro Vida	Santuario	x			x	
10	Francisco Vega	2525 569	89	x								x											Salud Total	No Tiene		Centro Vida	Santuario	x			x	
11	Joselizandro Palacio	1410 694	83	x								x											Asmet Salud	No Tiene.		Centro Vida	Santuario	x			x	
12	Ariel de Jesus Fernandez	4417 048	83	x								x											Comfe nalco	No Tiene		Centro Vida	Santuario	x			x	
13	Jose Oliver Espinal	4430 961	62	x								x											Asmet Salud	313780 2911.		Centro Vida.	Santuario	x			x	

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 4 del 2023 Lugar: CENTRO VIDA Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física Facilitador/Coordinador(a): Luis Miguel Ramirez Asistencia Técnica ____ Capacitación ____ Beneficiarios ____ / Programa ____

	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo: Femenino	Sexo: Masculino	Sexo: Trans	Sexo: Intersexual	Sexo: Otro	Información Básica: Indígena	Información Básica: Afrodescendiente	Información Básica: Raizal (archipiélago)	Información Básica: Ninguna	POBLACIÓN: Víctima	POBLACIÓN: Mujer cabeza de familia	POBLACIÓN: LGTBIQ+	POBLACIÓN: Reincorporado	POBLACIÓN: Migrante	POBLACIÓN: Retornado	POBLACIÓN: Otra	ESCOLARIDAD: Analfabeta	ESCOLARIDAD: Básica	ESCOLARIDAD: Media	ESCOLARIDAD: Superior o más	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA	USO Y MANEJO DE LOS DATOS: SI	USO Y MANEJO DE LOS DATOS: NO
1	Roberto Alonso Rios Reyes	7232 653	68	x								x												ASmet Salud	320 330 3914		Centro Vida	Santuario	x			x	
2	Jairo de Jesus Rodriguez	4589 305	73	x								x												Asmet salud	323710 7411		Centro Vida	Santuario	x		Jairo	x	
3	Luz Marina Careal	25192 538	66		x							x												Asmet Salud	321758 5834		Centro Vida	Santuario	x		Luz Marina	x	
4	Enrique Rodriguez Florez	4574 598	78	x								x												Comfe ralco	316751 0938		Centro Vida	Santuario	x		Enrique	x	
5	Jesus Humberto Ruiz Garcia	6269 571	69	x								x												Asmet salud	No Tiene.		Centro Vida	Santuario	x		Humberto	x	
6	Mariano Gil Montes	4588 993	74	x								x												Comfe ralco	No Tiene		Centro Vida	Santuario	x			x	
7	Javier Jesus Estrada	9955 667	79	x								x												Comfe ralco	No Tiene.		Centro Vida	Santuario	x			x	
8	Norbey Espangl	44311 84	60	x								x												ASmet salud	3108588 3713.		Centro Vida	Santuario	x		Norbey E	x	
9	Fabiola Castillo Cardona	25194 418	74		x							x												Salud Total	No Tiene		Centro Vida	Santuario	x			x	
10	Oliva Posada	25192 430	67		x							x												Asmet salud	NO TIENE		Centro Vida	Santuario	x			x	
11																																	
12																																	
13																																	

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Gabriel Blandón
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Jaime Sepúlveda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Blanca Tabares
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul

Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Ricardo Tolares.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Eccais Alvarez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025
Nombre del participante: Gerardo Ospina
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Gloria Pendón
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025
Nombre del participante: Odilia Montoya
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025
Nombre del participante: Jesus Herrera
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Francisco Vega
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Lizardo Palacio
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Ariel Fernandez.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Oliver Espinal
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Roberto Ros
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Jairo Rodriguez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Luz Marina Correal
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Enrique Rodriguez.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Humberto Ruiz
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Lauriano Gil.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Javier Estrada
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Norbey Espinal
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Fabiola Castillo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 04-09-2025.
Nombre del participante: Oliva Posada
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No.49

Municipio-Lugar:	Ancianato municipal- barrio las palmas
Fecha:	Septiembre 05 del 2025
Hora inicio-final	09:00am a 11:40 am
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte

Personas citadas: Residentes Ancianato municipal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería

Asistentes: Residentes Ancianato municipal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermeria. Se anexa listas de asistencia

ORDEN DEL DÍA:

1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: estimulación muscular
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

FASE INICIAL: MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO

Objetivo: Activar el cuerpo de forma progresiva, lubricar articulaciones y elevar ligeramente la frecuencia cardiaca.

Ejercicios Movilidad de cuello (círculos suaves, lado a lado)
Rotación de hombros (hacia adelante y atrás)
Círculos con brazos extendidos (como si nadaran)
Flexión y extensión de codos
Rotación de muñecas y dedos
Marcha suave sentado (elevar alternadamente rodillas)
Movilidad de tobillos (círculos, punta-talón)

FASE CENTRAL: FORTALECIMIENTO MUSCULAR CON CONOS
Duración: 25-30 minutos

Objetivo: Mejorar fuerza muscular, coordinación y control motor.
Organización:
2 rondas con 10 ejercicios distintos (5 por ronda)
Cada ejercicio: 45 segundos de trabajo + 30 segundos de descanso

Ronda 1:
Extensión de piernas alternadas tocando cono con la punta del pie
Apertura de brazos con cono en cada mano (fortalecer deltoides)
Flexo-extensión de brazos al frente sujetando cono (bíceps/tríceps)
Rotación de tronco llevando cono de lado a lado
Pases de cono por debajo de la pierna (una pierna a la vez)

Descanso activo de 2 minutos: marchar sentado, mover brazos

Ronda 2:
Cono en el suelo: tocar alternadamente con cada pie (coordinación y cuádriceps)
Cono sobre la cabeza y bajarlo al pecho (fortalecer hombros y brazos)
Elevación lateral de brazos con conos en manos
Cono en cada mano: simular remo (jalón hacia el pecho)
Pasar el cono de una mano a otra por detrás de la espalda (coordinación y movilidad)

FASE FINAL: VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO

Objetivo: Relajar el cuerpo, disminuir la frecuencia cardiaca y prevenir lesiones.

Ejercicios de estiramiento (mantener 20-30 segundos cada uno):
Cuello (inclinar lateralmente)
Hombros (cruzar brazo por delante del pecho)
Espalda alta (abrazarse y empujar hombros al frente)
Brazos (mano por detrás de la cabeza, codo hacia abajo)
Piernas (estirar pierna al frente, inclinarse suavemente)
Tobillos y pies (círculos y estiramiento punta-talón)
Respiración profunda y consciente (3-5 veces)

Recomendaciones:
Supervisar la técnica y seguridad en todo momento.
Asegurar que las sillas estén firmes y no se deslicen.
Adaptar o eliminar ejercicios si hay dolor o limitación.
Mantener hidratación disponible.
Realizar la sesión en un ambiente ventilado y cómodo.

REGISTRO FOTOGRAFICO





COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS	
1.	Supervisión constante por el personal del ancianato y del equipo de profesionales
2.	

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
SECRETARÍA DE SALUD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITARIO
LISTADO DE ASISTENCIA INTERNOS EXTERNAS - COMUNIDADES

Septiembre 5 del 2025
Lugar: Asilo — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Fisica — Facilitador/Conferencista: Asistencia Técnica: Luis Miguel Ramirez — Capacitadores: — Beneficiarios: — / Programa:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo	Etnia	Discapacidad	Gestante	Población Victima	Población Migrante	Población Privada de la Libertad	Población Habitante de Calle	Población Recicladora	Población Migrante	Población Afrocolombiana	Población Indígena	Población Otra	Ocupación					DATOS ORGANIZACION O ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS	
																	Auxiliar	Hogar	Retirado	Empleado	Otra						Urbana	Rural		SI	NO
1	Luz Marina Castro	25196 630	80		X										X					X		Salud total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
2	Urbano Adarve	12904 41	95	X											X							Salud Total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
3	Carlos Abel Ramirez	4588 548	79	X											X							Asmet Salud	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
4	Gilberto Restrepo	4588 204	79	X											X							Salud total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
5	Salomon Arias	75191 45	74	X											X							Asmet Salud	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
6	Jesus Maria Garcia	14100 91	92	X											X							Salud total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
7	Jorge Armando Cortez	94190 166	77	X											X							Comfe nalco	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
8	Jose Ignacio Llano	4449 067	83	X											X							Comfe nalco	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
9	Libia Ines Ospina	42018 904	87		X										X			X				Salud total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
10	Libia Rosa Taborda	21478 356	82		X										X						X	Asmet Salud	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
11	Nº del Carmen Agudelo	24395 380	86		X										X							Salud total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
12	Luis Carlos Rios	61421 93	74	X											X							Asmet Salud	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
13	Omar de Jesus Henao.	6488 045.	89	X											X							Salud Total.	No tiene.		Asilo.	Santuario	X			X	



DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud Pública
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITARIAS
LISTADO DE ASISTENCIA ACTIVIDADES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 5 del 2023 Lugar: Asilo Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física Facilitador/Conferencista: Asistencia Técnica / Capacitación / Beneficiarios / Programa: Luis Miguel Ramirez

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Hombre Trans	Sexo: Otro	Condición: Discapacidad	Condición: Desplazamiento	Condición: Víctima	Condición: Migrante	Condición: Gestante	Población: Víctima	Población: Migrante	Población: Desplazado	Población: Habitante de calle	Población: Privado de la libertad	Población: Reincorporado	Población: Afro	Población: Indígena	Población: Raizal	Población: Rom	Discapacidad: Auditiva	Discapacidad: Visual	Discapacidad: Física	Discapacidad: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: Urbana	ZONA: Rural	FIRMA	LACTANCIA EN LA SALA DE LACTANCIA: SÍ	LACTANCIA EN LA SALA DE LACTANCIA: NO
1	Pedro Nel Soto	1090 649	74	X									X											X				Salud Total	No Tiene		Asilo	Santuario	X			X	
2	Abel Jose Loaiza	595 669	87	X									X															Nueva EPS	No Tiene		Asilo	Santuario	X			X	
3	Flor de Maria Restrepo	2440 9663	92		X								X												X			Compartibar	No Tiene		Asilo	Santuario	X				
4	Ligia Echeverry	25190 109	92		X								X															Nueva EPS	No Tiene		Asilo	Santuario	X			X	
5	Antonio Maria Castaño	1192 131	93	X									X															Salud total	No tiene.		Asilo	Santuario	X			X	
6	Luis Anibal Torres.	4349 998	77	X									X															Salud Total	No tiene		Asilo	Santuario	X			X	
7																																					
8																																					
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 1581 de 2012)

Versión: 03
Vigencia: 05-2024

ESE Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025.
Nombre del participante: Liz Marina Castro
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025.
Nombre del participante: Urbano Adarve.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025.
Nombre del participante: Abel Ramirez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025
Nombre del participante: Gilberto Restrepo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025
Nombre del participante: Salomon Arias
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025.
Nombre del participante: Jesus Maria Garcia.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025.
Nombre del participante: Armando Cortez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025
Nombre del participante: Ignacio Uano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025
Nombre del participante: Nibia Ospina
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025.
Nombre del participante: libia Taborda.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025.
Nombre del participante: Carmen Agudelo.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025.
Nombre del participante: luis Carlos Rios
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025.
Nombre del participante: Omar Herrera.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025
Nombre del participante: Pedro Nel Soto
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025.
Nombre del participante: Abel Loaiza
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025
Nombre del participante: Flor Perdigon.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025
Nombre del participante: ligia echeverry
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Asilo 05-09-2025
Nombre del participante: Antonio Castaño
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 50

Municipio-Lugar:	Barrio motoristas
Fecha:	Septiembre 10 del 2025
Hora inicio-final	6:50pm a 09:20 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad fisica" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: habitantes del barrio motoristas, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: habitantes del barrio motoristas, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: Circuito Aeróbico y coordinación
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

FASE INICIAL: MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO GENERAL

Objetivo: Activar progresivamente el sistema musculoesquelético, cardiovascular y neuromuscular, lubricar articulaciones, y preparar el cuerpo para esfuerzos mayores.

1. Movilidad Articular (5 minutos)
Realizar 8 a 12 repeticiones por ejercicio (de forma dinámica y controlada):
Rotación de cuello (lateral y circular, controlado)
Rotación de hombros y brazos (anterógrada y retrógrada)
Flexo-extensión de codos y muñecas
Círculos de cadera y balanceo pélvico
Rotación de rodillas (juntas)
Flexión-extensión de tobillos y movimientos de punta-talón

2. Calentamiento General (5 – 7 minutos)
Ejercicios aeróbicos de bajo impacto para elevar la frecuencia cardiaca:
Marcha en el lugar con elevación de rodillas (1 min)
Saltos suaves sin impacto o step tocando adelante con cada pie (1 min)
Caminata lateral con movimientos de brazos (1 min)
Movimientos articulares activos: brazos al frente y atrás, talones a glúteos (1 min)
Desplazamientos en zigzag entre conos (coordinación y agilidad) (1-2 min)
Instrucción Técnica: Enfatizar postura erguida, activación del core y respiración rítmica.

FASE CENTRAL: CIRCUITO FUNCIONAL DE 6 ESTACIONES

Duración: 30 – 35 minutos
Objetivo: Mejorar capacidades físicas básicas como fuerza, coordinación, resistencia muscular localizada y agilidad mediante un circuito funcional adaptado.

Formato del circuito:
6 estaciones de 45 segundos de trabajo / 20 segundos de transición
2 a 3 vueltas completas al circuito (descanso de 1 a 2 minutos entre rondas)
Ejercicios con cuerpo libre y materiales ligeros
Se prioriza técnica sobre velocidad

Estaciones del Circuito:

1. Escalera de Coordinación (Agilidad y Coordinación)
Ejercicio: Paso básico (uno por cuadro) + variante (dos pies por cuadro o lateral)
Objetivo: Mejorar la coordinación intermuscular, velocidad de reacción y agilidad.
Indicaciones Técnicas:
Mirada al frente, tronco erguido
Controlar la cadencia sin perder la técnica
Respiración constante

2. Sentadillas con Mancuernas (Fuerza de tren inferior)
Material: Mancuernas de 2–5 kg (o peso corporal)
Ejercicio: Sentadilla al ancho de hombros, bajando hasta 90°
Indicaciones Técnicas:
Rodillas no deben sobrepasar los dedos de los pies
Espalda recta, peso en talones
Exhalar al subir, inhalar al bajar

3. Remo con Banda Elástica (Fuerza de espalda y brazos)
Material: Banda elástica anclada o sujeta con los pies
Ejercicio: Remo sentado o de pie, tirando hacia el pecho
Indicaciones Técnicas:
Escápulas activas
Codos cerca del cuerpo
No encorvar los hombros

4. Step lateral sobre colchoneta o bajo escalón (Cardio y glúteo medio)
Ejercicio: Subir lateralmente con una pierna, bajar y repetir alternando
Indicaciones Técnicas:

Activar el glúteo medio
Controlar la bajada
Respiración fluida

5. Plancha sobre rodillas (Fuerza Core)
Ejercicio: Plancha isométrica en antebrazos o palmas, rodillas apoyadas
Progresión: Plancha completa si el grupo lo permite
Indicaciones Técnicas:
Alinear cabeza, columna y pelvis
Abdomen activo, no colapsar lumbar

6. Press de hombros con mancuerna o botella (Fuerza de tren superior)
Material: Mancuernas o botellas pequeñas
Ejercicio: Desde hombros, empujar peso hacia arriba y volver
Indicaciones Técnicas:
Controlar la bajada
No arquear espalda
Respirar al ritmo del movimiento

FASE FINAL: VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO

Duración: 8 – 10 minutos
Objetivo: Disminuir progresivamente la frecuencia cardiaca, favorecer la recuperación y prevenir rigidez muscular.

1. Vuelta a la Calma (2 – 3 minutos)
Movimientos suaves y respiración consciente:
Marcha lenta en el lugar
Balanceo de brazos y piernas
Inhalaciones profundas por nariz y exhalaciones por boca
Conciencia corporal

2. Estiramiento General (5 – 7 minutos)
Duración por estiramiento: 20–30 segundos
Ejercicios sugeridos:
Tren superior:
Estiramiento de hombros (brazo cruzado al pecho)
Estiramiento de tríceps (mano detrás de la cabeza)
Rotación suave de cuello (lado a lado y hacia abajo)
Tronco:

Flexión lateral del tronco con brazo por encima de la cabeza
Torsión de columna sentada
Tren inferior:
Isquiotibiales (pierna extendida al frente, punta del pie hacia arriba)
Cuádriceps (llevar talón hacia glúteo, ayudarse con la mano)
Aductores (abrir piernas suavemente, inclinarse al centro)
Pantorrillas (apoyar talón y llevar peso hacia adelante)
Instrucción Técnica: Estiramientos suaves, sin rebotes. Respirar profundamente. Mantener una buena alineación postural.

RECOMENDACIONES GENERALES
Utilizar calzado deportivo adecuado y ropa cómoda
Hidratarse antes, durante y después de la sesión
Escuchar al cuerpo y evitar sobreesfuerzos
Adaptar ejercicios según nivel y condición física
Contar con un espacio seguro, ventilado y sin obstáculos

REGISTRO FOTOGRAFICO





COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS

1.	Traer hidratación y una toalla

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Septiembre 10 del 2025
La Palma — Sesiones de Actividad Física — Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez — Capacitación: — Beneficiarios: — / Programa:

	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	EDAD	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	Sexo: Trans F	Sexo: Trans M	Sexo: Otro	Orientación Sexual: Lesbiana	Orientación Sexual: Gay	Orientación Sexual: Bisexual	Orientación Sexual: Asexual	Orientación Sexual: Heterosexual	Orientación Sexual: Ninguno	Población: Víctima	Población: Madre cabeza de hogar	Población: LGTBIQ+	Población: Afrocolombiano	Población: Migrante	Población: Reinsertado	Población: Otra	Discapacidad: Cognitiva	Discapacidad: Física	Discapacidad: Visual	Discapacidad: Auditiva	ENTIDAD - ORGANIZACIÓN ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA: URBANO	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Blanca Gloria Osorio	25248 703	48	X										X												Asmet Salud	312704 4092		Altos de Tatama	Santuario	X		Blanca	X	
2	Alba Rocio Moncada	25193 063	61	X										X												Salud total	320195 7113		Motoristas	Santuario	X		Alba Rocio	X	
3	Gloria Amparo Medina	25194 204	56	X										X												Asmet Salud	312508 5530		Las Palmas	Santuario	X		"Gloria Am	X	
4	luz Miriam Galeano	25196 755.	48	X										X												comfe nalco	321678 2793		Altos de tatama	Santuario	X		Luz Miriam	X	
5	Dulce Maria Pena Rios	1133571 4462	11	X										X												Salud Total	315739 7598		Altos de Tatama	Santuario	X		Dulce Maria	X	
6	Denis Alejandra Rios	703662 4771	36	X										X												Salud Total	315739 7598		Altos de Tatama	Santuario	X		Alejandra Rios	X	
7	Ana Maria Franco	108955 0519	36	X										X												Asmet Salud	314612 2309		Altos de Tatama	Santuario	X		"Ana Franco	X	
8	yorlen elegalde Gonzalez	109954 9555	37	X										X												Salud Total	310556 7366		Las Palmas	Santuario	X		Yorlen Elegalde G	X	
9	Erika Yohana Mora	1090148 719	31	X										X												Nueva EPS.	314606 1108		Motoristas	Santuario	X		"Erika Yohana	X	
10	Maria Ascaneth Obando C.	1195 193	49	X										X												Nueva EPS	322695 8165		Las Palmas	Santuario	X		Maria Ascaneth Obando C.	X	
11	Dilsa Johana Alvarez	1061370 360	34	X										X												Nueva EPS	321347 8235		Altos de tatama	Santuario	X		Johana Alvarez	X	
12	Martha Lucia Acosta	25192 955.	64	X										X												Asmet Salud	313787 0120		Las Galias	Santuario	X		Martha Lucia	X	
13	Damaris Guzman H	25193 525	59	X										X												Salud Total	324629 4647		Antioquia Presente	Santuario	X		Damaris G	X	

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 90 de julio de 2020)

Versión: 05
Vigencia: 06-2024

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 10 del 2025
Lugar: La Palma Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez Asistencia Técnica: ____ Capacitación: ____ Beneficiarios: ____ Programa: ____

	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Hombre Trans	Sexo: Otro	Identidad de género: Indígena	Identidad de género: Afrodescendiente	Identidad de género: Rrom	Identidad de género: Gitano	Identidad de género: Ninguno	Población: Víctima	Población: Mujer cabeza de hogar	Población: LGTBIQ+	Población: Reincorporado	Población: Migrante	Población: Retornado	Población: Otro	Discapacidad: Auditiva	Discapacidad: Visual	Discapacidad: Física	Discapacidad: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Lucidia Guzman Herrera	25194 410	55	X									X											Salud Total	312841 9246		La Palma.	Santuario	^		Lucidia Guzmán H	*	
2	Maria Eufemia Guzman H.	25194 718	53	X									X											Comfe salco	314959 0123		Notarias	Santuario	^		maria Eufemia guzmán	^	
3	Yolanda Rivera Garcia	25194 825	58	X									X											Salud Total	310935 4886		Notariado	Santuario	^		Yolanda	*	
4	Diana Maria Montoya.	25196 325	43	X									X											Asmet Salud	314748 6930		Altos de Tatama	Santuario	*		"Diana	*	
5	Margarita Arroyave	25193 108	66	X									X											Comfe salco.	312255 8391		Kennedy	Santuario	^		No Firma	^	
6	Sofia Sanchez Giraldo	109355 8022	21	X									^											Nueva EPS.	310639 3538		Kennedy	Santuario	^		Sofia G	*	
7	Mariana Arenas Arrego	109355 8076	21	X									X											Asmet Salud	314636 7785		Las Palmas	Santuario	^		MarianaAD	^	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 66 de julio de 2026)

Versión: 05
Vigencia: 08-2024

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Blanca Osorio
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Dora Moncada.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025
Nombre del participante: AMPARO MONCADA
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Miriam Galeano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Dulce María Peña
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Alejandra Ríos
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Ana Maria Franco
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Yorlen Elejalde
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Erika Hora
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Unidad Funcional de Servicios de Salud Familiar
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Asereth Obando.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Dilsa Alvarez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Marta Acosta
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025
Nombre del participante: Damaris Guzman
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Lxidia Guzman
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025
Nombre del participante: Efigenia Guzman
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025
Nombre del participante: Yolanda Rivera
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025
Nombre del participante: Diana Montoya
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025
Nombre del participante: Margarita Arroyave
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025
Nombre del participante: Sofia Sanchez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 10-09-2025.
Nombre del participante: Mariana Arenas
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 51

Municipio-Lugar:	Centro vida – Barrio Popular
Fecha:	11 de septiembre del 2025
Hora inicio-final	09:00am a 11:40 am
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: Beneficiarios del centro vida de municipio de Santuario, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: Beneficiarios del centro vida de municipio de Santuario, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: fortalecimiento muscular
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO MUSICALIZADO

Objetivo: Activar el sistema cardiorrespiratorio y locomotor de forma progresiva, mejorar la movilidad articular, estimular la coordinación y preparar al cuerpo para el trabajo físico.

Movilidad Articular (5-7 minutos)

Modalidad: Ejercicios en posición de pie con apoyo opcional (silla o barra de equilibrio).
Ritmo: Lento a moderado, con respiración controlada.
Movilidad cervical: Inclinaciones y rotaciones suaves (3x cada lado)
Movilidad escapular y hombros:
Elevaciones y círculos hacia adelante y atrás (10 repeticiones)
Codos y muñecas:
Flexo-extensión y rotaciones (10 repeticiones)
Caderas:
Círculos de cadera y balanceo lateral (10 repeticiones)
Rodillas:
Flexión y extensión con apoyo (10 repeticiones)
Tobillos:
Puntas-talones y rotaciones (10 repeticiones)

Calentamiento Musicalizado (8-10 minutos)

Modalidad: Coreografía simple de bajo impacto al ritmo de una música conocida y

alegre (ej. cumbia suave, cha-cha-chá, salsa lenta).
Objetivo: Estimular coordinación, atención y ritmo, elevar la temperatura corporal y motivar al grupo.
Estructura sugerida:
Marcha en el lugar con brazos activos (2 min)
Pasos laterales con palmadas (2 min)
Paso adelante-atrás con movimientos de brazos (2 min)
Vuelta suave y pasos diagonales (2 min)
Desaceleración progresiva y respiraciones profundas (2 min)

FASE CENTRAL – CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Objetivo: Mejorar la fuerza muscular funcional de los principales grupos musculares, utilizando implementos seguros y adaptados.

Modalidad:
Circuito por estaciones (6 en total)
Duración por estación: 1 minuto de trabajo + 30 segundos de transición
Vuelta al circuito: 2 vueltas con breve pausa (2 minutos) entre vueltas
Material: Palos de madera , pesas livianas (0,5 a 1 kg), bandas elásticas, sillas, conos

Estaciones del circuito:

1. Estación con palos de PVC – Coordinación y movilidad de hombros
Ejercicio:
Sentado o de pie: elevar el palo por encima de la cabeza y bajarlo al pecho
Variante: movimientos diagonales (espadazos controlados)
Grupo muscular: hombros, brazos, coordinación óculo-manual
Objetivo: Activar cintura escapular, mejorar rango de movimiento y control motor

2. Estación con pesas livianas – Fortalecimiento de brazos
Ejercicio:
Curl de bíceps alternado con pesas
Variante: elevaciones frontales o laterales (según capacidad)
Grupo muscular: bíceps, deltoides
Objetivo: Mejorar fuerza en miembros superiores para actividades cotidianas (cargar objetos, levantar bolsas)

3. Estación con bandas elásticas – Fortalecimiento de tren inferior
Ejercicio:
Sentado: extensión de rodilla con banda
De pie (opcional): abducciones de cadera con banda atada a silla

Grupo muscular: cuádriceps, glúteos, caderas
Objetivo: Aumentar fuerza para facilitar la marcha, levantarse y estabilidad postural

4. Estación de equilibrio y propiocepción
Ejercicio:
Caminata sobre línea recta de conos o cinta
Variante: elevación de talones o rodillas con apoyo
Objetivo: Mejorar estabilidad, prevenir caídas, aumentar la conciencia corporal

5. Estación de fuerza funcional sentarse y pararse
Ejercicio:
Sentarse y levantarse sin impulso (con apoyo si necesario)
Grupo muscular: glúteos, cuádriceps, core
Objetivo: Fortalecer músculos para mejorar autonomía funcional

6. Estación de coordinación con balón liviano
Ejercicio:
Pasarse el balón por debajo de las piernas o lanzarlo suavemente a un compañero
Objetivo: Estimular coordinación, agilidad mental y reflejos

. FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO
Objetivo: Reducir progresivamente la frecuencia cardiaca, relajar la musculatura trabajada, prevenir lesiones y fomentar la respiración consciente.

Respiración y relajación activa (5 min

Marcha suave en el lugar (2 min)
Ejercicios respiratorios:
Inspirar profundo por la nariz, exhalar por la boca (4-5 repeticiones)
Movimiento de brazos sincronizado con respiración

Estiramiento global (10 min)

Cuello: inclinaciones laterales suaves
Hombros y brazos: cruzar brazo sobre el pecho y mantener
Espalda: brazos al frente, empujar como si abrazara un árbol
Caderas y piernas:
Estiramiento de cuádriceps (de pie o sentado)
Estiramiento de isquiotibiales con pierna extendida
Estiramiento de gemelos con apoyo en pared o silla
Recomendación: Mantener cada estiramiento durante 20-30 segundos sin rebote, respirando de manera controlada.
RECOMENDACIONES FINALES:

Supervisión constante: Asegurar técnica correcta y evitar compensaciones.
Individualización: Adaptar intensidad y dificultad según condición física individual.
Hidratación: Fomentar pausas breves para tomar agua.
Ambiente seguro: Espacio libre de obstáculos, ventilado y con buena iluminación.
Registro de observaciones: Notar mejoras, dificultades o signos de fatiga.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS

1.	HIDRATACIÓN
2.	
3.	

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITARIOS
LISTADO DE ASISTENCIA INTERNOS EXTERNOS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 11 del 2025
Lugar: Centro Vida — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física — Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez — Asistencia Técnica: — Capacitación: — /Beneficiarios: — / Programa:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo: Femenino	Sexo: Masculino	Sexo: Intersexual	Orientación Étnica: Indígena	Orientación Étnica: Afrodescendiente	Orientación Étnica: Raizal	Orientación Étnica: Rom/Gitano	Orientación Étnica: Ninguno	POBLACIÓN: Gestante	POBLACIÓN: Mujer víctima de violencia (VBG)	POBLACIÓN: Desplazado	POBLACIÓN: Migrante	POBLACIÓN: Habitante de calle	POBLACIÓN: Privado de la libertad	POBLACIÓN: Otra	DISCAPACIDAD: Auditiva	DISCAPACIDAD: Visual	DISCAPACIDAD: Física	DISCAPACIDAD: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZA USO DE DATOS: SI	AUTORIZA USO DE DATOS: NO
1	Maria Elena Obando	25193 014	63	X							X												Asmet Salud	321366 5087		Las Galias	Santuario	X			X	
2	Carmen Emilia Correa	24410 053	82	X							X												Nueva EPS	312889 7641		La Kennedy	Santuario	X			X	
3	Carlos Rodriguez	4574 598	77	X							X												Salud Total	31679 0738		La Kennedy	Santuario	X			X	
4	Sergio Perea	11770 168	66	X							X												Asmet Salud	32352 42582		La Violeta	Santuario	X			X	
5	Martiniano Rojas	6977 501	74	X							X												Comfenalco	310884 0931		La Violeta	Santuario	X			X	
6	Fonsei Betancur	45875 39	71	X							X												Comfenalco	311307 6412		San Jose	Santuario	X			X	
7	Jairo Rodriguez	4587 305	75	X							X												Asmet Salud	321378 5234		Santa Fe	Santuario	X			X	
8	Pedro Garcia	4587 639	71	X							X												Comfenalco	32375 9077		La Violeta	Santuario	X			X	
9	Amanda Salazar	25193 329	67		X						X												Salud Total	321605 5614		Cll 6	Santuario	X			X	
10	Jaime Sepulveda	45860 74	82	X							X												Asmet Salud	312867 8562		La Palma	Santuario	X			X	
11	Gloria Celina Ochoa	25193 144	65		X						X												Salud Total	312727 6090		San Jose	Santuario	X			X	
12	Yolanda Valencia	25197 197	65		X						X												Asmet Salud	312770 6686		La Palma	Santuario	X			X	
13	Maricelsia Zapata	25191 882	64		X						X												Comfenalco	31038 53942		Centro	Santuario	X			V	

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 1377 de julio de 2013)

Versión: 05
Vigencia: 08-2024

DEPARTAMENTO DE RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: 8 de septiembre del 2023
Lugar: Centro vida — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física — Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez — Asistencia Técnica: — Capacitación: — Beneficiarios: — Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo	Etnia	Discapacidad	Población	Ocupación	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN DE ASEGURAMIENTO (SELECCIONE)	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS	
														URBANO	RURAL		SI	NO
1	Eduardo Vanegas	4589 433	66	X				X	Salud Total	321266 9836		Centro	Santuario	X			X	
2	Alcardo Tabares	9755 035	84	X				X	Asmet Salud	312881 3307		Santafe	Santuario	X			X	
3	Jesus Antonio Henao	2689 877	85	X				X	Asmet Salud	314940 2518		San Jose	Santuario	X			X	
4	Jose Usandro Palacio	14106 99	83	X				X	Asmet Salud	311640 3080		La Kennedy	Santuario	X			X	
5	Norbey Espinal	4931 84	60	X				X	Asmet Salud	30638 3713		Salida la virginia	Santuario	X			X	
6	Jose Oliver Espinal	4930 961	62	X				X	Asmet Salud	313720 2911		Salida la virginia	Santuario	X			X	
7	Eduin Alvarez	25188 807	87		X			X	Nueva EPS	321622 9917		Centro	Santuario	X			X	
8	Luisa Montoya	25192 304	75		X			X	Salud Total	314917 890		La Kennedy	Santuario	X			X	
9	Heiman Zapata	4586 479	79	X				X	Comfenalco	312796 6920		Centro	Santuario	X			X	
10	Nestor Morales	15912 190	68	X				X	Asmet Salud	312899 9936		La Palma	Santuario	X			X	
11	Naiki Delta Jimenez	25190 579	83		X			X	Asmet Salud	320742 0259		Centro	Santuario	X			X	
12	Luz Mila Rios	24543 795	80		X			X	Comfenalco	No tiene		La Kennedy	Santuario	X			X	
13	Rosa Bermudez	25191 297	78		N			X	Asmet Salud	320753 7828		La Kennedy	Santuario	X			X	

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: M³ elena obando.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Carmen Correa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Carlos Rodriguez.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Sergio Perez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025
Nombre del participante: Marliano Reyes
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025
Nombre del participante: Fanel Betancurt
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Jairo Rodriguez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Pedro Garcia
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Amanda Salazar
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Jaime cepulveda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Celina ochoa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025
Nombre del participante: Yolanda Valencia
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Lesbia Zapata
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Everardo Vanegas
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Ricardo Tabares
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Antonio Hernao.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Lisandro Palacios.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Norbey Espinal
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Bucaramanga-Floridablanca

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Olga Espinal
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Exceris Alvarez.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025
Nombre del participante: Luisa Montoya
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Heiran Zapata
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025
Nombre del participante: Nestor Morales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Delfa Jimenez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025
Nombre del participante: Luz Mila Rios
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida 11-09-2025.
Nombre del participante: Rosa Bermudez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 52

Municipio-Lugar:	Colegio maría auxiliadora – zona urbana
Fecha:	Septiembre 11 del 2025
Hora inicio-final	04:00pm a 06:40 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: población de la zona urbana del municipio, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: población de la zona urbana del municipio, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
ORDEN DEL DÍA:	

1.	Presentación y saludo de los profesionales
2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación
6.	Fase central: circuito funcional
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

Población objetivo: Mujeres adultas (30–60 años), nivel principiante o intermedio.
Modalidad: Entrenamiento funcional en circuito multicomponente
Objetivos generales:
Mejorar la movilidad y activación articular.
Desarrollar fuerza básica en tren superior, inferior y core.
Estimular la resistencia aeróbica y la coordinación neuromuscular.
Favorecer el equilibrio, la agilidad y la conciencia corporal.
Promover el bienestar general y hábitos de vida activa.

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO GENERAL

Duración estimada: 10 a 12 minutos
Objetivo: Preparar al cuerpo de manera integral para el esfuerzo físico, incrementando la temperatura corporal, lubricando las articulaciones, activando la musculatura y previniendo lesiones.
1. Movilidad articular activa (5 minutos)
Trabajo dirigido a todas las grandes articulaciones, en forma dinámica y progresiva, ejecutando movimientos amplios, controlados y sin carga externa.

Articulación	Ejercicio	Descripción técnica	Repeticiones
Cervical	Rotaciones e inclinaciones	De pie, realizar giros suaves de cabeza hacia ambos lados. Luego, inclinaciones laterales sin elevar	10 por dirección

		hombros.	
Hombros	Círculos de hombros	Brazos a los costados, rotar ambos hombros hacia adelante y luego hacia atrás.	10 hacia cada dirección
Codos y muñecas	Rotaciones articulares	Brazos extendidos, rotaciones de codos (flexo-extensión) y muñecas en ambas direcciones.	10-12 giros por articulación
Caderas	Círculos de pelvis	Pies al ancho de hombros, manos en cintura, realizar círculos pélvicos grandes.	10 hacia cada lado
Rodillas y tobillos	Flexo-extensión y movilidad de tobillos	Flexionar/extender rodillas alternadamente y luego realizar círculos de tobillos apoyando la punta del pie.	10 por pierna

2. Calentamiento dinámico general (5 a 7 minutos)

Se realizan movimientos globales que involucren grandes grupos musculares, para aumentar la frecuencia cardíaca y preparar al sistema cardiorrespiratorio.

Ejercicio	Descripción técnica	Duración	Objetivo fisiológico
Marcha con elevación de rodillas	Marchar en el lugar, elevando rodillas hasta la cadera. Acompañar con braceo activo.	1 min	Activación del core y psoas.
Talones a glúteos	Flexionar rodillas para llevar alternadamente talones a los glúteos.	1 min	Activación de isquiotibiales.
Paso lateral con palmada	Desplazamiento lateral de 3 pasos, palmeando al final del movimiento.	1 min	Coordinación lateral y agilidad.
Jumping jacks suaves	Saltos con apertura/cierre de piernas y brazos. Variante sin impacto para población sensible.	2 min	Incremento del flujo sanguíneo y frecuencia cardíaca.

FASE CENTRAL – CIRCUITO FUNCIONAL (3 RONDAS)

Duración estimada: 30 a 35 minutos

Objetivo: Estimular diferentes capacidades físicas mediante ejercicios funcionales distribuidos en estaciones, alternando componentes de fuerza, core, coordinación y resistencia aeróbica.

Estructura del circuito:

Número de estaciones: 6

Duración por estación: 45 segundos de trabajo + 15 segundos de pausa

Descanso entre rondas: 1 a 2 minutos

Número de rondas: 3
Formato: Rotación por estaciones en grupos o individuales

ESTACIÓN 1: Sentadillas con brazos al frente
Técnica: Desde posición erguida, realizar flexión de cadera y rodillas, manteniendo brazos extendidos al frente para estabilizar el tronco.
Grupos musculares trabajados: Glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, erectores espinales.
Objetivo: Fortalecer tren inferior y mejorar la estabilidad postural.

ESTACIÓN 2: Plancha frontal con apoyo de rodillas
Técnica: En posición de plancha, apoyar antebrazos y rodillas, activando el abdomen. Mantener línea neutra desde cabeza a rodillas.
Grupos musculares: Core profundo, abdominales, hombros.
Objetivo: Estabilización del tronco y fortalecimiento del core.

ESTACIÓN 3: Remo con bandas elásticas o botellas
Técnica: En bipedestación, con ligera flexión de rodillas, traccionar las bandas o botellas hacia el pecho, con codos pegados al cuerpo.
Grupos musculares: Dorsales, romboides, bíceps.
Objetivo: Mejora de la fuerza de tracción y corrección postural.

ESTACIÓN 4: Subida al step o escalón
Técnica: Subir y bajar de un step, alternando pierna de inicio. Mantener control postural.
Grupos musculares: Glúteos, cuádriceps, pantorrillas.
Objetivo: Trabajo de fuerza-resistencia en miembros inferiores y estímulo cardiovascular.

ESTACIÓN 5: Toques laterales con cono o marcador
Técnica: En posición semi-agachada, realizar desplazamientos laterales tocando con la mano un cono o marcador en cada extremo.
Grupos musculares: Aductores, abductores, core.
Objetivo: Coordinación, agilidad y estabilidad lateral.

ESTACIÓN 6: Crunch abdominal básico
Técnica: En decúbito supino, piernas flexionadas, manos detrás de la cabeza, elevar el tronco sin forzar el cuello.
Grupos musculares: Recto abdominal, oblicuos.
Objetivo: Activación y fortalecimiento de la musculatura abdominal.

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO
Duración estimada: 7 a 10 minutos

Objetivo: Facilitar la recuperación post-ejercicio, reducir progresivamente la frecuencia cardíaca, eliminar metabolitos de desecho y promover la elongación muscular.

1. Transición a la calma (3 minutos)
Marcha suave por el espacio, acompañada de respiraciones profundas y controladas.
Movilización de brazos y hombros con sacudidas y rotaciones lentas.
Inhalaciones profundas (4 segundos) y exhalaciones prolongadas (6 segundos).

2. Estiramientos estáticos guiados (4 a 6 minutos)

Grupo muscular	Estiramiento sugerido	Posición	Tiempo
Cuádriceps	De pie, tomar el empeine hacia glúteo	Bipedestación con apoyo	30 seg por pierna
Isquiotibiales	Flexión de tronco hacia adelante	Sentado o de pie	30 seg por pierna
Glúteos	Cruce de pierna sobre la otra	Sentado	30 seg por lado
Espalda baja	Estiramiento de gato-vaca	En cuadrupedia	6–8 repeticiones
Pectorales	Estiramiento con brazos en cruz	Contra pared	20–30 seg
Cuello	Inclinaciones laterales con mano	De pie o sentado	20 seg por lado

CONSIDERACIONES FINALES
Supervisar constantemente la técnica de ejecución para evitar compensaciones articulares.
Adaptar intensidad, rango de movimiento y duración a la condición física del grupo.
Promover pausas activas o variantes más simples si hay signos de fatiga.
Estimular el autocuidado post-sesión (hidratación, alimentación, descanso).
Reforzar la importancia de la constancia en la práctica física para lograr beneficios a mediano plazo.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS

1.	HIDRATACIÓN
2.	
3.	

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: 24 de Septiembre de 2025
Lugar: Mz Auxiliadora Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física
Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez
Asistencia Técnica: Capacitación: Beneficiarios: / Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Autoreconocimiento étnico: Ninguno / Afro / Mestizo Trigueño / Indígena Nasa / Otro	Orientación Diversa: Ninguno / Lesbiana / Gay / Bisexual / Trans / Intersexual / Otro	POBLACIÓN: Víctima / Privado de la libertad / LGTBIQ+ / Habitante de calle / Migrante / Reincorporado / Otro	OCUPACIONES: Auxiliar / Hogar / Pensionado / Empleado	ENTIDAD - ORGANIZACIÓN ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA: URBANO	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Mª Irma Garces	25193 486	58	N				Comfamiliar	314621 6222		Kennedy	Santuario	X		IrmaGarcés		
2	Gloria Patricia Gallego	25196 617	40	N				Asmet Salud	3148250977		Kennedy	Santuario	X		Gloria Patricia V		
3	Alexandra de los Rios Parra	24695 814	42	N				Sanitas	3206412927		Cra 8	Santuario	X				
4	Sandra Milena Ramos	24529 119	46	N				Asmet Salud	3128498874		Kennedy	Santuario	X		Sandra Ramos		
5	Marta Lucia Osorno	25194 064	55	N				Nueva EPS	3104592327		Cll 6	Santuario	X		Martha Osorno		
6	Diana Milena Ruiz Gutierrez	25195 201	50	N				Nueva EPS	3104989921		Popular	Santuario	X				
7	Margarita Garzon	25194 226	55	N				Nueva EPS	3142779616		Popular	Santuario	X				-
8	Luz Estrella Restrepo	25196 136	43	N				Salud Total	3235849357		La Castalina	Santuario		X	LuzEstellaRD		
9	Mª Cenerda Obando B.	25193 435	60	N				Salud Total	3143276035		Cra 7	Santuario	X				
10	Dora Bedoya.	42126 701	49	N				Comfamiliar	3114043703		Santa Fe'	Santuario	X		DORA		
11	Mª Aleida Colorado.	25193 928	56	N				Nueva EPS	3122835526		Cll 6	Santuario	X		Mª Aleida Colorado		
12	Mª Isabel Sepulveda	25194 505	53	N				Nueva EPS	3147763037		Kennedy	Santuario	X		Mª Isabel sepulveda		
13	Mª Patricia Bermudez.	25193 655.	60	N				Nueva EPS	3135486538.		Cra 8	Santuario	X				

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 90 de junio de 2020)

Versión: 05
Vigencia: 08-2024

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 11 del 2025
Lugar: Mª Auxiliadora — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física — Ente Territorial / Administradora: — Asistencia Técnica: Luis Miguel Ramirez — Capacitación: — Beneficiarios: — Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Hombre Trans	Sexo: Otro	Identidad de Género: Indígena	Identidad de Género: Afrodescendiente	Identidad de Género: Raizal	Identidad de Género: ROM/GITANO(A)	Identidad de Género: Mestizo	Población: Gestante	Población: Mujer víctima de violencia	Población: LGTBIQ+	Población: Reincorporado	Población: Migrante	Población: Habitante de calle	Población: Otra	Ocupación: Auxiliar	Ocupación: Oficial	Ocupación: Patrón	Ocupación: Cotizante	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Mª Dolly Castro	25192 479	62	X									X											Comfe salco	312709 8112		Marco Fidel S	Santuario	X		Mª Dolly Castro	X	
2	Laura Vanesa Marin Agudelo	1090151 056	26	X									X											Comfe salco	313792 1140		cll 4	Santuario	X		Laura Vanesa M	X	
3	Franyloreny Agudelo	25195 999	45	X									X											Asmet Salud	313792 1140		cll 4	Santuario	X		Franyloreny Agudelo	X	
4	Sonia Tellez Quintero	52761 246	41	X									X											Asmet Salud.	319618 3030		Reptor	Santuario	X		Sonia Tellez	X	
5	Ana Dolly Ulloda	25192 647	64	X									X											Asmet Salud.	322390 3353		San jose	Santuario	X		Ana Dolly Ulloda	X	
6	Rosa Adela Sierra	21911 636	47	X									X											Asmet Salud	314619 4136		Kennedy	Santuario	X		Rosa	X	
7	Lusa fernanda Hurtado.	1119273 9109	24	X									X											Salud Total	314369 8820		La Cristalina	Santuario		X	Lusa fernanda	X	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Irma Garces.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Gloria Vallejo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Alexandra Pavas.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Sandra Ramos
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Maria Osorio
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Diana Ruiz.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Margarita Guarin
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Estrella Restrepo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025
Nombre del participante: Cenaida Obando.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Dora Bedoya.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ si, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Aleida Colorado
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ si, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Mª Isabel sepulveda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ si, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025
Nombre del participante: Paulina Bermudez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Mª Dolly Castro
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Laura Marin.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025
Nombre del participante: Fiany Agudelo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Sonia Tellez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Ana Dolly Villada
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Rosa Adela Sierra
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: IEMA 11-09-2025.
Nombre del participante: Luisa Fernanda Hurtado.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 53

Municipio-Lugar:	Barrio motoristas
Fecha:	Septiembre 11 del 2025
Hora inicio-final	6:50pm a 09:20 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: Habitantes del barrio motoristas, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: Habitantes del barrio motoristas, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación
6.	Fase central: circuito fortalecimiento muscular
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

Objetivos Generales de la Sesión

Estimular la movilidad articular funcional, favoreciendo la liberación de restricciones articulares y el aumento del rango de movimiento activo.
Activar grupos musculares principales mediante trabajo dinámico y propioceptivo para preparar al cuerpo para el esfuerzo físico.
Desarrollar fuerza funcional básica en el tren inferior, superior y la región central (core), con énfasis en el control motor y la postura.
Mejorar la resistencia aeróbica, la coordinación neuromuscular y la eficiencia del movimiento mediante ejercicios integrativos.
Fomentar la conciencia corporal, el equilibrio y la agilidad, componentes esenciales para la prevención de caídas y el mantenimiento de la autonomía funcional.
Promover hábitos de vida activa y bienestar integral, reduciendo factores de riesgo asociados al sedentarismo.

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN GENERAL
Duración estimada: 10 a 12 minutos
Objetivo fisiológico: Preparar progresivamente al sistema musculoesquelético, cardiovascular y neuromotor para las demandas físicas posteriores.

1. Movilidad Articular Activa (5 minutos)
Descripción:
Ejercicios de movilidad controlada y sin carga, realizados con conciencia corporal, enfocados en las principales articulaciones. Se busca mejorar la sinovialización, liberar tensiones musculares y optimizar patrones de movimiento.

Articulación	Ejercicio	Ejecución técnica	Repeticiones
Cervical	Rotaciones e inclinaciones	En bipedestación, realizar giros suaves y controlados de cabeza. Luego, inclinaciones laterales sin elevar hombros.	10 por dirección
Hombros	Círculos articulares	Brazos relajados, rotar ambos hombros hacia adelante y hacia atrás.	10 en cada sentido
Codos y muñecas	Movilidad segmentaria	Rotar los codos y realizar movimientos circulares con muñecas extendidas.	10–12 por región
Caderas	Círculos de pelvis	Pies paralelos, manos en la cintura, realizar giros pélvicos amplios.	10 por sentido
Rodillas y tobillos	Flexo-extensión y círculos	Flexionar y extender rodillas alternadamente. Luego, círculos con el tobillo.	10 por lado

2. Activación Dinámica General (5 a 7 minutos)
Descripción:
Ejercicios de locomoción y movimientos globales para aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca, temperatura muscular y coordinación general. Se prioriza una intensidad submáxima.

Ejercicio	Descripción técnica	Tiempo	Objetivo fisiológico
Marcha con elevación de rodillas	Moverse en el lugar o espacio, elevando rodillas a la altura de la cadera.	1 minuto	Activación del psoas y musculatura abdominal.
Talones a glúteos	Flexionar rodillas alternadamente, llevando los talones hacia los glúteos.	1 minuto	Estimulación de isquiotibiales y glúteos.
Paso lateral con palmada	Tres pasos laterales + palmada al unir pies, manteniendo semi-flexión de rodillas.	1 minuto	Coordinación y desplazamiento lateral.
Jumping jacks de bajo impacto	Apertura y cierre controlado de brazos y piernas. Variante sin impacto si necesario.	2 minutos	Elevación de frecuencia cardiopulmonar.

FASE CENTRAL – CIRCUITO FUNCIONAL MULTIESTACIÓN

Duración estimada: 30 a 35 minutos
Objetivo: Entrenamiento integral de capacidades físicas mediante ejercicios funcionales en estaciones, trabajando patrones de movimiento básicos y habilidades

motoras.

Estructura del circuito:
Número de estaciones: 6
Duración por estación: 45 segundos de ejecución activa + 15 segundos de pausa
Transición entre rondas: 1 a 2 minutos de recuperación
Total de rondas: 3 (rotación continua)
Formato: Grupal o individual, con posibilidad de rotación libre o guiada

Detalle de Estaciones
Estación 1: Sentadillas con brazos extendidos al frente
Técnica:
Desde posición erguida, realizar una flexión controlada de cadera y rodillas hasta alcanzar un ángulo de 90°, manteniendo los brazos extendidos al frente a la altura de los hombros.
Grupo muscular: Glúteos, cuádriceps, femorales, erectores espinales.
Objetivo: Mejora de la fuerza funcional en tren inferior y control postural.

Estación 2: Remo con banda elástica o botellas
Técnica:
En bipedestación, con ligera flexión de cadera, tirar del implemento hacia el torso, manteniendo codos cercanos al cuerpo.
Grupo muscular: Dorsales, romboides, bíceps.
Objetivo: Activación de la musculatura posterior y mejora de la postura escapular.

Estación 3: Subida a step o escalón
Técnica:
Subir y bajar de un escalón de 20–30 cm de altura, alternando pierna de inicio y manteniendo el tronco erguido.
Grupo muscular: Glúteos, cuádriceps, gastrocnemios.
Objetivo: Fuerza-resistencia de tren inferior y estímulo cardiovascular.

Estación 5: Toques laterales con conos
Técnica:
En posición semiagachada, realizar desplazamientos laterales rápidos tocando conos dispuestos en los extremos.
Grupo muscular: Abductores, aductores, abdominales oblicuos.
Objetivo: Mejora de la agilidad lateral y coordinación motora.

Estación 6: Crunch abdominal básico

Técnica:
En decúbito supino, piernas flexionadas, manos detrás de la cabeza, realizar elevación controlada del torso sin tirar del cuello.
Grupo muscular: Recto abdominal, oblicuos.
Objetivo: Fortalecimiento del core y activación del centro corporal.

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GUIADO
Duración estimada: 7 a 10 minutos
Objetivo: Disminuir progresivamente la frecuencia cardíaca, restablecer la homeostasis fisiológica y promover la recuperación muscular.

1. Transición pasiva (3 minutos)
Marcha lenta en el lugar o caminata suave en el espacio.
Movilización de extremidades con movimientos circulares y relajados.
Respiración diafragmática: inspiraciones profundas por nariz (4 segundos) y exhalaciones prolongadas por boca (6 segundos).

2. Estiramientos estáticos (4 a 6 minutos)

Grupo muscular	Estiramiento sugerido	Posición sugerida	Tiempo
Cuádriceps	Tomar empeine hacia glúteo	De pie, con apoyo	30 seg por pierna
Isquiotibiales	Flexión de tronco al frente	Sentado o de pie	30 seg por pierna
Glúteos	Pierna cruzada sobre la otra	Sentado en colchoneta	30 seg por lado
Espalda baja	Movimiento de gato-vaca (flexión-extensión lumbar)	En cuadrupedia	6–8 repeticiones
Pectorales	Apertura de brazos en cruz contra la pared	De pie, con apoyo	20–30 seg
Cuello	Inclinación lateral asistida	Sentado o de pie	20 seg por lado

CONSIDERACIONES TÉCNICAS Y PEDAGÓGICAS
Supervisar la correcta alineación postural en cada ejercicio para evitar compensaciones articulares y sobrecarga muscular.
Adaptar intensidad, rango de movimiento y número de repeticiones según el nivel funcional y posibles condiciones clínicas de las participantes.
Incluir variantes de bajo impacto en caso de fatiga, sobrepeso o limitaciones de

movilidad. Fomentar pausas activas y la hidratación constante a lo largo de la sesión. Utilizar música rítmica y motivacional para mejorar la adherencia, el ritmo motor y la percepción subjetiva del esfuerzo. Finalizar la sesión reforzando la importancia de la regularidad en la práctica física como pilar para la salud y la calidad de vida.
REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS	
1.	HIDRATACIÓN
2.	
3.	

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

Fecha: Septiembre 11 del 2023
Lugar: La Palma — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física — Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez — Asistencia Técnica: — Beneficiarios: — Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo	Etnia	Discapacidad	Población	Ocupación	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	AUTORIZA EL USO DE DATOS	
														URBANA	RURAL		SI	NO
1	Diana Maria Montoya Bernal.	25196 325.	43	X			X		Asmet Salud.	314748 6930		Altos de Tintama	Santuario	X		Diana M	X	
2	Blanca Gloria Osorio	25248 703	48	X			X		Asmet Salud.	312704 4092.		Altos de tatama	Santuario	X		Blanca	X	
3	Mary luz Montoya Bernal.	25196 368.	41	X			X		Salud total.	322615 7923		Las Galias	Santuario	X		Mary Luz	X	
4	Erika Johana Arroyave Mora	1090148 619	37	X			X		Nueva eps.	314606 1108		Hotanistas	Santuario	X		Erika Johana A.	X	
5	Dilsa Johana Alvarez Serna	1061370 360.	35	X			X		Nueva eps.	321347 8235		Altos de tatama	Santuario	X		Johana A.	X	
6	Ana Maria Franco	108755 0519	36	X			X		Asmet Salud.	314612 2808		Altos de tatama	Santuario	X		Ana Franco	X	
7	M.ª Efigenia Guzman Herrera	25194 718	53	X			X		Comfe nalco.	314339 0123		Hotanistas	Santuario	X		María Efigenia	X	-
8	Marta lucia Acosta Jimenez.	25192 955	64	X			X		Asmet Salud.	313789 0120		Las Galias	Santuario	X			X	
9	Yolanda Rivera Garcia	25194 825	38	X			X		Salud Total.	310825 4986		Hotanistas	Santuario	X		Yolanda	X	
10	Alba Rocio Moncada	25193 063	61	X			X		Salud total.	320185 7118		Hotanistas	Santuario	X		Alba Rocio M.	X	
11	Gloria Amparo Medina Ramirez.	25194 204	56	X			X		Asmet Salud.	312508 3580		Las Palmas	Santuario	X		Gloria Amp.	X	
12	Margarita Arroyave.	25193 108.	66	X			X		Comfe nalco.	312255 8391		Kennedy	Santuario	X		No Firma.	X	
13	Lucidia Guzman Herrera	25194 410.	55	X			X		Salud Total.	312841 9246		La Palma	Santuario	X		Lucidia Guz...	X	

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
SECRETARÍA DE SALUD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA INTERNOS-EXTERNOS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 11 del 2024
Lugar: La Palmica — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física — Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez — Asistencia Técnica: — Capacitación: — Beneficiarios: — Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	EDAD	SEXO: Hombre	SEXO: Mujer	SEXO: Mujer Trans	SEXO: Hombre Trans	SEXO: Otro	CONDICIÓN: Discapacidad	CONDICIÓN: Desplazamiento	CONDICIÓN: Madre Gestante o Lactante	CONDICIÓN: Migrante	POBLACIÓN: Víctima	POBLACIÓN: Habitante de Calle	POBLACIÓN: Recicladores	POBLACIÓN: Migrantes	POBLACIÓN: Reincorporados	POBLACIÓN: Otro	AUTOIDENTIFICACIÓN ÉTNICA: Mestizo	AUTOIDENTIFICACIÓN ÉTNICA: Indígena	AUTOIDENTIFICACIÓN ÉTNICA: Raizal	AUTOIDENTIFICACIÓN ÉTNICA: Negro	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANO	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Paola Andrea Ramirez	10575 54209.	33		X							X											Asmet Salud.	312741 5171		Altos de Tatama	Santuario	X			X	
2	Denisse Alejandra Ruiz Paniagua.	1036 62 4771.	36		X							X											Salud Total.	315739 7598		Altos de tatama	Santuario	X		Alejandra Ruiz	X	
3	Dulce Maria Peña Rios	113571 4462.	11		X							X											Salud Total	315739 7598		Altos de tatama	Santuario	-		Dulce Maria	X	
4	Leidy Yuliana Cano Garcia	1090149 109	35		X							X											Nueva EPS.	321750 1254		Hotanitas	Santuario	X		Yuliana cano	X	
5	Alicia Maria Giraldo	25 1914 477	59		X							X											COMFE NALCO	3137913 9549		Las Galias	Santuario	X		Maria Giraldo	X	
6	Luz Edilia Guzman	25193 360	60		X							X											Salud Total	320526 6267		Los Palmas	Santuario	X		Luz Edilia	X	
7	Yorleni Alejalde	108754 9585	32		X							X											Salud Total	3105526 A366		Los Galias	Santuario	X		Yorleni Alejalde	X	
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 1377 de julio de 2013)

Versión: 03
Vigencia: 05-2024

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025
Nombre del participante: Diana Montoya
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[x] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[x] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025
Nombre del participante: Blanca Osorio
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [x] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[x] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025
Nombre del participante: Mary Liz Montoya
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[x] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [x] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Erika Arroyave.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Johana Alvarez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Ana Maria Franco.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025
Nombre del participante: Mª Eugenia Gurdan
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Marta Acosta
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Yolanda Rivera
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Alba Rojo Hoyos.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Amparo Medina
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Margarita Arroyave
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Lucia Guzman.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Andrea Ramirez.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Alejandra Rios
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025
Nombre del participante: Dulce María Peña.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025
Nombre del participante: leidy yuliana Cano.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025
Nombre del participante: Alba María Giraldo.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Luz Adila Guzmán.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☐ si, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Palma 11-09-2025.
Nombre del participante: Yoleni Alejalde.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☐ si, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 54

Municipio-Lugar:	Vereda el rosal
Fecha:	Septiembre 15 del 2025
Hora inicio-final	01:00pm a 03:40 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte

Personas citadas: Habitantes de la vereda el rosal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería

Asistentes: Habitantes de la vereda el rosal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia

ORDEN DEL DÍA:

1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: rumba terapia
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

Objetivo general: Mejorar la condición física general, la salud cardiovascular y la coordinación motriz mediante una sesión estructurada de rumbaterapia con música latina.

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO MUSICALIZADO

Objetivo: Activar el sistema cardiorrespiratorio y locomotor de manera progresiva, mejorar la movilidad articular y preparar al cuerpo para el trabajo físico posterior.

Movilidad Articular (5 minutos)
Modalidad: Ejercicios suaves con acompañamiento musical de bajo ritmo (ej. bachata lenta o instrumental latino).
Secuencia técnica:
Movilidad cervical:
Inclinaciones laterales, flexión-extensión y rotaciones suaves (3-5 repeticiones por eje)
Círculos de hombros:
Hacia adelante y atrás (10 repeticiones)
Movilidad de codos y muñecas:
Rotaciones, flexión y extensión (8-10 repeticiones)
Caderas:
Círculos y balanceos laterales (10 repeticiones)
Rodillas y tobillos:
Flexo-extensión y movimientos circulares (10 repeticiones)
Técnica: Realizar todos los movimientos de forma controlada, con respiración

profunda, manteniendo la postura corporal alineada.

Calentamiento Musicalizado (5-7 minutos)
Música sugerida: Cumbia lenta o merengue moderado
Objetivo: Elevar la frecuencia cardiaca de forma progresiva, activar la musculatura, e iniciar el trabajo rítmico.
Ejercicios básicos combinados (bajo impacto):
Marcha rítmica con brazos activos (1 minuto)
Paso lateral con palmadas (1 minuto)
Paso de cumbia alternado con rotación de hombros (1 minuto)
Pasos adelante-atrás con giro de tronco (1 minuto)
Marcha suave con respiración consciente (1 minuto)
Indicaciones técnicas:
Mantener contacto visual con el grupo.
Acompañar verbalmente los cambios de paso.
Motivar con frases positivas y refuerzo del ritmo.

FASE CENTRAL – BLOQUES DE RUMBATERAPIA (MÚSICA LATINA)

Objetivo: Mejorar la capacidad aeróbica, la coordinación, el ritmo, la movilidad articular, el estado de ánimo y la expresión corporal.

Modalidad:
Coreografías simples y repetitivas sobre base musical.
Cada bloque trabaja una o dos canciones (duración entre 3 a 4 minutos por canción).
Las coreografías se repiten para reforzar la memorización y generar confianza.
Pausas de 30 segundos entre bloques para hidratación activa.

Estructura de los bloques:
Bloque 1: Cumbia – Activación
Canción : "La Pollera Colorá" o similar
Pasos:
Marcha cumbiambera
Paso cruzado lateral
Giro sencillo con hombros
Movimiento de brazos ondulados
Objetivo: Introducir movimientos básicos con bajo impacto

Bloque 2: Merengue – Coordinación y ritmo
Canción "Suavemente" de Elvis Crespo
Pasos:
Paso base de merengue (doble paso)

Movimiento de caderas
Cruce de piernas frontal
Giro con brazos altos
Objetivo: Mejorar ritmo, coordinación de tren inferior y superior

Bloque 3: Salsa – Agilidad y control corporal
Canción "Vivir Mi Vida" de Marc Anthony
Pasos:
Paso salsa básico adelante-atrás
Paso lateral con brazos cruzados
Giro lateral (opcional)
Movimiento libre con estilo
Objetivo: Mejorar agilidad y fluidez corporal

Bloque 4: Reggaetón – Fuerza y expresión corporal
Canción "Baila Baila Baila" de Ozuna (versión editada y limpia)
Pasos:
Step touch con golpe de hombros
Paso amplio con desplazamiento lateral
Sentadillas suaves con brazos
Movimientos pélvicos controlados
Objetivo: Aumentar intensidad, integrar fuerza de tren inferior y movilidad de cadera

Bloque 5: Mix latino – Integración y diversión
Canción sugerida: Mix de cumbia, salsa y merengue
Pasos:
Combinación de pasos aprendidos
Rutina libre dirigida por la instructora
Improvisación controlada y expresiva
Objetivo: Reforzar patrones aprendidos, liberar tensión, fomentar alegría y pertenencia grupal
Técnica del bloque:
Cada paso debe tener una duración entre 4 a 8 tiempos musicales.
Repetición y retroalimentación constante.
Estimular la participación mediante palmas, gritos positivos, y gestos faciales.

3. FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO
Duración: 10-12 minutos
Objetivo: Recuperar progresivamente la frecuencia cardiaca, reducir la tensión muscular, prevenir rigidez, y favorecer la relajación física y emocional.

Desaceleración rítmica (3-5 minutos)
Música sugerida: Bachata instrumental o balada latina suave

Ejercicios:
Marcha muy suave en el lugar
Respiraciones profundas
Balanceo lateral de cuerpo
Movimientos suaves de brazos y cuello

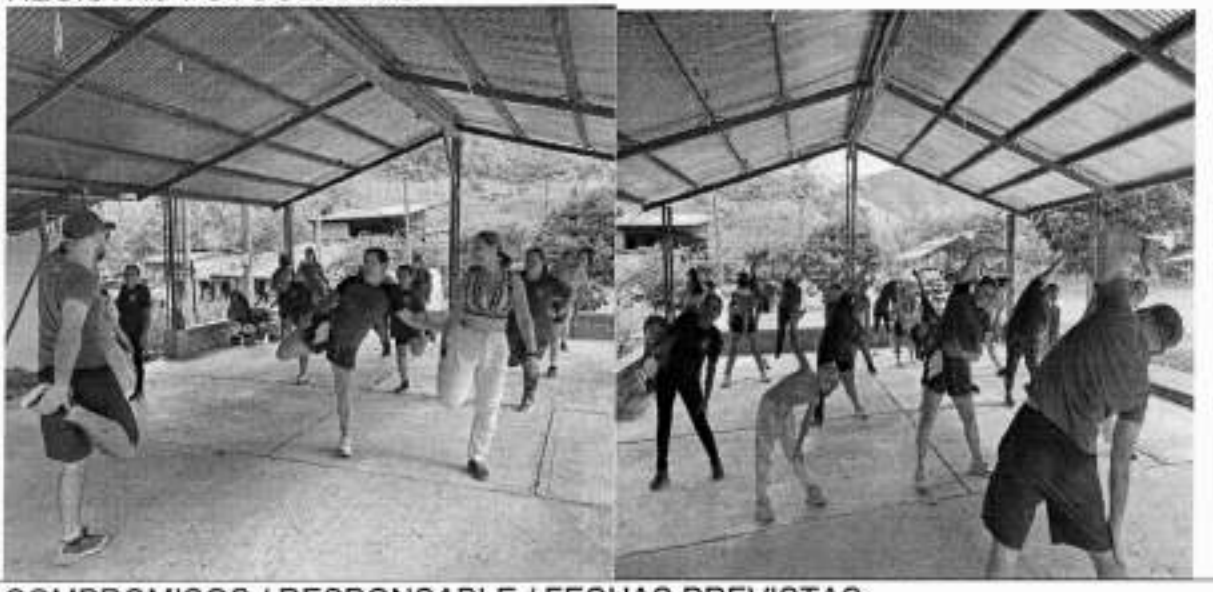
B Estiramiento general (7 minutos)
Modalidad: En posición de pie o sentada, según el nivel de fatiga del grupo.
Duración por grupo muscular: 20-30 segundos por postura, sin rebotes.
Estiramientos sugeridos:
Cuello: inclinación lateral y rotación suave
Hombros y brazos: estiramiento cruzado y elevación
Espalda alta y baja: flexión de columna con brazos al frente
Caderas: paso amplio con inclinación
Cuádriceps e isquiotibiales:
Cuádriceps: agarre de pie con apoyo
Isquios: flexión con pierna extendida al frente
Gemelos y tobillos: apoyo en pared o paso atrás con extensión

C. Respiración y cierre (1-2 minutos)
Inspiraciones profundas con brazos arriba
Exhalación controlada
Palabras motivadoras de cierre (opcional): fomentar la constancia, autoestima y disfrute del movimiento

OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES:
Frecuencia sugerida: 2 a 3 veces por semana
Intensidad: Moderada, con picos de vigor moderado durante los bloques más dinámicos
Supervisión: Técnica de pasos, hidratación y señales de fatiga
Adaptaciones: Posibilitar la ejecución sentada para mujeres con limitaciones articulares o de equilibrio
Monitoreo: Usar escala de esfuerzo percibido (RPE) y observación de signos de sobrecarga

.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS	
1.	Divulgar la estrategia con amigos y familiares
2.	Traer hidratación y toalla
3.	Puntualidad

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 15 del 2023
Lugar: El Rosal — Nombre de la reunión: Sesiones de Autoridad Fiscal. — Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez — Asistencia Técnica: — Capacitación: — Beneficiarios: — Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Hombre Trans	Sexo: Otro	Información Étnica: Indígena	Información Étnica: Afrodescendiente	Información Étnica: Rom	Información Étnica: Ninguna	Información Étnica: Ninguno	POBLACIÓN: Víctima	POBLACIÓN: Mujer cabeza de hogar	POBLACIÓN: LGTBIQ+	POBLACIÓN: Reincorporado	POBLACIÓN: Migrante	POBLACIÓN: Retornado	POBLACIÓN: Otro	DISCAPACIDAD: Auditiva	DISCAPACIDAD: Visual	DISCAPACIDAD: Física	DISCAPACIDAD: Cognitiva	ENTIDAD U ORGANIZACIÓN/ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANO	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Blanca Yaneth Sanchez	109014 9360	34		X								X												Nueva EPS	3148361 7120			el Rosal	Santuario		X	Blanca Yaneth	X	
2	Marta Cecilia Cerrales	24412 882	65	X									X												Salud Total	312221 2918			el Rosal	Santuario		X	MARTA CERRALES	X	
3	Mª Luz Gomez Cerrales	1088853 6477	40		X								X												Salud Total	3103597011			el Rosal	Santuario		X	[illegible] CERRALES	X	
4	Mª William Gil Cortez	25190 433	82	X									X												Asmet Salud	3204998098.			el Rosal	Santuario		X	[illegible]	X	
5	Marta Lucia Giraldo	25099 499	67	X									X												Salud Total	3203961858			el Rosal	Santuario		X	No Firma.	X	
6	Luciana Sanchez Castro	111213 0038	9	X									X												Salud Total	No Tiene			el Rosal	Santuario		X	Luciana S.C	X	
7	Lida Ginsules Osorio	42022 316	62	X									X												Salud total	3147555901			el Rosal	Santuario		X	Lida Gascia	X	
8	Luz Yorlei Aguirre	109014 9371	31	X									X												Asmet Salud	3226186743.			el Rosal	Santuario		X	Luz M.	X	
9	Helani Hernandez C.	109398 5113	8	X									X												Salud Total	3217542804			el Rosal	Santuario		X	Melany	X	
10	Nancy Cuesta	1090553 339	37	X									X												Salud Total	3217542804			el Rosal	Santuario		X	Nancy	X	
11	Gloria Nancy Fraleano	25195 721	49	X									X												Salud Total	3135796751			el Rosal	Santuario		X	Nancy Fraleano	X	
12	Luz Marina Erazales	24822 690	67	X									X												Sura.	No Tiene.			el Rosal.	Santuario		X	Luz Marina	X	
13	Olga Lucia Calderon	25000 525	54	X									X												Asmet Salud	3126886019			el Rosal	Santuario		X	Olga Lucia	X	

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 06 de junio de 2020)

Versión: 01
Vigencia: 06-2024

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA INTERNAS EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: 30 septiembre 15 del 2023 Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Fisica Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez Asistencia Técnica _____ Capacitación _____ Beneficiarios _____ Programa _____

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo	Pertenencia Etnica					Discapacidad					Población												Ocupación				ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	LAS FUENTES EL USO DE DATOS	
				Hombre	Mujer	Mujer Trans	Hombre Trans	Otro	Ninguna	Auditiva	Visual	Física	Cognitiva	Víctima	Mujer cabeza de hogar	LGBTIQ+	Reincorporado	Migrante	Habitante	Otra	Ninguna	Auditiva	Visual	Física	Cognitiva									URBANO	RURAL		SI	NO
1	Olga Liliana Obando	25195 217	50	X										X																	Nueva EPS	314760 1495		El Rosal	Santuario		X	Olga Liliana Obando	X	
2	Laura Manuela Bapol	108833 2487	21	X										X																	Nueva EPS	314854 1085		El Rosal	Santuario		X	Laura Bapol	X	
3	Liseth Camila Sandoval	10003 07952	23	X										X																	Salud Total	314540 6165		El Rosal	Santuario		X	Camila	X	
4	Zaira Catalina Rocha	1110460 305	23	X										X																	Salud Total	313380 2922		El Rosal	Santuario		X	Catalina R	X	
5	Karen Rocha	1110460 309	25	X										X																	Asmet salud	314801 3889		El Rosal	Santuario		X	Valen Rocha	X	
6	Claudia Obando	42134 852	43	X										X																	Asmet Salud	314760 1495		El Rosal	Santuario		X		X	
7	Mariela Corrales	47023 080	62	X										X																	Salud Total	no tiene		El Rosal	Santuario		X	Mariela	X	
8																																						
9																																						
10																																						
11																																						
12																																						
13																																						

ESE Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Blanca Yareth Sanchez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Martha Cecilia Corrales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Nancy Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Maria William Gil
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Martha Lucia Giraldo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Luciana Sanchez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☒ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paúl
Centro Formador para el Trabajo Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Lida Erisales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Lia Yorlei Aguirre
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Melany Hernandez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Nancy Cuesta
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Gloria Nancy Galeano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Ana Maria Grajales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal - 15-09-2025
Nombre del participante: Olga Lucia Calderon
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Olga Liliana Obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Laura Manuela Baño
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Liseth Camila Sandoval
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Zaira Catalina Rocha
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Karen Rocha
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Claudia Obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 15-09-2025
Nombre del participante: Mariela Corrales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 55

Municipio-Lugar:	Vereda La marina
Fecha:	Septiembre 15 del 2025
Hora inicio-final	03:50pm a 06:30 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte

Personas citadas: Habitantes de la vereda la Marina , profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería

Asistentes: Habitantes de la vereda La marina , profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia

ORDEN DEL DÍA:

1.	Presentación y saludo de los profesionales
2.	Presentación de la estrategia

3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: circuito aerobico
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

FASE INICIAL: Movilidad Articular y Calentamiento General

Objetivo General:
Preparar progresivamente al cuerpo para la actividad fisica, favoreciendo el aumento de la temperatura corporal, la activación del sistema cardiovascular y musculoesquelético, y la mejora del rango de movimiento a través de ejercicios de movilidad articular y calentamiento dinámico.

1. Movilidad Articular

La movilidad articular consiste en realizar movimientos controlados y repetitivos que permiten lubricar las articulaciones mediante la estimulación del liquido sinovial, prevenir lesiones y facilitar el rendimiento motor posterior. Se recomienda realizar de 8 a 10 repeticiones por articulación.
Ejercicios propuestos:
Cuello: flexión, extensión y rotación suave lateral.
Hombros: circunducción hacia adelante y hacia atrás.
Codos y muñecas: giros combinados con flexo-extensión.
Caderas: círculos amplios y movimientos de apertura/cierre.
Rodillas: flexo-extensión y movimientos semicirculares.
Tobillos: rotaciones en ambos sentidos y dorsiflexión/plantarflexión.

2. Calentamiento General

Este bloque incluye ejercicios dinámicos de bajo impacto que elevan progresivamente la frecuencia cardíaca y la temperatura corporal, preparando el

sistema cardiovascular, respiratorio y musculoesquelético para el trabajo aeróbico posterior.
Ejercicios dinámicos sugeridos:
Trote suave en el lugar (1 minuto)
Skipping bajo (30 segundos)
Jumping jacks suaves (30 segundos)
Desplazamientos laterales (2 x 15 metros)
Elevaciones de rodillas (30 segundos)
Caminata activa con estiramiento dinámico (e.g., zancadas con brazos extendidos, rotaciones de tronco)

FASE CENTRAL: Circuito Aeróbico (Entrenamiento por Estaciones)

Objetivo General:
Desarrollar la resistencia cardiovascular, la coordinación motora, la agilidad y la capacidad funcional general mediante un circuito aeróbico estructurado en estaciones que combinan diferentes patrones de movimiento.

Parámetros de Trabajo:
Duración por estación: 30 a 40 segundos de ejecución + 20 segundos de recuperación/transición.
Número de estaciones: 5
Número de rondas: 3 (con pausas activas de 1-2 minutos entre rondas)
Intensidad: Moderada

Estaciones del Circuito
1. Jumping Jacks
Descripción: Saltos coordinados abriendo brazos y piernas lateralmente de manera simultánea.
Beneficios: Mejora la resistencia aeróbica, la coordinación intermuscular y la movilidad global.

2. Escalera de Coordinación (Agility Ladder)
Ejercicios según ronda:
1ª ronda: "One foot in each" – un pie por casilla.
2ª ronda: "Lateral steps" – desplazamientos laterales rápidos.
3ª ronda: "In-In-Out-Out" – doble apoyo interno y externo.
Objetivos: Optimizar la velocidad de reacción, la coordinación y la agilidad motriz.

3. Aros en el Suelo
Descripción: Disposición de aros formando un patrón donde se realizan saltos en zig-zag, con un pie, dos pies o alternados.
Objetivos: Estimular la coordinación interhemisférica, el equilibrio dinámico y la

explosividad controlada.

4. Skipping en el Lugar o con Desplazamiento
Descripción: Elevación alternada de rodillas a nivel del pecho con movimiento activo de brazos.
Beneficios: Aumento del consumo de oxígeno, mejora de la técnica de carrera y activación del core.

5. Sentadilla con Palmada Bajo las Piernas
Ejercicio: Realizar una sentadilla profunda y dar una palmada rápida entre las piernas al subir.
Objetivos: Fortalecer tren inferior, trabajar la coordinación óculo-motora y la fuerza-resistencia muscular.

Entre estaciones se recomienda hidratarse, caminar suavemente y controlar la respiración para facilitar la recuperación.

FASE FINAL: Vuelta a la Calma y Estiramiento

Objetivo General:
Reducir progresivamente la intensidad de la actividad física, normalizar la frecuencia cardíaca y respiratoria, facilitar la recuperación muscular y prevenir rigidez post-ejercicio mediante ejercicios suaves y estiramientos estáticos.

1. Vuelta a la Calma (Duración: 3-4 minutos)

Caminata suave en el lugar o alrededor del espacio.
Ejercicios respiratorios: inhalación profunda por la nariz, exhalación lenta por la boca.
Movilización ligera de brazos, hombros y cuello para facilitar la relajación neuromuscular.

2. Estiramientos Estáticos (Duración: 4-6 minutos)

Mantener cada posición de estiramiento de 20 a 30 segundos sin rebotes. El estiramiento debe generar una leve tensión, nunca dolor.
Grupos musculares a trabajar:
Cuádriceps: Estiramiento en bipedestación con flexión de rodilla.
Isquiotibiales: Flexión de tronco con piernas extendidas.
Aductores: Sentadilla abierta o mariposa en el suelo.
Gemelos: Apoyo en pared con una pierna atrás extendida.
Hombros y brazos: Cruce de brazo sobre el pecho y extensión posterior.
Espalda baja y cuello: Flexión de columna sentado o en el suelo y rotaciones cervicales suaves.

Conclusión
Esta sesión combina elementos esenciales de la educación para la salud y la actividad física funcional, permitiendo a la comunidad adquirir herramientas prácticas para el autocuidado, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del bienestar integral. La implementación regular de este tipo de intervenciones puede contribuir significativamente a la transformación positiva de la salud pública local.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS

1.	Divulgar la estrategia con amigos y familiares de la zona para tener mayor impacto en la comunidad.
2.	
3.	

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA

Fecha: Septiembre 15 del 2023
Lugar: La Marina — Nombre de la actividad: Sesiones de Actividad Fisica — Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez — Asistencia Técnica — Capacitación — Beneficiarios — Programa

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN EN LA QUE LABORA O ESTUDIA	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	BARRIO	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Carmen Correa	24410780	75	X	Salud Total	311833 2094		la Marina	Santuario		X	CarmenCorrea	X	
2	Lucidia Bustamante	25192275	65	X	Comfe nalco	312623 9103		la Marina	Santuario		X	LucidaB	X	
3	Luz Mariela Gomez	42091866	65	X	Salud Total	314960 4543		la Marina	Santuario		X	MarielaG	X	
4	Otilia Sepulveda	25193430	62	X	Salud total	314734 2696		la Marina	Santuario		X	Otilia Sepulveda	X	
5	Adriana Rico	25196099	44	X	Asmet Salud	311737 9435		la Marina	Santuario		X		X	
6	Luz Hedi Martinez	25194531	53	X	Comfe nalco	321459 6632		la Marina	Santuario		X	Luz Hedi. Martinez	X	
7	Marlony Perez	251917889	68	X	Salud Total	312780 1576		la Marina	Santuario		X	Marlony	X	
8	Ruby Castaño	42037661	54	X	Nueva EPS	310848 1033		la Marina	Santuario		X	Ruby Castaño	X	
9	Diana Paola Ceballos	111437483	36	X	Coosalud	321732 9170		la Marina	Santuario		X	DianaCeballos	X	
10	Valentina Rocha	1104603304	25	X	Asmet Salud	31354 891135		la Marina	Santuario		X	valen Rocha	X	
11	Nancy Cuesta	1090333339	37	X	Salud Total	322715 8977		la Marina	Santuario		X	Nancy Cuesta	X	
12	Sara Rivera Garcia	30292502	63	X	Nueva EPS	313783 1416		La Marina	Santuario		X	SARA	X	
13	Olga Taborda	26366523	62	X	Nueva EPS	313688 7177		La Marina	Santuario		X	olga T	X	

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 1581 de julio de 2012)

Versión: 01
Vigencia: 06-2024

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
SECRETARÍA DE SALUD

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITARIAS
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: septiembre 15 del 2025
Lugar: La Manna — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Fisica — Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez — Responsable Técnico: — Capacitación: — Beneficiarios: — / Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Intersexual	Sexo: Otro	Orientación diferencial: Indígena	Orientación diferencial: Afrocolombiano	Orientación diferencial: Rom	Orientación diferencial: LGBTIQ+	Orientación diferencial: Negritudes	POBLACIÓN: Víctima	POBLACIÓN: Víctima conflicto armado	POBLACIÓN: Migrante	POBLACIÓN: Habitante de calle	POBLACIÓN: Recicladores	POBLACIÓN: Otra	DISCAPACIDAD: Auditiva	DISCAPACIDAD: Visual	DISCAPACIDAD: Física	DISCAPACIDAD: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA: Urbana	ZONA: Rural	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE MI IMAGEN: SI	AUTORIZO EL USO DE MI IMAGEN: NO
1	Blanca Solero	3653 6961	67	X												X								Nueva EPS	312890 8614		La Manna	Santuario		X	Blanca Solero	X	
2	Luz Manela Gomez	42001 866	65	X												X								Salud Total	315860 4543		La Manna	Santuario		X	Manela G.	X	
3	Maria Edilia Arcila	25191 889	67	X												X								Nueva EPS	311716 4478		La Manna	Santuario		X		X	
4	Ana Maria Pamplona	1088536357	37	X												X								Sanitas	320648 8457		La manna	Santuario		X	Ana Maria P	X	
5	Maria Lida Alvarez	21619 689	58		X											X								Asmet Salud	311731 2731		La manna	Santuario		X	Maria Lida	X	
6	Cristian Gutierrez	1093555 8643	17	X												X								Comfenalco	320685 7372		La manna	Santuario		X	Cristian Camila	X	
7	Juan jose Echeverry	1093555 9375	12	X												X								Comfenalco	312205 6097		La manna	Santuario		X	Juan Jose	X	
8	Luz Fernando Anza	108823 6323	21	X												X								Asmet Salud	32040 67372		La manna	Santuario		X		X	
9	Samuel Zuluaga	1093555 8982	15	X												X								Nueva EPS	313699 0085		La manna	Santuario		X	Samuel	X	
10	Michel Arias	1030140 608	17		X											X								Nueva EPS	311675 1676		La manna	Santuario		X	Michel A	X	
11																																	
12																																	
13																																	

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 1581 de 2012)

Versión: 05
Vigencia: 08.2024

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Carmen Correa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Lucidia Bustamante
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Lia Manela Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

ESE Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Otilia Sepulveda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Adriana Ruiz
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Luz Mery Martinez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Marleny Perez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Ruby Castaño
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Diana Paola Cerrillos
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Valentina Rocha
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Nancy Cuesta
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Sara Rivera
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Olga taborda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Blanca Soleno
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Lia Manuela Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Maria Echila Arcila
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Ana Maria Pamplona
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Maria Lida Alvarez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Cristian Gutierrez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☒ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Juan José Echeverry
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Luis Fernando Arias
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☒ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Samuel Zuluaga
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: la Marina 15-09-2025
Nombre del participante: Michel Arias
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [ ] si, un poco [X] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

REUNION

ACTA No. 56

Municipio-Lugar:	Barrio popular - Centro vida
Fecha:	Septiembre 18 del 2025
Hora inicio-final	9:00 am a 11:40 am
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: Beneficiarios del centro vida , profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: Beneficiarios centro vida , profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: lanzamiento y agarre
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO:

Enfoque central: Coordinación, agarre y lanzamiento con balón de voleibol
Nivel: Inicial-intermedio
Población objetivo: Adultos mayores funcionales (con o sin experiencia previa en actividad física regular)

OBJETIVOS GENERALES
Estimular la coordinación óculo-manual y la fuerza funcional de miembros superiores.
Mejorar la movilidad articular y el control motor fino y grueso a través de lanzamientos.
Fomentar el trabajo en equipo, la autoestima y la socialización mediante el uso del balón como herramienta lúdico-terapéutica.
Promover hábitos de vida activa en un ambiente seguro y motivador.

1. FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO DIRIGIDO

Objetivo: Preparar el cuerpo física y mentalmente para la actividad, movilizando articulaciones clave y activando el sistema cardiorrespiratorio.

A. Movilidad Articular (5-6 minutos)
Modalidad: Ejercicios en posición de pie con opción de apoyo en silla o pared.
Secuencia sugerida:
Cuello:
Flexión-extensión, inclinaciones laterales y rotaciones (3 repeticiones por eje)
Hombros:
Elevaciones y rotaciones de hombros (10 repeticiones)

Círculos con los brazos extendidos
Codos y muñecas:
Flexo-extensión y rotaciones circulares de muñecas (10 repeticiones)
Caderas:
Círculos con piernas semi-flexionadas, marchas suaves en el lugar (10 pasos por pierna)
Rodillas y tobillos:
Flexión de rodillas en el lugar y rotaciones de tobillos (8-10 repeticiones)
Técnica: Ritmo controlado, amplitud progresiva, respiración coordinada con el movimiento.

B. Calentamiento Dirigido (5-6 minutos)
Objetivo: Activar el sistema cardiovascular y los grupos musculares mayores de forma progresiva.
Ejercicios dinámicos con bajo impacto:
Marcha en el lugar con brazos activos (1 minuto)
Paso lateral con palmadas al frente (1 minuto)
Desplazamiento hacia adelante y atrás (1 minuto)
Movimientos de brazos simulando pases de balón (1 minuto)
Respiraciones profundas con elevación de brazos (2 minutos)
Observación: Utilizar lenguaje claro, música suave o conteo rítmico para mantener el ritmo del grupo. Fomentar la participación activa y segura.

2. FASE CENTRAL – CIRCUITO DE LANZAMIENTOS CON BALÓN DE VOLEIBOL
Duración: 30-35 minutos
Objetivo: Mejorar la fuerza funcional, la coordinación óculo-manual, la precisión, la movilidad del hombro y el agarre manual mediante lanzamientos controlados.

Modalidad: Circuito por estaciones (8 en total)
Duración por estación: 1 minuto de trabajo + 30 segundos de transición
Número de rondas: 2
Pausa entre rondas: 2-3 minutos de hidratación y recuperación activa
Material requerido: Balones de voleibol (pueden sustituirse por balones de goma espuma o medicinales livianos), conos, canastas, aros, dianas, cajas

Estaciones del circuito:

1. Lanzamiento frontal a la pared (distancia corta)
Técnica: De pie, lanzar el balón de forma frontal con ambas manos contra la pared. Controlar la dirección del rebote.
Objetivo: Reforzar el patrón de lanzamiento básico y el agarre inicial.

2. Lanzamiento en pareja (de pecho a pecho)
Técnica: Dos personas frente a frente, se pasan el balón con ambas manos al nivel del pecho.
Objetivo: Coordinación interpersonal, precisión del pase, y trabajo social.

3. Lanzamiento al blanco (diana fija en la pared)
Técnica: Lanzar el balón con ambas manos a una diana o aro pegado a la pared.
Objetivo: Mejorar precisión visual y control motor del lanzamiento.

4. Lanzamiento por encima de la cabeza (vertical)
Técnica: Lanzar el balón hacia arriba y atraparlo. Se puede realizar sentado o de pie.
Objetivo: Fortalecer la musculatura deltoidea y trabajar el agarre al recibir.

5. Lanzamiento dentro aro en el suelo
Técnica: Lanzar el balón hacia un objetivo en el suelo ubicado a 2-3 metros.
Objetivo: Control de fuerza, cálculo de distancia y mejora de puntería.

6. Lanzamiento lateral alternado
Técnica: De pie, lanzar el balón hacia un punto a la derecha, recogerlo, y repetir hacia la izquierda.
Objetivo: Estimular rotación de tronco, coordinación bilateral y movilidad funcional.

7. Lanzamiento con paso adelante (desplazamiento y lanzamiento)
Técnica: Dar un paso adelante y lanzar el balón hacia un compañero o pared.
Objetivo: Integrar desplazamiento con acción motora y mejorar equilibrio.

8. Lanzamiento sentado (control postural)
Técnica: Sentado en una silla, lanzar el balón a un objetivo al frente o a un compañero.
Objetivo: Aislar el trabajo de miembros superiores y reforzar el agarre.

Consideraciones técnicas durante el circuito:
Supervisar la técnica de agarre: dedos separados, firmeza sin rigidez.
Evitar lanzamientos explosivos que puedan sobrecargar el hombro.
Corregir posturas compensatorias y fomentar la alineación corporal.
Promover pausas activas e hidratación.

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO
Duración: 10-12 minutos
Objetivo: Reducir la frecuencia cardíaca, relajar la musculatura implicada y prevenir

la rigidez post-ejercicio.

Desaceleración Activa (3-4 minutos)
Ejercicios sugeridos:
Marcha muy suave en el lugar (1-2 minutos)
Balanceos de brazos y piernas
Respiración profunda con movimiento de brazos arriba-abajo

B. Estiramiento Global (6-8 minutos)
Modalidad: De pie o sentados, según estado general del grupo.
Duración por estiramiento: 20-30 segundos, sin rebotes, con respiración lenta.
Grupos musculares clave:
Cuello: inclinaciones laterales
Hombros y brazos:
Estiramiento cruzado de brazo
Flexión de codo por detrás de la cabeza
Espalda: estiramiento de brazos al frente (posición de "abrazo grande")
Caderas y piernas:
Flexión de tronco hacia adelante con piernas extendidas
Apoyo en silla para estirar cuádriceps y gemelos

◆ C. Respiración y cierre grupal (1 minuto)
Inspiración profunda por nariz, exhalación por boca
Movimiento coordinado de brazos ascendentes y descendentes
Cierre con frase motivacional o breve reflexión grupal

RECOMENDACIONES FINALES

Supervisión activa: Garantizar técnica segura y adaptaciones individuales.
Estimulación cognitiva: Acompañar la sesión con consignas claras y estimulación verbal positiva.
Inclusión y motivación: Fomentar el respeto al ritmo de cada persona, evitando la comparación.
Hidratación constante: Fomentar pausas breves cada 10-15 minutos.
Ambiente: Espacio ventilado, sin obstáculos, con iluminación adecuada.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS

1.	Solicitar a las directivas hidratación antes, durante y después para los adultos mayores

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

RISARALDA

Septiembre 18 del 202?
Centro Vida — Sesiones de Actividad Física — Luis Miguel Ramirez

	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo	Estado civil	Nivel educativo	Ocupación	Régimen	Entidad	Teléfono	Correo electrónico	Dirección	Municipio	Zona Urbana	Zona Rural	Firma	Asistencia 18	Asistencia 25
1	Sergio Mona Perea	1177 0169.	67	x				x	Asmet Salud.	323524 2537		La Violeta	Santuario	x		Sergio	x	
2	Jairo de Jesus Rodriguez.	4597 305.	73	x				x	Asmet salud.	323710 7411		Santa Fe	Santuario	x		Jairo Rodriguez	x	
3	Fanser de Jesus Betancurt	4587 534	72	x				x	Comfe risalco.	314796 515		San Jose'	Santuario	x		fanser	x	
4	Yolanda de Jesus Valencia.	25192 792	66		x			x	Asmet salud.	312770 6680		La Palma	Santuario	x		Yolanda V.	x	
5	M= Rosalba Naranjo.	25191 837	71		x			x	Asmet Salud	312867 8562		La Palma.	Santuario	x		Rosalba	x	
6	M= Lesbia Zapata de Tejos	25191 882.	69		x			x	Comfe risalco.	310395 3972		Salida la Virginia	Santuario	x		M. Lesbia	x	
7	Marleny Escudero Toro	25192 630	72		x			x	Comfe risalco	321846 9229		Santa Fé	Santuario	x		Marleny	x	
8	Carmen Emilia Garcia de Granada	24410 053.	82		x			x	Nueva EPS.	312284 7641		Kenedy	Santuario	x		Carmen E.	x	
9	M= elena Alvarado Alzate	25193 014.	64		x			x	Asmet Salud.	312234 6508.		Las Palmas	Santuario	x		M E A	x	
10	Gloria Celina Ochoa Calderón	25193 744	65		x			x	Salud total.	312727 6090		San Jose	Santuario	x		Gloria	x	
11	Juan de Dios Arias Zuleta	9955 741	75	x				x	Asmet Salud.	No Tiene		Santa Fé	Santuario	x		Juan M	x	
12	Maria Delfa Jimenez	25190 379	83		x			x	Asmet Salud.	320942 0259		Cll 4 # 464	Santuario	x		ADELFAS	x	
13	Rosalba Gallego Rios	2447 0959	73		x			x	Asmet Salud.	321760 9487		La Palma	Santuario	x		Rosalba G.	x	

Versión: 05
Vigencia: 09-2024

DEPARTAMENTO DE RISARALDA

Septiembre 18 del 2023
Centro Vida — Sesiones de Actividad Física — Luis Miguel Ramirez

	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	EDAD	Sexo F	Sexo M	Población	ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA Urbana	ZONA Rural	FIRMA	AUTORIZA SI	AUTORIZA NO
1	Guillermo Ocampo Salazar	12525 922.	81		x		Compe nalco.	313546 2255	Cll 7 #310	Santuario	x		Guillermo	x	
2	Mª ligia Jimenez Arango.	25993 811	71	x			Compe nalco.	311624 9668	Kennedy	Santuario	x			x	
3	Ivz Mila Ria Quintero	24543 795	90	x			Compe nalco	NO Tiene	Kennedy	Santuario	x		°Fernanda	x	
4	Blanca Oliva Zabarda	25191 032	79	x			Compe nalco.	312812 4683	Cra 7 #273	Santuario	x		Oliva t	x	
5	Blanco Ligia Castillo	1089355 8445	77	x			Salud Total.	323424 2661	Cra 5 #849	Santuario	x			x	
6	Pedro Pablo Garcia landazo	4587 639.	71	x			Compe nalco	323473 9077	La Violeta	Santuario	x		Pedro Pablo	x	
7	Jaime Sepulveda Giraldo.	4586 074	82	x			Asmet Salud.	312867 8562	La Palma	Santuario	x			no	
8	Martiniano Rojo Tejada	4477 591	74	x			Compe nalco.	312981 0931	La Violeta	Santuario	x		Martiniano Rojo	x	
9	Fabiola Castillo Cevalos	25194 418	74		x		Salud Total.	310777 8233	La Violeta	Santuario	x			x	
10	Hernan Zapata Cano.	4586 479	79	x			Compe nalco	312796 6420	Santa Fé	Santuario	x		Hernan	x	
11	Carlos Enrique Rodriguez F.	4574 598.	78	x			Compe nalco.	316951 8739	Kennedy	Santuario	x		Enrique R	x	
12															
13															

Versión: 03
Vigencia: 05-2024

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Sergio Hoyos Perea
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Jairo de Jesus Rodriguez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Fonsi Betancur
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Yolanda de Jesus Valencia
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ si, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Hº Rosalba Naranjo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ si, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Hº Lesbia Zapata
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ si, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Harley Escudero
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Carmen Emilia Correa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Mª Elena obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro Vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Gloria Celina Ochoa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Juan de Dios Arias
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro Vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Maria Delfa Jimenez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Rosalba Goleano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Guillermo Ocampo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Mª Inés Jimenez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Luz Mila Rios
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Blanca Olaya
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Blanca Nigia Castillo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Pedro Pablo Garcia
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Jaime Sepulveda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Centro vida, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Hortiniano Rojas
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 57

Municipio-Lugar:	Colegio maría auxiliadora – zona urbana
Fecha:	Septiembre 18 del 2025
Hora inicio-final	04:00pm a 06:40 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: población de la zona urbana del municipio, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: población de la zona urbana del municipio, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: rumba terapia
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO:

FASE INICIAL: MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO

Objetivos generales:
Estimular la capacidad cardiorrespiratoria mediante el ejercicio aeróbico rítmico.
Mejorar la coordinación, el equilibrio, la movilidad articular y la expresión corporal.
Promover la salud física y emocional a través del disfrute musical y el movimiento grupal.

FASE INICIAL – Movilidad Articular + Calentamiento Dinámico con Ritmo

Objetivo específico: Activar de manera progresiva los sistemas cardiovascular, neuromuscular y osteoarticular, mediante ejercicios funcionales con acompañamiento musical (merengue), orientados a mejorar la movilidad articular, incrementar el flujo sanguíneo y preparar el cuerpo para el trabajo aeróbico posterior.

Merengue clásico o instrumental suave (120-130 BPM), ideal para fomentar la conexión rítmica y motivacional desde el inicio de la sesión.

1. Movilidad Articular Guiada con Ritmo
Indicaciones: Realizar 8-10 repeticiones por segmento corporal, integrando el ritmo musical para favorecer la coordinación.

Articulación	Ejercicio técnico	Beneficio
Región cervical	Inclinaciones laterales, flexión-extensión, rotaciones controladas	Mejora la movilidad cervical y libera tensiones musculares
Cintura	Circunducciones hacia adelante y	Activa deltoides, romboides y

escapular (hombros)	atrás, con brazos extendidos	mejora la movilidad glenohumeral
Codos y muñecas	Rotaciones combinadas y flexo-extensión suave al ritmo	Lubrica articulaciones menores y previene rigidez
Cadera	Círculos amplios, balanceos laterales, pasos de apertura y cierre	Activa la articulación coxofemoral y prepara el tren inferior
Rodillas y tobillos	Flexión y extensión controlada, pasos de marcha con rotación de tobillos	Mejora estabilidad y previene sobrecargas articulares

2. Calentamiento Dinámico Musical
Metodología: Movimientos dinámicos de bajo impacto con progresión rítmica. El objetivo es incrementar la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca de forma controlada y placentera.
Secuencia sugerida:
Marcha rítmica en el lugar con braceo natural – Estimula la activación cardiovascular inicial.
Paso básico de merengue con desplazamiento lateral – Mejora coordinación y ritmo bilateral.
Toques de punta alternados con rotación de cadera – Prepara las cadenas musculares del tren inferior.
Vueltas simples con brazos extendidos – Aumenta la movilidad axial y favorece la conciencia corporal.
Secuencias combinadas (paso básico + toque + giro) – Introduce patrones motores complejos de forma lúdica.
Movimientos de brazos en cruz y arriba-abajo acompañando piernas – Mejora coordinación intersegmentaria.

FASE CENTRAL – Rumbaterapia en Bloques Coreografiados

Objetivo específico: Estimular la resistencia aeróbica, la coordinación neuromuscular y la expresión corporal a través de secuencias coreográficas progresivas de intensidad moderada. Cada bloque utiliza un ritmo latino distinto para trabajar distintas capacidades físicas y cognitivas.

Estructura de trabajo:
Duración por bloque: 5-6 minutos
Pausas activas entre bloques: 1 minuto (hidratación + respiración guiada)
Intensidad: Moderada, adaptada al grupo

BLOQUE 1 – SALSA (Coordinación y fluidez del movimiento)

Objetivo: Desarrollar patrones motores cruzados, mejorar desplazamientos y la coordinación general.
Pasos técnicos:
Básico en sitio (pierna izquierda-derecha)
Cruces al frente y atrás con torsión leve del tronco
Vueltas simples con cambio de dirección
Movimientos de hombros (shimmy) integrados al paso

BLOQUE 2 – MERENGUE (Estímulo cardiovascular y ritmo continuo)
Objetivo: Promover la resistencia cardiorrespiratoria mediante movimientos repetitivos y rítmicos.
Pasos técnicos:
Paso básico de merengue en desplazamiento
Toques alternados con énfasis en la cadera
Círculos de brazos al ritmo del compás
Combinación de doble paso + palmada

BLOQUE 3 – REGUETÓN (Control corporal y fuerza del tren inferior)
Objetivo: Activar los grandes grupos musculares del tren inferior y la zona media (core), promoviendo control motor.
Pasos técnicos:
Paso base marcado con semiflexión de rodillas
Desplantes laterales amplios con ritmo
Movimiento de torso: "waves", rolls, pops
Golpes rítmicos con brazos y pies, siguiendo acentos musicales

BLOQUE 4 – BACHATA (Expresión corporal y movilidad de cadera)
Objetivo: Trabajar el equilibrio dinámico, la movilidad pélvica y la coordinación fina con movimientos suaves.
Pasos técnicos:
Básico lateral con toque de cadera
Paso de cuatro tiempos con braceo elegante
Vueltas suaves (opcional según capacidad del grupo)
Integración de movimientos de brazos circulares y prolongados

BLOQUE 5 – CUMBIA / CHACHACHÁ (Alegría, coordinación rítmica y cierre positivo)
Objetivo: Culminar la fase central con un bloque alegre, de alta participación y liberación emocional.
Pasos técnicos:
Paso arrastrado con desplazamiento en diagonal (cumbia)
Tres pasos rápidos con pausa (chachachá)
Combinación libre con énfasis en expresión facial y corporal

Integración de todos los pasos anteriores en una secuencia final

FASE FINAL – Vuelta a la Calma + Estiramiento Guiado

Duración: 8-10 minutos
Objetivo específico: Disminuir progresivamente la frecuencia cardíaca y respiratoria, favorecer la recuperación muscular, y promover la relajación general mediante estiramientos estáticos y ejercicios de respiración consciente.

Instrumental suave o baladas lentas (90-100 BPM)

1. Respiración Guiada (1-2 minutos)
Posición de pie o sentado, columna erguida
Inhalación profunda por la nariz con elevación de brazos
Exhalación lenta por la boca descendiendo brazos
Repetir 3-5 veces, guiando la atención hacia el cuerpo

2. Estiramientos Estáticos (6-8 minutos)

Mantener cada estiramiento por 20-30 segundos, sin rebotes.
Enfatizar control postural, respiración sincronizada y relajación muscular.

Grupo muscular	Ejercicio técnico	Posición recomendada
Cuello	Inclinación lateral + rotación suave	Sentado o de pie
Hombros y brazos	Brazo cruzado al pecho, estiramiento de tríceps	De pie
Columna	Flexión suave hacia adelante, brazos al frente	De pie o sentado
Cadera	Torsión suave de tronco con piernas cruzadas	Sentado
Isquiotibiales	Pierna extendida, flexión de tronco hacia adelante	Sentado en colchoneta
Pantorrillas	Dorsiflexión con apoyo en pared o piso	De pie con paso adelante

Finalizar con:

Abrazos de autoaprecio (cruzar brazos sobre el pecho)
Respiración profunda final
Agradecimiento grupal y retroalimentación emocional

RECOMENDACIONES GENERALES DE LA SESIÓN
Fomentar la hidratación antes, durante y después de la actividad.

Utilizar ropa cómoda, calzado con buen soporte y evitar pisos resbaladizos. Adaptar los movimientos a las capacidades individuales, permitiendo opciones de bajo impacto. Crear un ambiente seguro, alegre y motivador, que refuerce la autoestima, la inclusión y el bienestar. Integrar pausas activas, frases motivadoras y contacto visual para fortalecer el vínculo grupal y la confianza.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS	
1.	HIDRATACION

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 18 de 2025
Lugar: Mª Auxiliadora — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad FISICA — Facilitador/Conferencista: Zuly Miguel Ramirez — Asistencia Técnica: — Capacitación: — Beneficiarios: — / Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Pertenencia Etnica								Discapacidad														ENTIDAD - ORGANIZACION ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS	
				Ninguno	Indigena	Rom	Raizal Archipiélago	Raizal Palenquero	Palenquero	Negro, Mulato, Afrocolombiano	Afrocolombiano	Ninguna	Auditiva	Visual	Física	Sordoceguera	Intelectual	Psicosocial (Mental)	Múltiple	Otra	Ninguna										URBANA	RURAL		SI	NO
1	Alexandra del Rios Parras	24695 821.	42									✓									✓					Sanitas	320641 2827			Cra 8	Santuario	x			x	
2	Diana Cano Hantuya	1090148 334.	38									x									x					Asmet Salud.	3128949 7636.			Cll 6	Santuario	x		Dpana CanoM.	x	
3	Paula Andrea Marcada	1090149 873.	31									x									x					Nueva EPS	314733 2503			Kemedy	Santuario	x		PaulaM	x	
4	Mª Ines Patiño Castaño	25193 366.	64									x									x					Nueva EPS.	310516 9437			Marco Fidel	Santuario	x			x	
5	Laura Vanesa Marin Agudelo	1090151 056.	26									x									x					Comfe ralco.	313792 1140			cll 4	Santuario	x		LauraVanesaM		
6	Mª Cenelida Obando Becerra	25193 435.	60									✓									✓					Salud Total.	314327 6035			Cra 7	Santuario	x				
7	Martha Lucia Osorno	25194 064.	55									x									x					Nueva EPS.	314487 2327			cll 6	Santuario	x		Martha Osorno	x	
8	Jasmin Correa Orozco.	111277 5395.	33									x									x					Salud Total.	310607 0290			cll 8	Santuario	x		Jasmin Correa O	x	
9	Isabel Giraldo Anas	1054499 7764.	20									x									x					Salud Total.	315550 9980.			La Videta	Santuario	x		Isabel Giraldo		
10	Mª Paula Correa	1090150 899.	27									x									x					Asmet Salud.	322499 4320.			Alta esmeralda	Santuario		x		x	
11	Mª Irma Graces	25193 486	58									x									x					Comfe ralco.	314621 6222.			Kemedy	Santuario	x		Irma Graces		
12	Lorena Diaz Tellez.	1001243737 223	26									✓									✓					Salud Total.	30234 88304			Popular	Santuario	x		JorenaDiaz		
13	Sonia Tellez Quintero	52761 246	41									x									x					Asmet Salud.	319618 3080			Popular	Santuario	x		Sonia Tellez	x	

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SSMTSWBO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 18 del 2025
Lugar: Plaza Auxiliadora Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física
Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez
Asistencia Técnica ____ Capacitación ____ Beneficiarios ____ Programa ____

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo: Femenino	Sexo: Masculino	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Hombre Trans	Sexo: Otro	Identidad de Género: Indígena	Identidad de Género: Afrodescendiente	Identidad de Género: Raizal	Identidad de Género: ROM	Identidad de Género: Ninguna	Población: Mujer gestante	Población: Mujer lactante	Población: Adulto mayor	Población: Migrante	Población: Habitante de calle	Población: Privado de la libertad	Población: Otra	Ocupación: Ama de casa	Ocupación: Hogar	Ocupación: Pensionado	Ocupación: Otra	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN A LA QUE PERTENECE O REPRESENTA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA: URBANO	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Luisa Fernanda Sanmartin	1088558046	21	x									x											Salud Total.	3136000219		Popular	Santuario	x		Luisa Fernan.	x	
2	Luz Estiela Restrepo	25196136.	43	x									x											Salud Total.	3233649357		La Cristalina	Santuario		x	Luzestella R D	x	
3	Rosa Adela Sierra	21911636	47	x									x											Asmet Salud.	3146194136		Kennedy	Santuario	x		Rosa Sierra		
4	Laura Muñoz Restrepo	1093555506	19	x									x											Salud Total	3128852541		La Cristalina	Santuario		x	Laura M	x	
5	Mª Elena Gomez	25195647	51	x									x											Comfenalco	3219977427		Kennedy	Santuario	x		Mariaelenagomez.		
6	Dora Bedoya	42126701	49	x									x											Comfenalco	3114043703		Santa Fe	Santuario	x		BBVA	x	
7	Olga Liliana Ochoa	25196415.	50	x									x											Salud Total.	3208901737		La Violeta	Santuario	x		Olgaliliana O.	x	
8	Gleyde Restrepo	21981293	53	x									x											Asmet Salud	3137015324		Santander	Santuario	x		Gleyde R.		
9	Luisa Fernanda Hurtado	1114273 9109.	24	x									x											Comfenalco	3145698920		La Cristalina	Santuario		x	Luisa Fernanda	x	
10	Aura Dolly Villada	25192647	64	x									x											Asmet Salud	3229903353		San Jose	Santuario	x		Aura Dolly Villada		
11	Mª Patricia Bermudez	25193655	60	x									x											Nueva EPS.	3134936538		Cra 8	Santuario	x		Patricia B		
12	Mª Isabel Sepulveda	25194JOJ.	53	x									x											Nueva EPS.	3147763037		Kennedy	Santuario	x		Mª Isabel Sepulveda		
13	Gloria Patricia Vallejo	25196617	40	x									x											Asmet Salud	3244825097		Kennedy	Santuario	x		Gloria patricia v		

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 18-09-2025.
Nombre del participante: Alejandra del Rio
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Diana Cano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 18-09-2025.
Nombre del participante: Paula Andrea
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Maria Ines Patino
Nombre de la intervención: sesiones de actividad fisica
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Laura Vanesa Marin
Nombre de la intervención: sesiones de actividad fisica
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Maria Cenelda Obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad fisica
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Ma Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Martha Lucia Osorio
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Ma Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Yesmin Correa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Ma Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Isabel Giraldo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Maria Paula Correa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Maria Lima Gaces
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Lorena Diaz
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mº Auxiliadora 18-04-2023
Nombre del participante: Sonia Tellez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mº Auxiliadora 18-04-2023
Nombre del participante: Luisa Fernanda Sanmartin
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 18-04-2023
Nombre del participante: Luz Estrella Restrepo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Rosa Adela Sierra
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Laura Muñoz
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mz Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Maria Elena Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mcv Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Dora Bedoya
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Olga Liliana Ochoa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Gleidy Restrepo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mpio Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Luisa Fernanda Morales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mpio Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Flora Dolly Villada
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mpio Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Maria Patricia Bermudez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [X] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Maria Enbel Sepulveda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: Mª Auxiliadora 18-09-2025
Nombre del participante: Gloria Patricia Vallejo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[ ] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

REUNION

ACTA No. 58

Municipio-Lugar:	Barrio motoristas
Fecha:	Septiembre 18 del 2025
Hora inicio-final	6:50pm a 09:20 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: Habitantes del barrio motoristas, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: Habitantes del barrio motoristas, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: circuito aerobico
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermeria

DESARROLLO

FASE INICIAL: Movilidad Articular y Calentamiento General

Objetivo General:
Preparar de manera progresiva los sistemas neuromuscular, cardiovascular y respiratorio para la actividad física mediante la aplicación de ejercicios específicos de movilidad articular y calentamiento dinámico. Esta etapa tiene como propósito principal optimizar el rendimiento físico posterior, prevenir lesiones musculoesqueléticas y activar patrones motores fundamentales para el desarrollo seguro y eficiente de la sesión.

1. Movilidad Articular

La movilidad articular constituye una técnica fundamental orientada a activar y preparar las principales articulaciones del cuerpo mediante movimientos controlados y repetitivos. Estos ejercicios favorecen la lubricación articular mediante la estimulación del líquido sinovial, amplían el rango de movimiento (ROM) y acondicionan los componentes osteoarticulares para enfrentar demandas de carga dinámica.
Ejercicios recomendados (8 a 10 repeticiones por segmento articular):
Región cervical: flexión, extensión, rotación lateral y lateralización suave.
Cintura escapular (hombros): circunducción anterior y posterior.
Codos y muñecas: giros combinados con flexo-extensión activa.
Caderas: círculos amplios, abducción/adducción, rotación interna y externa.
Rodillas: flexo-extensión en apoyo y movilización semicircular.
Tobillos: dorsiflexión, flexión plantar y circunducción en ambos sentidos.

2. Calentamiento General

El calentamiento general consiste en una serie de ejercicios de bajo impacto que permiten una transición progresiva del estado de reposo al de actividad física. Estos ejercicios elevan la temperatura corporal, aumentan la frecuencia cardíaca y respiratoria, activan la circulación sanguínea y mejoran la oxigenación muscular, preparando al sistema musculoesquelético para esfuerzos más intensos.
Propuesta de ejercicios dinámicos:
Trote estacionario suave – 1 minuto
Skipping bajo, con enfoque en movilidad de cadera – 30 segundos
Jumping jacks de baja intensidad – 30 segundos
Desplazamientos laterales controlados – 2 series x 15 metros
Elevaciones alternadas de rodilla – 30 segundos
Caminata activa con estiramientos dinámicos (zancadas con rotación de tronco, estiramiento posterior con brazos extendidos, etc.)

FASE CENTRAL: Circuito Aeróbico Funcional

Objetivo General:
Desarrollar capacidades físicas clave como la resistencia cardiovascular, la coordinación motora, la agilidad y la fuerza-resistencia muscular a través de un circuito funcional aeróbico estructurado por estaciones. Esta fase promueve la mejora de la condición física general, integrando movimientos accesibles, variados y adaptables a diferentes niveles de capacidad funcional.

Parámetros Técnicos de Ejecución:
Duración por estación: 30 a 40 segundos de trabajo activo + 20 segundos de transición/recuperación.
Número de estaciones: 5
Cantidad de rondas: 3 (con pausas activas de 1-2 minutos entre rondas)
Intensidad: Moderada, modulada según la condición del grupo participante.
Recuperación: Caminata suave e hidratación entre estaciones para facilitar la homeostasis.

Estaciones del Circuito
1. Jumping Jacks
Técnica: Ejercicio pliométrico que combina abducción de brazos y piernas de manera simultánea con salto en plano frontal.
Objetivos fisiológicos: Activación cardiovascular, mejora de la coordinación motora bilateral, movilidad articular global.

2. Escalera de Coordinación (Agility Ladder)
Progresión por rondas:
Ronda 1: One foot in each – un apoyo por cuadro, ritmo uniforme.
Ronda 2: Lateral steps – desplazamientos laterales rápidos.

Ronda 3: In-In-Out-Out – patrón de apoyo doble interno y externo.
Objetivos: Mejora de la agilidad, la velocidad de reacción y la coordinación óculo-pédica.

3. Aros en el Suelo
Técnica: Ejecución de saltos variados (con un pie, dos pies, alternados) a través de una disposición en zigzag o lineal.
Beneficios: Estimula el equilibrio dinámico, la coordinación interhemisférica, la precisión del salto y el control motor fino.

4. Skipping Estacionario o con Desplazamiento
Técnica: Elevación alternada de rodillas por encima de la línea de la cadera, con activación del braceo.
Efectos fisiológicos: Mejora la eficiencia del sistema aeróbico, fortalece el core y optimiza la técnica de carrera.

5. Sentadillas con Palmada Inferior
Técnica: Sentadilla profunda seguida de una palmada rápida entre las piernas al ascender.

Objetivos: Activación del tren inferior, desarrollo de fuerza-resistencia, mejora de la coordinación intra e intermuscular.
Recomendación técnica: Supervisar signos de fatiga, fomentar una correcta técnica de ejecución y asegurar pausas activas e hidratación para evitar sobrecargas fisiológicas.

FASE FINAL: Vuelta a la Calma y Estiramiento

Objetivo General:
Promover el retorno progresivo a un estado fisiológico de reposo, a través de la disminución controlada de la intensidad del ejercicio, la normalización de los parámetros hemodinámicos y la recuperación neuromuscular. Se complementa con estiramientos estáticos dirigidos a los principales grupos musculares involucrados, con el objetivo de prevenir tensiones residuales y favorecer la flexibilidad.

1. Vuelta a la Calma
Caminata suave con enfoque en la respiración diafragmática (inhalación profunda por nariz, exhalación lenta por boca).
Movilización articular ligera de cuello, hombros y brazos.
Movimientos amplios y controlados para facilitar la relajación del sistema nervioso central.

2. Estiramientos Estáticos Post-ejercicio

Los estiramientos estáticos permiten una elongación segura de los grupos musculares activados, promueven la recuperación del tono muscular y contribuyen al retorno venoso y la eliminación de metabolitos.
Músculos a trabajar (20-30 segundos por grupo muscular):
Cuádriceps: en bipedestación con flexión de rodilla y apoyo.
Isquiotibiales: flexión de tronco hacia adelante con piernas extendidas.
Aductores: en posición sentada, con plantas de los pies enfrentadas.
Gastronemios y sóleos: apoyo en pared con pierna posterior extendida.
Deltoides y tríceps: estiramiento cruzado del brazo y elevación posterior.
Zona lumbar y cervical: flexión controlada de columna en posición sentada y rotaciones cervicales suaves.

Conclusión General

La intervención desarrollada integra de manera sinérgica elementos de la promoción de la salud y la actividad física funcional, con el objetivo de dotar a la población de herramientas prácticas para fomentar el autocuidado, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y fortalecer la calidad de vida en el ámbito comunitario.
Mediante este tipo de sesiones planificadas, accesibles y adaptadas a las capacidades del grupo, se contribuye al desarrollo de entornos saludables, a la consolidación de redes de apoyo y a la mejora de indicadores de salud pública, promoviendo una participación activa y sostenida de la comunidad en su propio bienestar.

REGISTRO FOTOGRAFICO



firma

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA

Fecha: September 18 del 2023
Lugar: La Palma — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física — Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez — Observaciones: — Beneficiarios: — / Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	AUTORIZO EL USO DE MI DATO	
										URBANA	RURAL		SI	NO
1	Alcira Maira Giraldo	25194 477	54	A	Comfe malco	313793 9549		Las Galias	Santuario	X		Mara Giraldo	X	
2	luz Edilia Guzman	25193 360	60	X	Salud total	320526 6262		Las Palmas	Santuario	X		Luz Edilia Guz.	X	
3	Gloria Amparo Medina	25194 204	56	X	Asmet Salud	312509 3580		Las Galias	Santuario	X		Gloria Am X		
4	Alba Rocio Moncada	25193 063	61	X	Salud total	320185 7113		Motoristas	Santuario	X		Alba Rocio M		
5	Yalani Alejalde Gonzalez	1093549 555	37	X	Salud total	310556 7366		las Galias	Santuario	X		Yalani Elejalde		
6	Alejandra Rios	103662 4771	36	X	Salud total	315739 7598		Motoristas	Santuario	X		Alejandra Rios		
7	Dulce Maria Reña Rios	1155714 462	11	X	Salud total	315789 7593		Motoristas	Santuario	X		Dulce Maria	X	
8	Maria Fernanda Jaramillo	1090150 317	29	X	Nueva EPS	320659 5419		las Galias	Santuario	X		M. Fda Jaramillo		
9	Yolanda Rivera	25194 825	58	X	Salud total	312841 9246		Motoristas	Santuario	X		Yolanda	X	
10	Lucidia Gusman	25194 410	55	X	Salud total	310823 4886		Motoristas	Santuario	X		Lucidia Guz	X	
11	Neky Liliana Ospina	1090148 265	38	X	Comfe malco	314642 5313		Altos de Tatama	Santuario	X		Liliana Ospina		
12	luz Miriam Galeano	25196 155	43	A	Comfe malco	310700 8803		Altos de tatama	Santuario	X		Luz Miriam	X	
13	Blanca Gloria Osorio	25248 308	48	X	Asmet Salud	322391 9583		Altos de Tatama	Santuario	X		Blanca G	X	

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 90 de junio de 2018)

Versión: 01
Vigencia: 01-2024

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 18 del 2025 Lugar: La Palma Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física Facilitador/Coordinador(a): Asistencia Técnica: Luis Miguel Ramirez. Capacitación: Beneficiarios: / Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Hombre Trans	Sexo: Otro	Identidad de género: Indígena	Identidad de género: Afrocolombiano	Identidad de género: Raizal	Identidad de género: ROM/Gitano	Identidad de género: Mestizo	Población: Víctima	Población: Víctima conflicto armado en Proceso de Reparación	Población: Desplazado	Población: Migrante	Población: Reclusión	Población: Otra	Ocupación: Madre	Ocupación: Padre	Ocupación: Cuidador	Ocupación: Independiente	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Sofia Sanchez	109355 8082	21	x																			Nueva EPS	310639 3538		Kenredy	Santuario	x		Sofia S	x	
2	Mariana Arenas Diego	109355 8096	21	x																			Asmet Salud	321553 1677		las Galias	Santuario	x		Mariana	AO	
3	Paula Andrea Ramirez	109755 4209	38	x																			Asmet Salud	312741 5171		Altos de Tatama	Santuario	x			~	
4	Ana Maria Franco	109855 4201	36	x																			Asmet Salud.	314612 9708		Altos de Tatama	Santuario	x		Ana Maria F	G	
5	Maria Asleth Cbando	25195 193	30	x																			Nueva EPS	300885 3165		las Palmas	Santuario	x		Maria Asleth	x	
6	Martha Acosta	25197 955	69	x																			Asmet salud	313787 0120		las Galias	Santuario	x		martha	x	
7	Damaris Guzman	25193 525	91	x																			Salud Total	320628 4647		Antioquia Presente	Santuario	x		Damaris G	x	
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Alcira Giraldo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Luz Edilia Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Gloria Amparo Medina
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma Septembre 18 del 2025
Nombre del participante: Alba Rocio Honcada
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Yoleny Elejalde
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septembre 18 del 2025
Nombre del participante: Alejandra Rios
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma Septembre 18 del 2025
Nombre del participante: Dilce Maria Pena
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septembe 18 del 2025
Nombre del participante: Maria Fernanda Jaramillo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septembx 18 del 2025
Nombre del participante: Yolanda Rivera
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

ESE Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Nadia Gutman
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Nelcy liliana ospina
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Luz Miriam Galeano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Blanca Gloria Osorio
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma, Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Sofia Sanchez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Mariana Arenas
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Paula Andrea Ramirez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Ana Maria Franco
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Maria Azeneth Obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Martha acosta
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: Damaris Garzon
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la palma Septiembre 18 del 2025
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?

☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho

2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?

☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 59

Municipio-Lugar:	Vereda el rosal
Fecha:	Septiembre 22 del 2025
Hora inicio-final	01:00pm a 03:40 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: Habitantes de la vereda el rosal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia enfermería	
Asistentes: Habitantes de la vereda el rosal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales
2.	Presentación de la estrategia

3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: circuito aerobico
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

FASE PRINCIPAL – CIRCUITO AERÓBICO + ESCALERA DE COORDINACIÓN

Objetivos específicos de la fase central:
Estimulación del sistema cardiovascular (resistencia aeróbica).
Mejora de la coordinación neuromuscular.
Trabajo global de tonificación muscular mediante ejercicios funcionales.
Fomento del gasto energético y mejora de la capacidad funcional.

Estructura del circuito:
Formato: Circuito funcional aeróbico con 8 estaciones y una estación adicional de coordinación con escalera de agilidad.
Duración de trabajo por estación: 40 segundos de ejercicio activo.
Descanso entre estaciones: 20 segundos (transición).
Rondas: 3 circuitos completos.
Pausa entre rondas: 1 a 2 minutos según condición del grupo.

Estaciones del circuito aeróbico:

Nº	Ejercicio técnico	Zona objetivo	Consideraciones
1	Sentadillas con brazos extendidos al frente	Glúteos, cuádriceps, core	Controlar alineación rodilla-pie
2	Paso lateral con banda elástica	Abductores, glúteos medianos	Banda a la altura de rodillas
3	Step-up con elevación de brazos	Piernas, cardiovascular	Usar escalón o step firme
4	Golpes de boxeo al aire (sombra)	Brazos, hombros, core, cardio	Postura atlética, control del core
5	Remo con banda elástica o mancuerna ligera	Dorsales, bíceps, romboides	Tronco en ligera inclinación

6	Mountain climbers en versión controlada	Core, cardio moderado	Evitar hiperextensión lumbar
7	Peso muerto con carga ligera	Isquiotibiales, glúteos	Mantener espalda neutra
8	Skipping bajo en el sitio	Cardio, coordinación de extremidades	Bajo impacto, ritmo constante

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO (Duración: 8-10 minutos)

1 Vuelta a la calma activa (3-4 minutos)
Objetivo: Disminuir progresivamente la frecuencia cardiaca y restablecer la homeostasis corporal.
Caminata suave en el sitio o por el espacio – 1-2 minutos
Movilidad articular pasiva (hombros, cuello, muñecas) – 1 minuto
Respiración diafragmática profunda – 1-2 minutos
Inhalar por nariz en 4 tiempos, exhalar por boca en 6 tiempos

2. Estiramiento estático (5-6 minutos)
Objetivo: Favorecer la recuperación muscular, mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir rigidez post-ejercicio.
Sostener cada estiramiento entre 20 y 30 segundos sin rebotes, respirando de forma consciente.

Grupo muscular	Ejercicio propuesto	Posición sugerida
Cuello	Inclinación lateral con ayuda de la mano	Sentada o de pie
Hombros	Brazo cruzado al pecho	De pie
Triceps	Brazo flexionado por detrás de la cabeza	De pie o sentada
Columna	Gato-vaca o redondeo de espalda	En cuadrupedia
Isquiotibiales	Flexión del tronco con piernas extendidas	Sentada en el suelo
Cuádriceps	Talón a glúteo sujetando el pie	De pie
Cadera	Postura de paloma o estiramiento cruzado	En el suelo (yoga)
Pantorrillas	Apoyo contra pared con pierna extendida	De pie frente a pared

Importante mantener una respiración fluida durante los estiramientos y no forzar el rango de movimiento.

CONSIDERACIONES GENERALES DEL ENTRENAMIENTO
Adaptar los ejercicios y sus intensidades según el estado físico, edad y condición de salud de las participantes.
Priorizar la correcta técnica de ejecución antes que la velocidad.
Fomentar el trabajo con percepción corporal y escucha activa del cuerpo.

Mantener hidratación adecuada durante la sesión. Si existen patologías previas (artrosis, hipertensión, sobrepeso, etc.), ajustar la carga de trabajo y ofrecer alternativas de bajo impacto.
REGISTRO FOTOGRAFICO





COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS

1.	PUNTUALIDAD
2.	HIDRATACIÓN
3.	

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 22 del 2023
Lugar: El Rosal Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez Asistencia Técnica Capacitación Beneficiarios / Programa

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo: Femenino	Sexo: Masculino	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Hombre Trans	Sexo: Otro	Identidad de género: Indígena	Identidad de género: Afrodescendiente	Identidad de género: Rom	Identidad de género: LGTBIQ+	Identidad de género: Negro/a	Población: Víctima	Población: Pers. víctima de Trata	Población: LGTBIQ+	Población: Reincorporado	Población: Migrante	Población: Retornado	Población: Otro	Discapacidad: Auditiva	Discapacidad: Visual	Discapacidad: Física	Discapacidad: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN ESTABLECIMIENTO COMUNITARIO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA	¿AUTORIZO EL USO DE DATOS? SI	¿AUTORIZO EL USO DE DATOS? NO
1	Valentina Rocha	111046 0304	25	X									N											Asmet Salud.	314301 3939		el Rosal	Santuario		X	valen Rocha	X	
2	Catalina Rocha	111046 0309	25	X									N											Salud Total	313302 2922		el Rosal	santuario		X	catalina rocha	X	
3	H-william Gil	25190 433	82	X									X											Asmet salud	320246 651		el Rosal	Santuario		X		X	
4	Lidia Gonsales	42022 316	62	X									X											Salud Total	314755 5901		el Rosal	Santuario		X	Lidia Gonsales	X	
5	Luz Mari Gomez	25196 494	41	X									X											Salud Total	320653 2812		el Rosal	santuario		X	marylu Gomez	X	
6	Marta Lucia Giraldo.	25079 989	67	X									X											Salud Total	No tiene		El Rosal	Santuario		X	Marta	X	
7	Olga Lucia Calderón	25000 525	54	X									X											Asmet salud	312688 6019		el Rosal	Santuario		X	olga lucia	X	
8	Gloria Nancy Galeano	25495 721	47	X									X											Salud Total	315679 6751		el Rosal	Santuario		X	Gloria Galeano	X	
9	Luz Marina Grajales.	24822 690	67	X									X											Comfe nalco.	No tiene		el Rosal	Santuario		X	Luz Mar Grajales	X	
10	Blanca Yanet Sanchez.	1090149 360	34	X									X											Nueva EPS	314361 3120		el Rosal	Santuario		X	Blanca yanet	X	
11	Martha Corrales	24412 882	65	X									X											Salud Total	311391 7011		El Rosal	Santuario		X	Martacorrales	X	
12	Luciana Sanchez	1112130 038	9	X									X											Salud Total	No tiene		El Rosal	Santuario		X	Luciana	X	
13	Luz Yuliet Aguirre	1090149 9371	34	X									X											Asmet salud	312698 6743		el Rosal	Santuario		X	Luz AG	X	

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTANDER
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: septiembre 22 del 2025
Lugar: el Rosal — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Fisica — Facilitador/Conferencista: Asistencia Técnica — Capacitación — Beneficiarios — / Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Se reconoce como	Orientación Sexual	Identidad de Género	Pertenencia Étnica	Población	Discapacidad	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA		VEREDA	AUTORIZO EL USO DE DATOS	
															URBANA	RURAL		SI	NO
1	Melany Hernandez	1093918 5113	8	X					X		Salud Total	321764 7804		El Rosal	Santuario		X	Melany	X	
2	Nancy Cuesta	1091055 3339	37	X					X		Salud Total	321934 7804		El Rosal	Santuario		X	Nancy	X	
3	Olga Liliana Obando	25195 717	50	X					X		Nueva EPS	314760 1495		El Rosal	Santuario		X	Olga Liliana		
4	Laura Manuela Baño	108833 2987	24	X					X		Nueva EPS	314859 1085		El Rosal	Santuario		X	Laura Baño	X	
5	Liseth Camila Sandoval	10003 07957	23	X					X		Salud Total	314790 6165		El Rosal	Santuario		X	Camila	X	
6	Claudia Obando	42134 857	43	X					X		Asmet salud	314760 1495		El Rosal	Santuario		X		X	
7	Mariela Corrales	42023 080	62	X					X		Salud Total	no tiene		El Rosal	Santuario		X	Mariela	X	
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 90 de julio de 2025)

Versión: 05
Vigencia: 08-2024

E.S.E Hospital San Vicente de Paul

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Valentina Rocha
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Catalina Rocha
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Maria William Gil
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Lidia Gasales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Luz Mari Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Martha Lucia Giraldo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Olga Lucia Calderon
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ si, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Gloria Nancy Galeano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Lya Marina Grajales.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Blanca Yaneth Sanchez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Martha Corrales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Luciana Sanchez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Luz Yorlei Aguirre
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Melany Hernandez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Nana Cuesta.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2023
Nombre del participante: Olga Liliana Obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2023
Nombre del participante: Laura Manuela Baro!
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2023
Nombre del participante: Liseth Camila Sandoval
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Claudia Obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ si, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 22-09-2025
Nombre del participante: Marleta Corrales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 60

Municipio-Lugar:	Vereda La marina
Fecha:	Septiembre 22 del 2025
Hora inicio-final	3:50 pm – 6:30pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: Habitantes de la vereda La Marina, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: Habitantes de la vereda la marina, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: circuito aeróbico y coordinación
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

Nivel: Inicial / Adaptado
Objetivo general: Mejorar la condición física general a través de un circuito aeróbico funcional que incorpore trabajo cardiovascular, movilidad articular, coordinación y estiramientos.

FASE INICIAL – ACTIVACIÓN Y MOVILIDAD ARTICULAR (10-15 minutos)

Objetivos específicos:
Preparar el sistema musculoesquelético y cardiorrespiratorio para el esfuerzo físico.
Movilizar activamente las principales articulaciones involucradas en la sesión.
Activar el sistema nervioso central mediante patrones motores básicos.
Reducir el riesgo de lesiones mediante una progresiva entrada en calor.

A. Movilidad articular activa (5-7 minutos)
Movilización controlada y secuenciada de las articulaciones principales desde región cervical hasta tobillos, con especial énfasis en la calidad del movimiento.

Articulación	Ejercicio técnico	Indicaciones técnicas
Columna cervical	Flexión, extensión, inclinaciones laterales, rotaciones	Amplitud progresiva, sin rebote, mantener respiración constante
Hombros y escápulas	Circunducción hacia adelante y atrás	Brazos extendidos, control del tronco
Codos y muñecas	Flexo-extensión y circunducción alterna	Posición anatómica neutra, realizar ambas direcciones
Cadera	Movilización de cadera en circulo y	Activación de flexores y

	marchas elevando rodillas	extensores de cadera
Rodillas	Semi-flexiones y círculos con apoyo alterno	Control de eje mecánico rodilla-pie
Tobillos	Circunducciones y dorsiflexión/plantiflexión	Mantener apoyo y equilibrio en apoyo unipodal

B. Activación cardiovascular general (5-8 minutos)
Incremento gradual de la frecuencia cardíaca mediante movimientos dinámicos de bajo impacto que involucren grandes grupos musculares.
Progresión sugerida:
Marcha en el lugar con activación de miembros superiores (1 min)
Objetivo: Activar el sistema cardiovascular y coordinación intersegmentaria.
Paso lateral dinámico con desplazamiento (side steps) (2 x 30 seg)
Objetivo: Activar glúteos, abductores y mejorar coordinación lateral.
Skipping bajo (rodillas a nivel medio) (30 seg)
Objetivo: Activación cardiovascular, bajo impacto.
Desplantes alternos hacia atrás + movimiento de brazos en cruz (2 x 10 repeticiones)
Objetivo: Movilidad de cadera, activación de piernas y coordinación motora.
Jumping jacks modificados (sin salto) (30 seg)
Objetivo: Activación sin sobrecarga articular.
Ejercicio respiratorio diafragmático (control postural) (1 min)
Objetivo: Facilitar el enfoque, regular la frecuencia cardíaca inicial y promover concentración.

FASE PRINCIPAL – CIRCUITO FUNCIONAL AERÓBICO CON COORDINACIÓN

Objetivos específicos:
Estimular la resistencia cardiovascular mediante trabajo en circuito.
Desarrollar la coordinación, agilidad y control neuromotor.
Promover el fortalecimiento general del cuerpo con énfasis en patrones funcionales.
Estimular la quema calórica, la movilidad global y la eficiencia motriz.

Formato de circuito:
Estaciones: 8 estaciones funcionales + 1 estación de escalera de coordinación
Tiempo por estación: 40 segundos de trabajo activo / 20 segundos de transición
N° de rondas: 3
Pausa entre rondas: 1-2 minutos de recuperación activa

Estaciones funcionales del circuito:

N°	Ejercicio	Grupos musculares involucrados	Indicaciones técnicas
1	Sentadilla libre con brazos	Glúteos, cuádriceps,	Alinear rodillas con pies,

	extendidos	erectores espinales	mantener el tronco erguido
2	Paso lateral con banda elástica	Glúteo medio, aductores, abductores	Controlar desplazamiento, tensión constante en banda
3	Step-up con elevación de brazos	Piernas, core, deltoides, cardio	Subida con pierna alterna, control en la bajada
4	Boxeo al aire (sombra) con desplazamiento	Core, deltoides, cardiovascular	Golpes controlados, activar abdomen, mantener ritmo continuo
5	Remo con banda elástica o mancuernas ligeras	Dorsales, romboides, bíceps	Postura neutra, escápulas activas, flexión de codos
6	Mountain climbers (versión adaptada)	Core, flexores de cadera, cardiovascular	Control del core, evitar colapso lumbar
7	Peso muerto con carga liviana (botellas o mancuerna)	Isquiotibiales, glúteos, espalda baja	Mantener espalda neutra, flexión de cadera dominante
8	Skipping bajo o trote suave en el lugar	Cardiovascular, coordinación	Ritmo sostenido, trabajo aeróbico continuo

Estación de coordinación: Escalera de agilidad (intercalada entre rondas)
Objetivo: Estimular patrones de coordinación motora, velocidad de reacción y control del cuerpo en desplazamientos específicos.
Progresión por ronda:

Ronda	Ejercicio con escalera	Descripción técnica
1	1 pie por cuadro (lineal)	Entrada y salida alternada, ritmo constante
2	2 pies por cuadro	Entrada sincronizada, énfasis en velocidad
3	Desplazamiento lateral con cruce	Estímulo coordinativo lateral con agilidad

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO (8-10 minutos)

Objetivos específicos:
Disminuir progresivamente la actividad del sistema nervioso simpático.
Facilitar la recuperación cardiovascular y metabólica.
Promover la elongación muscular y la recuperación miofascial.
Prevenir tensiones y rigidez post-ejercicio.

A. Transición a la calma (3-4 minutos)
Caminata suave en desplazamiento o en el lugar – 2 minutos
Foco en respiración nasal y control del ritmo cardiaco.

Movilidad articular pasiva (hombros, cuello, tobillos) – 1 minuto
Estimulación de relajación neuromuscular.
Ejercicios respiratorios guiados – 1 minuto
Inhalación profunda (4 tiempos) – pausa – exhalación lenta (6-8 tiempos).

B. Estiramientos estáticos dirigidos (5-6 minutos)

Grupo muscular	Ejercicio de estiramiento	Posición	Observaciones técnicas
Cuello	Inclinación lateral asistida	Sentada	No traccionar excesivamente
Hombros	Brazo cruzado al pecho	De pie o sentada	Mantener hombro alineado
Tríceps	Estiramiento por detrás de la cabeza	De pie	Evitar arqueo de columna
Espalda y columna	Postura de "niño" (balasana - yoga)	En el suelo	Respirar profundamente
Isquiotibiales	Flexión anterior con piernas extendidas		

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS	
1.	HIDRATACION Y TOALLA PARA EL SUDOR

FIRMA

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE RISARALDA

Septiembre 22 del 2023
Lugar: La Marina — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física — Facilitador/Capacitador: Luis Miguel Ramirez

	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	EDAD	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	FIRMA	INFORMADO EL ALCANCE DEL PROYECTO: SI	NO
1	Dora liliana Enciso	25195 253	61		x	Comfe malco.	311649 4803		La Marina.	Santuario	Dora Liliana Enciso	x	
2	Ruby Castaño Orozco.	42087 661.	56		x	Nueva EPS.	310848 1033		La Marina	Santuario	Ruby Castaño	x	
3	Erika Johana Arteaga	704015 0167	30		x	Salud Total.	314639 3042		La Marina	Santuario	Erika J. Arteaga M	x	
4	Luz Medi Martinez L.	25194 531.	53		x	Comfe malco.	321759 6632		La Marina	Santuario	Luz Medi Martinez	x	
5	Daryelin Ospina Ramirez.	1088830 8564	29		x	coosalud.			La Marina	Santuario	Daryelin Ospina Ramirez	x	
6	M.ª Lucidia Bustamante.	25192 215.	66		x	Comfe malco	312623 9403		La Marina	Santuario	Lucidia	x	
7	Diana Ceballos	1711643 7498	36		x	Coosalud	321732 9170		La Marina	Santuario	Diana C.	x	
8	M.ª del Carmen Carrea	24410 780	76		x	Salud Total.	311333 2094		La Marina	Santuario	Carmen Carrea	x	
9	Sara Rivera Garcia	30297 502	61		x	Nueva EPS.	319828 1756		La Marina	Santuario	Sara Rivera	x	
10	M= Otilia Sepulveda G.	25193 430	62		x	Salud Total.	319374 3469		La Marina	Santuario	Otilia Sepulveda	x	
11	Luz Mariela Gomez	42001 866	65		x	Salud Total.	313860 4543		La Marina	Santuario	Mariela G.	x	
12	Gladis Ramirez	24685 755	63		x	Nueva EPS	31038 58936		La Marina	Santuario	Gladys Ramirez	x	
13	Luz Marina Cano	42045 719	55		x	Asmet Salud	3147988 0469		La Marina	Santuario	Luz Marina	x	

RISARALDA

Fecha: Septiembre 22 del 2023
Lugar: La Marina
Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física
Facilitador: Luis Miguel Ramírez

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad					ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA Urbana	ZONA Rural	FIRMA	SI	NO
1	Solimar Bermudez Rojas	42060769.	68	x	x			Nueva EPS	3136037089.		La Marina	Santuario		x	Sol Bermudez	!	
2	Olga Irene Tejeda.	26366523.	62	x		x		Nueva EPS.	3136983137		La Marina	Santuario		x	OlgaT	x	
3	Mª Edilia Ayala H.	25191889.	67	x		x		Nueva EPS.	311#164439		La Marina	Santuario		x	Edilia	x	
4	Luz Marleny Pérez González.	25191789.	68	x		x		Salud Total.	3127801576.		La Marina	Santuario		x	Marleny Pérez		
5	Ana María Pamplona M.	1088536357	38	x		x		Sanitas.	3208458457.		La Marina	Santuario		x	Ana María P.	x	
6	Sthephany Bravo Escobar	1116240690	37	x		x		SOS.	3168288558		La Marina	Santuario		x	Stephany Bravo E.	x	
7	Blanca Soleno de Romero.	36536961.	61	x		x		Nueva EPS	3128308614.		La Marina	Santuario		x	Blanca Soleno		
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	

Versión: 08
Vigencia: 08-2024

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Florida Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Dora Liliana Enciso
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: la Florida Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Ruby castaño
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: la Florida Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Ericka Arteaga
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Marina Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Luz Fredy Ramirez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Marina Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Darleyin osping
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Marina Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Hª Lucia Bustamante
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Hama Septembre 22 del 2025
Nombre del participante: Diana Ceballos
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Hama Septembre 22 del 2025
Nombre del participante: Mª del Carmen Cuna
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho está con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Hama Septembre 22 del 2025
Nombre del participante: Sara Ruano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Horma Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Mª Otilia Sepulveda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Horma Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Luz Marcela Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Horma Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Gladis Ramirez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Harina Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Luz Harina Cano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Harina Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Sol Bermudez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Harina Septiembre 22 del 2025
Nombre del participante: Olga Irene Taborda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Unidad Prestadora de Servicios de Salud Pública
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Hama Septembre 22 del 2025
Nombre del participante: Maria edilia Arcila
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Hama Septembre 22 del 2025
Nombre del participante: Luz Marleny Perez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Hama Septembre 22 del 2025
Nombre del participante: Ana Maria Pamplona
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: la Hanna Septiembre del 2025
Nombre del participante: Sthephany Bravo Escobar
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Hanna Septiembre del 2025
Nombre del participante: Blanca Solano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Hanna Septiembre del 2025
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 61

Municipio-Lugar:	Vereda el rosal
Fecha:	Septiembre 25 del 2025
Hora inicio-final	01:00pm a 03:40 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte

Personas citadas: habitantes de la vereda el rosal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería

Asistentes: habitantes de la vereda el rosal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia

ORDEN DEL DÍA:

1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: Circuito funcional
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO GENERAL (10-15 minutos)

Objetivos:
Lubricar las articulaciones mediante movilidad activa controlada.
Elevar progresivamente la temperatura corporal y frecuencia cardíaca.
Activar los principales grupos musculares implicados en la sesión.
Mejorar la conexión neuromuscular y prevenir lesiones.

1. Movilidad articular activa (5-7 minutos)
Ejercicios guiados con énfasis en control y amplitud de movimiento:

Segmento corporal	Ejercicio técnico propuesto	Indicaciones
Cuello	Flexo-extensión, inclinaciones laterales, rotaciones	10 repeticiones por movimiento
Hombros	Circunducción hacia adelante y atrás	10 repeticiones por dirección
Codos y muñecas	Flexo-extensión + giros	10 repeticiones por articulación
Caderas	Círculos de cadera en ambos sentidos	10 repeticiones por lado
Rodillas	Flexión y extensión, círculos controlados	10 por pierna
Tobillos	Circunducción + elevaciones de talones	10 por pie

2. Calentamiento cardiovascular dinámico (5-8 minutos)
Ejercicios progresivos de activación general:

Marcha en el lugar con braceo activo – 1 minuto
Paso lateral con brazos cruzando al frente (side steps) – 1 minuto
Skipping bajo (rodillas a media altura) – 30 segundos
Desplantes atrás con rotación de tronco – 6 por pierna
Jumping jacks modificados (sin salto) – 30 segundos
Respiración diafragmática y movilidad espinal (gato-vaca) – 1 minuto

FASE PRINCIPAL – CIRCUITO FUNCIONAL (25-30 minutos)
Objetivo:
Mejorar fuerza funcional de tren superior, inferior y core.
Estimular la coordinación, agilidad y conciencia corporal.
Promover el trabajo cardiovascular con ejercicios de bajo impacto.
Fomentar la adherencia mediante una estructura variada y lúdica.

Estructura del circuito:
Estaciones: 8 en total
2 estaciones de abdomen
2 de piernas
2 de brazos
2 de coordinación (1 escalera de agilidad + 1 zigzag)
Tiempo por estación: 40 segundos de trabajo / 20 segundos de transición
Rondas: 2 o 3 según tiempo y condición del grupo
Pausa entre rondas: 1-2 minutos con recuperación activa

Distribución de estaciones:

Nº Estación	Ejercicio	Zona / habilidad	Consideraciones técnicas
1 Abdomen	Plancha isométrica sobre antebrazos	Core / estabilidad	Abdomen contraído, espalda neutra, evitar hundimiento
2 Pierna	Sentadilla al aire (air squat)	Tren inferior	Control postural, rodillas no sobrepasar punta del pie
3 Brazos	Remo con banda elástica o botellas	Dorsales, bíceps	Escápulas activas, codos pegados al cuerpo
4 Coordinación	Escalera de agilidad – 1 pie por cuadro	Coordinación / agilidad	Ritmo constante, técnica controlada
5 Abdomen	Crunch abdominal modificado	Core / flexores abdominales	Subir el tronco sin tirar del cuello
6 Pierna	Zancada alterna hacia atrás (lunges)	Glúteos, cuádriceps	Tronco recto, paso largo, no colapsar rodilla
7 Brazos	Flexión de brazos	Pectoral, tríceps	Adaptar la inclinación

		apoyadas sobre pared o banco		según nivel
8	Coordinación	Zigzag entre conos o marcadores	Coordinación / desplazamiento	Pasos cortos, mirada al frente

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO (8-10 minutos)
Objetivos:
Restablecer la frecuencia cardiaca a valores basales.
Favorecer la recuperación muscular.
Promover la elongación de los grupos trabajados.
Fomentar la conciencia corporal y respiración.

1. Transición a la calma (2-3 minutos)
Caminata suave o marcha en el lugar
Respiración profunda y controlada (inhalar en 4 tiempos, exhalar en 6)
Movilidad suave de brazos, hombros y cuello

2. Estiramientos estáticos (5-7 minutos)

Grupo muscular	Ejercicio de estiramiento	Tiempo
Cuello	Inclinación lateral asistida	20-30 seg por lado
Hombros	Brazo cruzado al pecho	30 seg
Tríceps	Brazo por detrás de la cabeza	30 seg
Espalda baja	Flexión hacia adelante con piernas cruzadas	30 seg
Abdomen	Extensión suave tipo "cobra" (yoga)	30 seg
Cuádriceps	Talón al glúteo sujetando el pie	30 seg por pierna
Isquiotibiales	Flexión de tronco con piernas extendidas	30 seg
Glúteos	Estiramiento cruzado tipo "figura 4" en el suelo	30 seg

RECOMENDACIONES ADICIONALES
Adaptar la intensidad y complejidad de los ejercicios según el perfil del grupo.
Priorizar técnica y control motor sobre velocidad o cantidad de repeticiones.
Fomentar pausas activas e hidratación frecuente.
Supervisar la ejecución para prevenir compensaciones o posturas incorrectas.
En casos de patologías articulares, obesidad o hipertensión, ofrecer versiones adaptadas (uso de apoyo, menor rango de movimiento o menor impacto).

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS	
1.	PUNTUALIDAD
2.	HIDRATACIÓN
3.	

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 25 del 2023 | Lugar: El Rosal | Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física | Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez | Asistencia Técnica: | Capacitación: | Beneficiarios: | Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo	Autoreconocimiento étnico	Discapacidad	Población	Ocupación	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN (DE PERTENENCIA DEL USUARIO)	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS	
														URBANA	RURAL		SI	NO
1	Valentina Rocha	1112046 0304	25	M					Asmet Salud	314501 3999		el Rosal	Santuario		X	Valen Rocha	X	
2	Catalina Rocha	1112046 0305	25	M					Salud Total	313802 2922		el Rosal	Santuario		X	catalina Rocha	X	
3	Yuliam William Gil	25190 433	52	M					Asmet Salud	320346 1951		el Rosal	Santuario		X	[illegible]	X	
4	Lidia Ginsales	42022 316	62	M					Salud Total	314755 5901		el Rosal	Santuario		X	Lidia Ginsales	X	
5	Luz Mari Gómez	25196 494	41	M					Salud Total	320553 2812		el Rosal	Santuario		X	[illegible]	X	
6	Marta Lucia Giraldo	25079 489	67	M					Salud Total	No tiene		el Rosal	Santuario		X	Marta	X	
7	Olga Lucia Calderon Uribe	25000 525.	54	M					Asmet Salud.	312668 6019		el Rosal	Santuario		X	Olga Lucia	X	
8	Gloria Nancy Galeano Toro	25195 721.	47	M					Salud Total.	313679 6751		el Rosal	Santuario		X	Gloria Nancy	X	
9	Luz Marina Grisales Ospina	24922 690.	67	M					Comfe risalda.	No tiene.		el Rosal	Santuario		X	Luz Marina Grisales	X	
10	Blanca Yaneth Sanchez	1090149 360.	34	M					Nueva EPS.	314861 7120		El Rosal	Santuario		X	Blanca Yaneth	X	
11	Martha Corrales	24917 887	65	M					Salud Total	311334 7011		El Rosal	Santuario		X	martacorrales	X	
12	Luciana Sanchez	1112130 038	9	M					Salud Total	No tiene		El Rosal	Santuario		X	Luciana	X	
13	Lia Yirel Aguirre	1090149 9371	34	M					Asmet Salud	312698 6743		El Rosal	Santuario		X	Lia AN.	X	

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANITARIOS
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS COMUNIDADES

Fecha: septiembre 25 del 2025
Lugar: El Rosal Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez. Asistencia Técnica: Capacitación: Beneficiarios: / Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo	Etnia	Discapacidad	Gestante	Lactante	Migrante	Víctima	Habitante de calle	LGTBIQ+	Recicladores	Migrante	Reincorporado	Otro	Auditiva	Visual	Física	Cognitiva	ENTIDAD U ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA URBANO	ZONA RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS NO
1	Melany Hernandez	1043918513	8	X						X											Salud Total	3217542804		El Rosal	Santuario		X	*Melany	X	
2	Nancy Cuesta	1090353334	37	X						X											Salud Total	3217542804		El Rosal	Santuario		X	*Nancy	X	
3	Olga Liliana Obando	25195217	50	X						X											Nueva EPS	3146601495		El Rosal	Santuario		X	Olga Liliana Obando		
4	Laura Nemed Baño	1088332487	24	X						X											Nueva EPS	3148591085		El Rosal	Santuario		X	*Laura Bañon		
5	Liseth Camila Sandoval	1000367952	23	X						X											Salud Total	3143406165		El Rosal	Santuario		X	*Camila	X	
6	Claudia Obando	47134857	43	X						X											Asmet Salud	3146601495		El Rosal	Santuario		X	[illegible]	X	
7	Manela Corrales	47023080	62	X						X											Salud total	no tiene		El Rosal	Santuario		X	*Manela	X	
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														
13																														

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 90 de julio de 2018)

Versión: 06
Vigencia: 06.2024

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Valentina Rocha
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ si, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Catalina Rocha
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Maria William Gil
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

ESE Hospital San Vicente de Paúl
Unidad funcional servicio de salud familiar
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Lidia Grisales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Luz Mari Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Martha Lucia Giraldo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Olga Lucia Calderon
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Gloria Nancy Galeano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Luz Marina Grajales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Blanca Yaneth Sanchez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Martha Corrales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Liliana Sanchez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Luz Yorlei Aguirre
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Melany Hernandez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Nanly Cuesta
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Unidad Prestadora de Servicios de Salud Nivel I
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Olga Liliana Obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Laura Manuela Bano1
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Liseth Camila Sandoval
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Claudia Obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal 25-09-2025
Nombre del participante: Manela Corrales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 62

Municipio-Lugar:	Vereda La marina
Fecha:	Septiembre 25 del 2025
Hora inicio-final	3:50 pm – 6:30pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: Habitantes de la vereda La Marina, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: Habitantes de la vereda la marina, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación circuito funcional
6.	Fase central: circuito funcional
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

Duración total estimada: 55–65 minutos
Población objetivo: Mujeres adultas (edad media 30–60 años) en etapa inicial o nivel básico de acondicionamiento físico.
Modalidad: Entrenamiento funcional multicomponente en formato circuito.
Objetivos generales de la sesión:
Potenciar la movilidad articular global y mejorar el control motor.
Estimular el sistema cardiorrespiratorio mediante movimientos aeróbicos funcionales.
Desarrollar fuerza básica en miembros superiores, inferiores y zona media (core).
Favorecer la coordinación neuromuscular y el equilibrio dinámico.
Contribuir a la salud postural, estabilidad articular y funcionalidad diaria.

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACIÓN GENERAL

A. Movilidad articular activa (5 minutos)
Propósito: Preparar el sistema musculoesquelético y articular para el trabajo posterior, activando progresivamente las cadenas musculares y eliminando rigideces o tensiones locales. Se enfoca en rangos de movimiento amplios y controlados.

Ejercicio 1 – Movilidad cervical (rotaciones e inclinaciones)
Técnica: En posición de pie, con la columna en neutro y mirada al frente, realizar rotaciones lentas de la cabeza hacia ambos lados. Luego, inclinaciones laterales, llevando la oreja hacia el hombro sin levantar los hombros.
Repeticiones: 10 por dirección.
Beneficio: Mejora la movilidad del eje cervical, previene tensiones en cuello y cabeza, y estimula la conciencia postural.

Ejercicio 2 – Círculos escapulares (movilidad de hombros)
Técnica: De pie, con brazos relájados, realizar rotaciones circulares hacia adelante y luego hacia atrás con ambos hombros de forma simultánea.
Repeticiones: 10 hacia cada dirección.
Beneficio: Libera el complejo articular del hombro, mejora la movilidad escapular y prepara la articulación glenohumeral para esfuerzos de empuje/tracción.

Ejercicio 3 – Rotaciones de codos y muñecas
Técnica: Con los brazos semiflexionados al frente, ejecutar giros circulares de codos. Luego, extender los brazos y realizar rotaciones de muñeca en ambas direcciones.
Repeticiones: 10–12 por sentido.
Beneficio: Prepara articulaciones de los miembros superiores, previene sobrecargas en muñecas y codos durante ejercicios con implementos o peso corporal.

Ejercicio 4 – Movilidad de cadera (circulos pélvicos)
Técnica: En posición de bipedestación con manos en la cintura, realizar círculos con la pelvis, promoviendo la movilidad de la articulación coxofemoral.
Repeticiones: 10 hacia la derecha, 10 hacia la izquierda.
Beneficio: Activa la musculatura del core, mejora la movilidad lumbopélvica y la coordinación intersegmentaria.

Ejercicio 5 – Flexo-extensión de rodillas y movilidad de tobillos
Rodillas: Flexionar y extender ambas rodillas de forma alterna y controlada.
Tobillos: Con la punta del pie apoyada, movilizar el talón en círculos en ambos sentidos.
Beneficio: Prepara el tren inferior, mejora la estabilidad y propiocepción, y reduce el riesgo de esguinces o bloqueos articulares.

B. Calentamiento dinámico general (5 minutos)
Objetivo fisiológico: Aumentar la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y respiratoria, e iniciar la activación de las principales cadenas musculares mediante movimientos cíclicos de bajo impacto y mediana intensidad.
Ejercicio 1 – Marcha con elevación de rodillas
Duración: 1 minuto
Descripción: Marchar en el sitio elevando alternadamente las rodillas hasta la altura de la cadera. Acompañar el movimiento con balanceo activo de brazos.
Beneficio: Activa el psoas, recto femoral y musculatura abdominal. Mejora el ritmo y control respiratorio.
Ejercicio 2 – Talones a glúteos (marchando)
Duración: 1 minuto
Descripción: En el lugar, flexionar rodillas llevando los talones hacia los glúteos de forma alternada.
Beneficio: Estimula la activación de isquiotibiales y glúteos, además de incrementar

el flujo sanguíneo a las extremidades inferiores.
Ejercicio 3 – Desplazamiento lateral con palmada
Duración: 1 minuto
Descripción: Realizar desplazamientos laterales de 2–3 pasos, finalizando con una palmada al frente al unir los pies.
Beneficio: Activa la musculatura abductora y mejora la coordinación lateral y equilibrio.
Ejercicio 4 – Saltos suaves con elevación de brazos
Duración: 2 minutos
Descripción: Realizar saltos suaves sobre el sitio, elevando ambos brazos por encima de la cabeza.
Variante adaptada: Relevo de talones sin impacto, con elevación de brazos para personas con restricciones articulares.
Beneficio: Estimula la resistencia cardiovascular, incrementa el flujo sanguíneo general y favorece la sincronización motora.

FASE CENTRAL – CIRCUITO FUNCIONAL MULTIESTACIÓN (30–35 MINUTOS)
Metodología de trabajo:
Número de estaciones: 6 estaciones con diferentes enfoques musculares y coordinativos.
Duración por estación: 1 minuto de trabajo efectivo.
Pausa activa entre estaciones: 30 segundos.
Transición: 1 minuto entre estaciones o entre rondas.
Número de rondas: 2 vueltas completas al circuito.
Formato: Estaciones individuales o grupos rotativos (según número de participantes).

ESTACIÓN 1: ESCALERA DE COORDINACIÓN
Ejercicio A – Un pie por cuadro
Técnica de desplazamiento ágil, insertando un solo pie en cada cuadro de la escalera.
Estimulación de la coordinación, rapidez de pies y atención motora.
Ejercicio B – Dos pies por cuadro
Ingreso secuencial de ambos pies en cada cuadro (derecho – izquierdo).
Enfoque en la velocidad cíclica y la memoria motora.
Capacidades desarrolladas: Coordinación, agilidad, lateralidad.

ESTACIÓN 2: AROS DE COORDINACIÓN
Ejercicio A – Saltos dentro de los aros
Saltar con ambos pies en cada aro, sin perder el ritmo. Variante: salto en un pie alternado.
Enfocado en el desarrollo del equilibrio dinámico y reactividad.
Ejercicio B – Zigzag entre aros con toque de suelo
Desplazamiento en zigzag, agachándose para tocar el suelo en cada cambio de

dirección.
Capacidades trabajadas: agilidad, flexibilidad dinámica, estabilidad de core.

ESTACIÓN 3: MARCHA ACTIVA CON DESPLAZAMIENTO
Desplazamiento constante hacia adelante, atrás y lateral.
Incluir cambios de dirección a partir de estímulos (sonidos o señales visuales).
Objetivo: Estimular resistencia aeróbica, capacidad de reacción y orientación espacial.

ESTACIÓN 4: TRABAJO EN STEP (FUERZA + CARDIO)
Ejercicio A – Subida alternada
Subir al step con un pie, luego el otro; bajar de la misma forma.
Enfocar el movimiento desde el talón y mantener el tronco alineado.
Ejercicio B – Subida con elevación de rodilla
Subir con una pierna y elevar la contraria en flexión de 90°.
Beneficios: Mejora el equilibrio unilateral, fuerza de cuádriceps y control del core.

ESTACIÓN 5: SOMBREADO DE BOXEO CON DESPLAZAMIENTO
Simular combinaciones básicas de boxeo (jab – cross – uppercut), acompañadas de desplazamientos laterales.
Mantener los abdominales activos y movimientos controlados.
Objetivo: Trabajo cardiovascular, activación del tren superior y coordinación óculo-manual.

ESTACIÓN 6: SENTADILLAS CON EXTENSIÓN DE BRAZOS
Realizar sentadillas con alineación correcta (rodillas no sobrepasan dedos del pie).
Elevar los brazos por encima de la cabeza en la fase concéntrica (ascenso).
Variante: Incorporar desplazamiento lateral entre repeticiones.
Grupos musculares involucrados: glúteos, femorales, cuádriceps, deltoides, zona media.

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO (5–8 MINUTOS)

A. Transición a la calma (3 minutos)

Marcha lenta: Desplazamiento suave por el espacio con respiración controlada.
Respiración diafragmática guiada:
Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos.
Exhalar lentamente por la boca en 6 segundos.
Movilidad articular suave: Movimientos pendulares de brazos, rotaciones de hombros, sacudidas de extremidades.

B. Estiramientos estáticos (4–5 minutos)

Tipo de trabajo: Estiramiento estático pasivo, con enfoque en los principales grupos musculares trabajados.
Cervicales: Inclinación lateral y anterior con asistencia suave de la mano.
Hombros y brazos: Estiramiento del deltoides cruzando el brazo frente al cuerpo; tríceps con brazo por detrás de la cabeza.
Isquiotibiales: Flexión de tronco hacia adelante en bipedestación.
Cuádriceps: Estiramiento en un pie con toma de tobillo, con ayuda si es necesario.
Aductores: Postura de mariposa sentada con espalda erguida.
Gemelos: Apoyar la punta del pie en el borde de un step o contra la pared para elongar.

RECOMENDACIONES GENERALES
Supervisión continua: Corregir posturas, asegurar alineaciones articulares y controlar cargas.
Adaptaciones individuales: Ajustar intensidad, tiempo y complejidad de los ejercicios según condición física y posibles patologías.
Hidratación constante: Promover pausas para ingesta de agua durante y después de la sesión.
Ambiente motivador: Música con ritmo moderado que favorezca el enfoque y la energía del grupo.
Pausas activas o modificaciones: Si se detecta fatiga muscular o falta de adherencia, aplicar variantes o disminuir intensidad.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS	
1.	HIDRATACIÓN
2.	
3.	

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
ASISTENCIAL
LISTADO DE ASISTENCIA ACTIVIDADES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 25 del 2023 Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez Asistencia Técnica: Capacitación: Beneficiarios: / Programa:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Pertenencia étnica	Discapacidad	Población	Ocupación	ENTIDAD - ORGANIZACIÓN ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA		FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS	
													URBANO	RURAL		SI	NO
1	Lucrecia Bustamante	25192 215	65					Comfamiliar	312623 9403		La Manna	Santuario		X	Lucrecia	X	
2	Maria Lida Alvarez	21619 684	58					Asmet Salud	314751 2731		La Manna	Santuario		X	Maria Lida	X	
3	Ana Maria Pamplona	108853 6357	37					Sanitas	320688 8457		La Manna	Santuario		X	Ana Maria P	X	
4	Solmimar Bermudez	42060 769	68					Nueva EPS	313603 7089		La Manna	Santuario		X	Sol Bermudez	X	
5	Luz Marina Cano	42095 719	55					Asmet Salud	314799 80969		La Manna	Santuario		X	Luz Marina Cano	X	
6	Ruby Castaño	42087 661	54					Nueva EPS	31084 81033		La Manna	Santuario		X	Ruby Castaño	X	
7	Carmen Correa	24410 480	75					Salud Total	311335 2044		La Manna	Santuario		X	Carmen Correa	X	
8	Diana Paola Cerillos	1116437 488	36					Coosalud	321752 9170		La Manna	Santuario		X	Diana C.	X	
9	Otilia Sepulveda	25193 430	62					Salud Total	314734 2696		La Manna	Santuario		X	Otilia Sepulveda	X	
10	Blanca Soleno	36536 961	67					Nueva EPS	312830 8614		La Manna	Santuario		X	Blanca Soleno	X	
11	Olga Taborda	26366 523	62					Nueva EPS	313698 7177		La Manna	Santuario		X	Olga T	X	
12	Gladys de Jesus Ramirez	24685 755	63					Nueva EPS	310380 58986		La Manna	Santuario		X	Gladys Ramirez	X	
13	Maria Edilia Arcila	25191 889	67					Nueva EPS	311716 4978		La Manna	Santuario		X	Edi	X	

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SEGUIMIENTO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: septiembre 23 del 2025
Lugar: La Manna — Nombre de la reunión: SESIONES de Actividad FISICA — Facilitador/Coordinador: Luis Miguel Ramirez — Asistencia Técnica: — Capacitación: — Beneficiarios: — / Programa:

ID	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Se reconoce como: (Afro, Mest, Rom, Indíg, Otro)	Información Étnica: (Indíg, Afrodescend, Raizal, ROM/GITANO, Migrante)	POBLACIÓN: (Víctima, Hogar víctima de Paz, LGTBIQ+, Analfabeta, Migrante, Reinsertado, Otro)	OCUPACIÓN: (Auxiliar, Técnico, Ama de casa, Cuidador)	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN COMUNITARIA	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA: URBANO	ZONA: RURAL	FIRMA	SE	NO
1	Marleny Perez	75191 789	68	X	X			Salud Total	312780 1576		La Manna	Santuario		X	Marleny	X	
2	Luz Mariela Gomez	47001 866	65	X	X			Salud Total	314860 4543		La manna	Santuario		X		X	
3	Luz Medi Martinez	25194 531	53	X	X			Comfamiliar	321759 6632		La manna	Santuario		X	Luz Medi Martinez	X	
4	Daryelin Ospino	108830 8564	32	X	X			Coosalud	323483 15307		La manna	Santuario		X	Daryelin Ospino	X	
5	Adriana Rico	75196 099	44	X	X			Asmet salud	311737 9435		La Manna	Santuario		X	Adriana	X	
6	Camila Sanchez	000307 952	23	X	X			Salud Total	314590 6165		La manna	Santuario		X	Camila	X	
7	Juan jose Echeverry	109355 9575	12	X	X			Comfamiliar	312805 6092		La manna	Santuario		X		X	-
8	Sara Rivera Garcia	30297 502	63	X	X			Nueva EPS	313183 1416		La manna	Santuario		X	SARA	X	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	

(Política de Tratamiento de Datos Personales - Decreto 90 de julio de 2026)

Versión: 05
Vigencia: 08-2024

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Manna 25-09-2025
Nombre del participante: Lucila Bustamante
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Manna 25-09-2025
Nombre del participante: Maria Lida Alvarez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Manna 25-09-2025
Nombre del participante: Ana Maria Pamplona
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Manna 25-09-2025
Nombre del participante: Solmari Bermudez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Manna 25-09-2025
Nombre del participante: Liz Marina Cano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: la Manna 25-09-2025
Nombre del participante: Ruby Castaño
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Manga 25-09-2025
Nombre del participante: Carmen Correa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: La Manga 25-09-2025
Nombre del participante: Diana Paola Ceballos
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: La Manga 25-09-2025
Nombre del participante: Otilia Sepulveda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2025
Nombre del participante: Blanca Soleno
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2025
Nombre del participante: Olga Taborda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2025
Nombre del participante: Gladis de Jesus Ramirez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2023
Nombre del participante: Maria Edilia Arcila
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2023
Nombre del participante: Marleny Perez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2023
Nombre del participante: La Manela Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2025
Nombre del participante: Luz Medi Martinez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2025
Nombre del participante: Daryelin Ospina
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2025
Nombre del participante: Adriana Rico
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2025
Nombre del participante: Camila Sandoval
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ si, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2025
Nombre del participante: Juan José Echeverry
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ si, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 25-09-2025
Nombre del participante: Sara Rivera
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ si, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 63

Municipio-Lugar:	Vereda el rosal
Fecha:	Septiembre 29 del 2025
Hora inicio-final	04:00pm a 6:40 pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte
Personas citadas: habitantes de la vereda el rosal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería	
Asistentes: habitantes de la vereda el rosal, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia	
ORDEN DEL DÍA:	
1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación cardiorespiratoria y muscular
6.	Fase central: Sesión de actividad física musicalizada
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

OBJETIVOS DE LA SESIÓN
Generales:

Favorecer el acondicionamiento físico general a través del baile recreativo.
Estimular la coordinación, resistencia cardiovascular, movilidad articular y expresión corporal.
Promover hábitos de vida activa y bienestar emocional.

Específicos:
Activar el sistema musculoesquelético mediante movimientos rítmicos.
Aumentar la frecuencia cardíaca de forma progresiva y controlada.
Mejorar la capacidad aeróbica, equilibrio y coordinación intermuscular.
Fomentar la socialización, autoestima y reducción del estrés a través del disfrute de la música.

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO GENERAL

Duración estimada: 10 a 12 minutos
Objetivo: Preparar el cuerpo de forma segura, elevando la temperatura corporal, activando articulaciones y grupos musculares, y generando disposición psicofísica para la rumbaterapia.
◇ 1. Movilidad articular dinámica (5 min)
Realizada con acompañamiento musical suave y ritmo progresivo (80–90 bpm).

Articulación	Ejercicio técnico	Repeticiones
Cuello	Inclinaciones laterales y rotaciones suaves	8–10 cada lado

Hombros	Círculos adelante y atrás	10 por dirección
Codos y muñecas	Rotaciones coordinadas con braceo	8–10
Cadera	Círculos pélvicos amplios	10 por dirección
Rodillas y tobillos	Flexo-extensión + movilidad en punta del pie	10 cada pierna

2. Calentamiento rítmico dinámico (5–7 min)
Movimientos globales sincronizados con música tropical ligera (ej. cumbia, salsa suave, 100–110 bpm).
Ejercicios:
Marcha con movimiento de brazos
Pasos laterales con desplazamiento de cadera
Elevaciones alternadas de rodilla
Giros suaves de torso con brazos abiertos
Talones a glúteos con palmas
Objetivo: Activar sistema cardiovascular, despertar tono muscular y generar conexión con la música.

FASE CENTRAL – RUMBATERAPIA (5 BLOQUES COREOGRÁFICOS)
Duración estimada: 35 a 40 minutos
Objetivo: Trabajo cardiovascular y muscular de forma lúdica, mediante la ejecución de secuencias coreográficas simples y repetitivas al ritmo de música moderna.
Estructura:
5 bloques de baile, cada uno con una canción de duración entre 5 y 7 minutos (120–145 bpm).
Cada bloque incluye:
Fase de enseñanza rápida de los pasos básicos (30–60 seg)
Ejecución continua con variantes y cambios de dirección
Breve recuperación activa entre bloques (hidratación, marcha en sitio)

Bloque 1: Cumbia moderna (120 bpm)
Pasos base: Marcha cumbia, paso arrastre, desplazamiento cruzado
Movimientos combinados: Brazos en oposición, giros de torso, toque de talón
Foco: Coordinación intersegmentaria, movilidad pélvica

Bloque 2: Merengue fitness (130 bpm)
Pasos base: Paso lateral doble, paso de tijera, rotación de cadera
Movimientos: Braceo amplio, golpes de hombro, toque frontal con rodilla
Foco: Agilidad de miembros inferiores, resistencia cardiovascular

Bloque 3: Reguetón controlado (135 bpm)
Pasos base: Rebote de cadera, step-touch, squat suave con ritmo

Movimientos: Movimiento de brazos ondulante, toque con talón y cambio de peso
Foco: Trabajo de tren inferior, activación del core, empoderamiento corporal

---

Bloque 4: Salsa pop (140 bpm)
Pasos base: Paso lateral salsa, contratiempo, cruzado atrás
Movimientos: Manos libres con marcación en pecho y cadera, vuelta básica
Foco: Coordinación y expresión corporal, ritmo y disociación corporal

Bloque 5: Remix latino (Pop/Reguetón)
Pasos base: Mix libre con repetición de pasos anteriores
Objetivo: Integración de los movimientos aprendidos, trabajo continuo sin pausa
Foco: Trabajo cardiovascular sostenido, diversión, cierre energético

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GUIADO

Duración estimada: 7 a 10 minutos
Objetivo: Recuperación fisiológica y neuromuscular progresiva, reducción de la frecuencia cardíaca, prevención de rigidez muscular.
1. Transición activa (2 a 3 min)
Marcha lenta en el lugar
Movimientos suaves de brazos (arriba, al frente, apertura lateral)
Respiración diafragmática:
Inhalar por nariz (4 seg)
Exhalar por boca (6 seg)

2. Estiramientos estáticos guiados (5 a 7 min)
Acompañados con música relajante instrumental o balada suave (60–70 bpm)

Grupo muscular	Estiramiento sugerido	Posición	Tiempo
Cuádriceps	Toma de empeine hacia glúteo	De pie con apoyo	30 seg por pierna
Isquiotibiales	Flexión del tronco con piernas extendidas	Sentado o de pie	30 seg por pierna
Glúteos	Pierna cruzada y rotación de tronco	Sentado en colchoneta	30 seg por lado
Caderas y aductores	Postura mariposa con apertura de rodillas	Sentado	30 seg
Columna lumbar	Postura de gato-vaca (movilidad y estiramiento)	En cuadrupedia	6 repeticiones
Cervical y hombros	Inclinaciones suaves y extensión de deltoides	De pie o sentado	20–30 seg por lado

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Utilizar música de ritmos conocidos y adaptada a la edad del grupo (sin contenido sexualizado ni con letras agresivas).
Fomentar la expresión individual y el disfrute sin enfocarse en la perfección del paso.
Corregir postura y alineación de manera visual o verbal, sin interrumpir el flujo de la clase.
Estimular la participación con lenguaje positivo y motivador.
Recordar la importancia de la hidratación antes, durante y después de la sesión.
Incluir mensajes de salud, autoestima y autocuidado durante las pausas activas.

REGISTRO FOTOGRAFICO



COMPROMISOS / RESPONSABLE / FECHAS PREVISTAS

1.	PUNTUALIDAD

FIRMA (RESPONSABLE REUNIÓN)
Cargo

FIRMA (PERSONA QUE ELABORA)
Cargo
Elaboró

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: septiembre 29 del 2023
Lugar: El Rosal — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física — Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez — Asistencia Técnica: — Capacitación: — Beneficiarios: — / Programa:

ID	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Ninguno / Otro	Sexo: Otro	Información Étnica: Indígena	Información Étnica: Afrodescendiente	Información Étnica: Raizal	Información Étnica: Ninguna	Información Étnica: Otra	POBLACIONES: Gestante	POBLACIONES: Madre / Padre de Primera Infancia	POBLACIONES: LGTBIQ+	POBLACIONES: Adolescentes	POBLACIONES: Migrante	POBLACIONES: Habitante de Calle	POBLACIONES: Otra	DISCAPACIDAD: Auditiva	DISCAPACIDAD: Visual	DISCAPACIDAD: Física	DISCAPACIDAD: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA: URBANO	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZA EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZA EL USO DE DATOS: NO
1	Blanca Yoneth Sanchez	1090149360.	34	x									x												Nueva EPS	3148617120		el Rosal	Santuario		x	Blanca Yoneth	x	
2	Marta Cecilia Corrales	24412882.	65	x									x												Salud Total.	3113397011		el Rosal	Santuario		x	Marta Corrales	x	
3	Mary Luz Gomez Corrales	1088536477.	40	x									x												Salud Total.	3122217918		el Rosal	Santuario		x	[illegible]	x	
4	Mª William Gil Cortez	25190433	82	x									x												Asmet Salud.	3036461851		el Rosal	Santuario		x	[illegible]	x	
5	Marta Lucia Giraldo	25079 4289.	67	x									x												Salud Total	3204490095		el Rosal	Santuario		x	No Firma	x	
6	Luciana Sanchez Castro	1112130038.	9	x									x												Salud Total	No Tiene.		el Rosal	Santuario		x	Luciana J.C.	x	
7	lida Grisales Osorio	42022316.	62	x									x												Salud Total	3147555901		el Rosal	Santuario		x	Lidia Grisales	x	
8	luz Yorlei Aguirre	1090149371.	34	x									x												Asmet Salud.	3126986743		el Rosal	Santuario		x	Luz Yorlei	x	
9	Melany Hernandez C.	1093985113	8	x									x												Salud Total.	3217542804		el Rosal	Santuario		x	Melany	x	
10	Nancy Cuesta	1090353359.	37	x									x												Salud Total.	3217542804		el Rosal	Santuario		x	Nancy	x	
11	Gloria Nancy Graleano	25195721	47	x									x												Salud Total	3135796751		el Rosal	Santuario		x	[illegible]	x	
12	Luz Marina Grigales	24822690	67	x									x												Sura.	No Tiene		el Rosal	Santuario		x	[illegible]	x	
13	Olga Lucia Calderon	25000525	59	x									x												Asmet Salud	3126886019		el Rosal	Santuario		x	Olga Lucia	x	

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 29 del 2023
Lugar: El Rosal Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física
Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramírez
Asistencia Técnica ___ Capacitación ___ Beneficiarios ___ / Programa ___

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Pertenencia étnica: Ninguno	Mujer	Mujer Trans	Hombre Trans	Otro	Discapacidad: Ninguna	Sensorial	Intelectual	Física	Psicosocial	Múltiple	Otra	Población: Ninguna	Mayor víctima del conflicto	Víctima	Desplazado	Migrante	Reincorporado	Otra	Discapacidad: Auditiva	Visual	Física	Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA	¿AUTORIZA EL USO DE DATOS? SI	NO
1	Olga Liliana Obando	25195 217	50		X									X													Nueva EPS	314760 1495		El Rosal	Santuario		X	Olga Liliana Obando	X	
2	Laura Manela Baño	108833 2487	29		X									X														Nueva EPS	3149859 1085		El Rosal	Santuario		X	Laura Baño	X	
3	Liseth Camila Sandoval	10003 07952	23		X									X														Salud Total	314590 6165		El Rosal	Santuario		X	Camila	X	
4	Zaira Catalina Rocha	1110460 305	23		X									X														Salud Total	313330 2922		El Rosal	Santuario		X	Catalina	X	
5	Karen Rocha	1110460 304	25		X									X														Asmet Salud	314801 3689		El Rosal	Santuario		X	Valen Rocha	X	
6	Claudia Obando	42134 857	43		X									X														Asmet Salud	314760 1495		El Rosal	Santuario		X		X	
7	Manela Corrales	47023 080	62		X									X														Salud Total	No tiene		El Rosal	Santuario		X	Mariela	X	-
8																																					
9																																					
10																																					
11																																					
12																																					
13																																					

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Unidad Funcional de Servicios de Salud Familia
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Blanca Yaneth Sanchez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Martha Cecilia Correa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Mary luz Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Hno William Gil
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Hoita Ivan Gonzalo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Ivana Sanchez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paúl
Centro Materno Infantil de Salud Familiar
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Lidia Gonzales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Luz Yorley Aguirre
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Hdany Hernandez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E S E Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Nancy Cuesta
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☑ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Gloria Nancy Galeano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☑ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Luz Maira Grajales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☑ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E Hospital San Vicente de Paul
Centro de Salud Primer Nivel de Atención
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: olga lucia Calderon
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: olga liliana obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: laura Manuela Bañol
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Liseth Camila Sandoval
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Zaira Catalina Rada
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Karen Rada
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Claudia obando
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☑ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: El Rosal Septiembre 29 del 2025
Nombre del participante: Marieka Corrales
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

REUNION

ACTA No. 64

Municipio-Lugar:	Vereda La marina
Fecha:	Septiembre 29 del 2025
Hora inicio-final	3:50 pm – 6:30pm
Asunto:	Desarrollar una estrategia de educación y comunicación para la salud (teorico- practico) en el entorno comunitario de la zona rural y urbana del municipio: Teórico: Actividad de información en salud que incluya una o varias de las siguientes alternativas: 30 talleres, 10 cine foros, 30 performance, 30 juegos de roles, etc. Con una duración de 30 minutos para emitir mensajes de promoción de la salud y prevención de enfermedades no trasmisibles. (enfermedades cardiometabólicas, sobrepeso, obesidad, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata, cáncer de colon, cáncer infantil), realizada por Enfermera Practica: 100 sesiones cada una de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación, en "Promoción de la actividad física" con base en Ley 1355 de 2009 dirigida a la población en general en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo. Actividad realizada por técnico ciencias del deporte

Personas citadas: Habitantes de la vereda La Marina profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermeria

Asistentes: Habitantes de la vereda La Marina, profesional de ciencias del deporte, enfermera y auxiliar de enfermería. Se anexa listas de asistencia

ORDEN DEL DÍA:

1.	Presentación y saludo de los profesionales

2.	Presentación de la estrategia
3.	Objetivos de la estrategia
4.	Movilidad articular
5.	Activación
6.	Fase central: rumbaterapia
7.	Vuelta a la calma y estiramiento
8.	Intervención educativa por enfermería

DESARROLLO

OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN
Movilizar y activar las principales articulaciones y grupos musculares de forma progresiva.
Mejorar la capacidad cardiorrespiratoria mediante actividad aeróbica rítmica y divertida.
Estimular la coordinación neuromotora, equilibrio y memoria secuencial con movimientos coreografiados.
Promover el bienestar emocional, la socialización y el disfrute del ejercicio físico a través de la música.
Favorecer la elongación muscular y una recuperación activa posterior al esfuerzo.

FASE INICIAL – MOVILIDAD ARTICULAR Y CALENTAMIENTO GENERAL
Duración: 10 a 12 minutos
Objetivo principal: Preparar fisiológicamente al cuerpo para la actividad aeróbica intensa a través de ejercicios dinámicos, rítmicos y controlados que aumenten progresivamente la temperatura corporal y la movilidad articular.

1. Movilidad articular activa (5 minutos)
Movimientos realizados en bipedestación, con progresión ascendente (de cabeza a pies), ejecutados de forma controlada, sin rebotes y con énfasis en la amplitud articular.

Articulación	Ejercicio propuesto	Descripción técnica	Repeticiones
Cervical	Rotaciones suaves y laterales	Giros lentos de cabeza, seguido de inclinaciones laterales.	10 por lado
Hombros	Círculos hacia adelante y atrás	Brazos relajados, elevar y rotar los hombros en ambas	10 por lado

		direcciones.	
Codos y muñecas	Flexo-extensión y rotaciones	Brazos al frente, movilizar codos y muñecas en círculos.	10 por zona
Cadera	Círculos pélvicos amplios	Manos en cintura, pies separados, mover pelvis en círculos.	10 por lado
Rodillas y tobillos	Flexiones suaves y movilidad de tobillo	Flexionar rodillas y rotar tobillos apoyando el pie en punta.	10 por lado

2. Calentamiento dinámico con música suave (5 a 7 minutos)
Bloque rítmico con desplazamientos simples, acompañados de braceo coordinado para elevar la frecuencia cardíaca sin fatigar prematuramente.

Ejercicio	Descripción técnica	Duración
Marcha en el lugar	Elevar rodillas alternadas a ritmo musical, con braceo.	1 min
Paso básico latino	Paso lateral alternado con ligera flexión de rodillas.	1 min
Talones a glúteos	Flexión de piernas llevando los talones hacia los glúteos.	1 min
Vuelta suave con brazos	Giro lento en el sitio con brazos abiertos y respiración consciente.	1 min
Repetición libre de pasos	Combinación de los anteriores con bajo impacto.	2 min

FASE CENTRAL – RUMBATERAPIA COREOGRAFÍADA (5 BLOQUES)

Objetivo: Realizar una secuencia de rutinas coreográficas con diferentes intensidades, coordinadas con música moderna, para estimular la capacidad aeróbica, la coordinación y el disfrute del movimiento grupal.

Estructura:
5 bloques musicales (1 canción cada uno, duración de 5 a 6 minutos aproximadamente por canción)
Coreografías con pasos accesibles, repetitivos y adaptables a diversos niveles.
Alternancia entre movimientos de tren inferior, tren superior, desplazamientos y giros controlados.
Pausas breves (30–60 segundos) entre bloques para hidratación y recuperación activa.

Bloques Coreográficos

Bloque	Ritmo musical propuesto	Características de la coreografía	Objetivo físico principal
1	Salsa moderna / Pop latino	Pasos básicos, desplazamientos laterales, brazos arriba	Coordinación y movilidad articular
2	Reguetón lento / Urbano suave	Movimientos de cadera, rebotes controlados, pasos marcados	Activación de core y musculatura glútea
3	Merengue rápido	Desplazamientos rápidos, saltitos suaves, giros	Resistencia cardiovascular y agilidad
4	Cumbia moderna	Paso cruzado, rotaciones de torso, brazos acompañando	Coordinación óculo-manual y equilibrio
5	Pop/Reguetón con remix	Secuencia más activa y libre, improvisación dirigida	Estímulo cardiovascular de moderada-alta intensidad

Observaciones técnicas:
Las rutinas deben respetar el ritmo natural de la música para facilitar la memorización y evitar descoordinación.
Es fundamental mantener una buena alineación postural y evitar movimientos de alto impacto en participantes con limitaciones articulares.

FASE FINAL – VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO GUIADO
Duración estimada: 8 – 10 minutos
Objetivo: Reducir gradualmente la frecuencia cardíaca, facilitar la recuperación metabólica y prevenir rigidez o dolor muscular mediante técnicas de respiración consciente y estiramientos estáticos.

1. Transición a la calma (3 minutos)
Caminar lentamente por el salón, acompañando con respiración profunda (inhalar en 4 segundos, exhalar en 6 segundos).
Movimientos suaves de brazos en círculo, balanceo de tronco y sacudidas de manos y pies.

2. Estiramientos estáticos guiados (5 a 7 minutos)
Se realizan de forma pausada, manteniendo cada posición entre 20 y 30 segundos, sin rebotes, priorizando grupos musculares trabajados durante la sesión.

Grupo muscular	Ejercicio de estiramiento	Posición sugerida
Cuádriceps	Llevar talón al glúteo con ayuda de la mano	De pie, con apoyo
Isquiotibiales	Flexión del tronco hacia adelante	Sentado o de pie
Glúteos	Pierna cruzada sobre la otra, empujar rodilla	Sentado en el suelo

Espalda baja	Gato-vaca o torsión lumbar	Cuadrupedia o de pie
Pectorales	Estiramiento contra pared	De pie, brazos en cruz
Cervical	Inclinación lateral con asistencia de mano	Sentado o de pie

RECOMENDACIONES FINALES

Hidratación constante: Incentivar la ingesta de agua antes, durante y después de la clase.
Supervisión continua: Corregir posturas para prevenir compensaciones lesivas.
Adaptaciones necesarias: Ofrecer versiones de bajo impacto para personas con sobrepeso, artrosis u otras condiciones.
Ambiente positivo: Fomentar la participación activa, el disfrute y el refuerzo grupal durante toda la clase.

REGISTRO FOTOGRAFICO





FIRMA

Gobernación de Risaralda. NIT. 891 480 085-7
Calle 19 No 13 - 17 Pereira- Risaralda
PBX. +(57) (606) 3398300 - 01 8000 916 078
contactenos@risaralda.gov.co - www.risaralda.gov.co

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 29 del 2023
Lugar: La Marina — Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física — Facilitador/Conferencista: Asistencia Técnica — Capacitación — Beneficiarios — / Programa: Luis Miguel Ramirez

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CÉDULA	Edad	Sexo: Masculino	Sexo: Femenino	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Hombre Trans	Sexo: Otro	Identidad de género: Indígena	Identidad de género: Afrocolombiano	Identidad de género: Raizal	Identidad de género: Palenquero	Identidad de género: Ninguno	Población: Víctima	Población: Víctima conflicto armado	Población: LGTBIQ+	Población: Reincorporado	Población: Migrante	Población: Habitante de calle	Población: Otro	Discapacidad: Auditiva	Discapacidad: Visual	Discapacidad: Física	Discapacidad: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN / ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO	DIRECCIÓN	MUNICIPIO	ZONA: URBANO	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Stephany Bravo Cacobal	1111624 090	37		x								✓											SOS	316928 8558		la Marina	Santuario		x	Stephany Bravo	x	
2	Olga Irene Tabarda	26366 523	62		x								✓											Nueva EPS	313698 7177		la Marina	Santuario		x	Olga T	x	
3	Ana Maria Pamplona	1088323 6357	38		x								x											Sanitas	320618 8457		la Marina	Santuario		x	Ana Maria P	x	
4	Luz Medi Martinez	25194 551	53		x								x											Comfe nalco	321759 6632		la Marina	Santuario		x	Luz Medi Martinez	x	
5	Ruby Castaño Orozco	42087 661	56		x								x											Nueva EPS.	3109418 1038		la Marina	Santuario		x	Ruby Castaño	x	
6	Mª Edilia Arcila	25191 889	67		x								x											Nueva EPS	311716 4478		la Marina	Santuario		x		x	
7	Mª Otilia Sepulveda	25193 430	62		x								x											Salud Total	317374 3669		la Marina	Santuario		x	Otilia Sepulveda	x	
8	Luz Mariela Gomez	42001 866	65		x								x											Salud Total.	310860 4543		la Marina	Santuario		x	Mariela G.	x	
9	Mª del Carmen Correa	24410 730	76		x								x											Salud Total	311333 2094		la Marina	Santuario		x		x	
10	Juan Esteban Arteaga Martinez	1090150 522	9	x									x											Comfe nalco.	321759 6632		la Marina	Santuario		x	Juan esteban arteaga	x	
11	Mª Lida Alvarez.	21619 684.	58		x								x											Asmet Salud.	311751 2731		la Marina	Santuario		x	Maria Lida	x	
12	Blanca Solero De Romero.	36536 961	67		x								x											Nueva EPS.	312830 8614		la Marina	Santuario		x	Blanca Solero	x	
13	Lucidia Bustamante	25197 215	65		x								x											Comfe nalco	312623 9403		la Marina	Santuario		x	Lucidia.	x	

DEPARTAMENTO DE
RISARALDA

DEPARTAMENTO DE RISARALDA
Secretaría de Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
SANTUARIO
LISTADO DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS - COMUNIDADES

Fecha: Septiembre 24 del 2025
Lugar: La Marina Nombre de la reunión: Sesiones de Actividad Física Facilitador/Conferencista: Luis Miguel Ramirez
Asistencia Técnica ____ Capacitación ____ Beneficiarios ____ / Programa ____

#	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	Edad	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	Sexo: Mujer Trans	Sexo: Hombre Trans	Sexo: Otro	Información Étnica: Indígena	Información Étnica: Afrodescendiente	Información Étnica: Raizal	Información Étnica: ROM/GITANO	Información Étnica: Ninguna	POBLACIÓN: Víctima	POBLACIÓN: Mujer cabeza de hogar	POBLACIÓN: LGTBIQ+	POBLACIÓN: Reincorporado	POBLACIÓN: Migrante	POBLACIÓN: Retornado	POBLACIÓN: Otra	DISCAPACIDAD: Auditiva	DISCAPACIDAD: Visual	DISCAPACIDAD: Física	DISCAPACIDAD: Cognitiva	ENTIDAD / ORGANIZACIÓN (CAPACITADOR O CONFERENCISTA)	TELEFONO	CORREO ELECTRONICO	DIRECCION	MUNICIPIO	ZONA: URBANA	ZONA: RURAL	FIRMA	AUTORIZO EL USO DE DATOS: SI	AUTORIZO EL USO DE DATOS: NO
1	Sol Bermudez	42060 769	68		X								X												Nueva EPS	313603 70891		La Marina	Santuario		X	- Sol Bermudez	X	
2	Luz Marina Cano	42095 719	53		X								X												Asmet Salud	314798 0969		La Marina	Santuario		X	- Luz Marina Cano	X	
3	Diana Ceballos	1116457 488	36		X								X												Coosalud	321782 9170		La Marina	Santuario		X	- Diana C.	X	
4	Gladys Ramirez	24685 755	63		X								X												Nueva EPS	310305 8936		La marina	Santuario		X	- Gladys Ramirez		
5	Marleny Perez	25141 789	68		X								X												Salud Total	312780 1576		La Marina	Santuario		X	- Marleny		
6	Dargelin Ospina	108850 8564	32		X								X												Coosalud	323481 5307		La Marina	Santuario		X	- Dargelin Ospina	X	
7	Adriana Rico	25146 099	44		X								X												Asmet Salud	311737 9435		La Marina	Santuario		X	- Adriana	X	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Stephany Bravo
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Olga Irene Taborda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Ana Maria Pamplona
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Manca 29-09-2025
Nombre del participante: Lia Mely Martinez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[X] sí, mucho [ ] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: La Manca 29-09-2025
Nombre del participante: Ruby Castaño
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

Lugar y fecha: La Manca 29-09-2025
Nombre del participante: Maria Edilia Arcila
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
[X] muy satisfecho [ ] satisfecho [ ] indiferente [ ] insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
[ ] sí, mucho [X] si, un poco [ ] no note cambios [ ] empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: María Otilia Sepúlveda
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Ana Manela Gomez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: María del Carmen Correa
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario-Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Juan Esteban Arteaga
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Maria Lida Alvarez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Blanca Solero
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Lucia Bustamante.
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ si, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Sol Bermudez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ si, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: La Marina Cano
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramirez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ si, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paul
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Dora Cenallos
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Gladys Ramirez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2025
Nombre del participante: Marleny Perez
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☒ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

E.S.E. Hospital San Vicente de Paúl
Unidad Funcional Asistencial de Baja Complejidad
Santuario - Risaralda

Formato de encuesta de evaluación pre y post

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2023
Nombre del participante: Daryelin Ospina
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☒ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: La Marina 29-09-2023
Nombre del participante: Adriana Rico
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☒ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☒ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

Lugar y fecha: _____
Nombre del participante: _____
Nombre de la intervención: sesiones de actividad física
Nombre del instructor: Luis Miguel Ramírez
Unidad o dependencia: plan de intervenciones colectivas santuario

1. ¿Qué tan satisfecho esta con la intervención?
☐ muy satisfecho ☐ satisfecho ☐ indiferente ☐ insatisfecho
2. ¿consideras que la intervención mejoro tu condición física o bienestar general?
☐ sí, mucho ☐ si, un poco ☐ no note cambios ☐ empeoro

identificacion_paciente	nombre_paciente	eps_paciente	medico_atencion	CODIGO	NOMBRE	CANT	TOTAL
1088536477	GOMEZ CORRALES MARY LUZ	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
24822690	GRAJALES OSPINA LUZ MARINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
24412882	CORRALES AMAYA MARTA CECILIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
1090149360	SANCHEZ OSSA BLANCA YANET	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
42022316	GRISALES OSORIO LIDIA DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
1088332482	BAÑOL HOYOS LAURA MANUELA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
1000307952	SANDOVAL OTALVARO LISETH	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
1110460305	ROCHA AMOROCHO ZAIRA CATALINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
1090149371	AGUIRRE NARANJO LUZ YORLEY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
1093985113	HERNANDEZ CUESTA MELANY VALENTINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
1110460304	ROCHA AMOROCHO KAREN VALENTINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
25195217	OBANDO OBANDO OLGA LILIANA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
42134857	OBANDO OBANDO CLAUDIA PATRICIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
42023080	CORRALES MARIELA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
25000525	CALDERON MARIN OLGA LUCIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
25193133	GIRALDO RAMIREZ MARTHA LUCIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
1090333339	CUESTA GAÑAN NANCY ESTELA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
25195721	GALEANO TORO GLORIA NANCY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
25190433	GIL CORTES MARIA WILLIAM	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
28554057	AMOROCHO TRUJILLO ADRIANA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866
25196630	CASTRO LOPEZ LUZ MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055

1290441	ADARVE VARGAS URBANO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
4588548	RAMIREZ MEJIA CARLOS ABEL	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
29466216	MONTOYA DE HURTADO EUFROCINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
4588204	RESTREPO TABORDA GILBERTO DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
7519145	ARIAS LOPEZ SALOMON	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
1410091	GARCIA RIOS JESUS MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
94190166	CORTES ROPERO JORGE ARMANDO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
4449067	LLANO JOSE IGNACIO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
29446665	ORTIZ DUQUE MARIA TERESA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
42018904	OSPINA VASQUEZ LIBIA INES	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
21478356	TABORDA MORALES LIBIA ROSA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
24385380	AGUDELO MARIA DEL CARMEN	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
6142193	RIOS RIOS LUIS CARLOS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
6488045	HENAO CANO OMAR DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
10191649	SOTO BEDOYA PEDRO NEL	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
595669	LOAIZA VANEGAS ABEL JOSE	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
24409663	RENGIFO BETANCURT FLOR MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
25190109	ECHEVERRY PEREZ LIGIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
4349998	TORRES RIOS LUIS ANIBAL	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
25196621	NOREÑA ECHEVERRY LINA MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
1193235574	RIVERA MOLINA ELIZABETH	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
1090148908	OCHOA GUARIN YENIFER ANDREA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811

7563004	DIAZ MONTOYA EDGAR AUGUSTO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
25194171	OSPINA LEDESMA MARIA NANCY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
38360352	GAMBOA PERDOMO ANGELA MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
25195201	RUIZ GUTIERREZ DIANA MILENA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
9967087	HERRERA ACEVEDO DIEGO FERNANDO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
1088537789	MARIN ACEVEDO LINA MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
25195598	CADAVID OROZCO ZORAIDA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
25195555	RENDON MARIN LUZ ADRIANA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
25194697	CASTAÑEDA SALDARRIAGA OLGA LILIANA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
25194379	ORREGO TAMAYO ROSA ANGELICA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
1114398410	OJEDA MONTOYA JOSE IGNACIO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
1090149678	MONTES NERIO ELISCETH	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
1090149201	MESA ORREGO MARI LUZ	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
1090150016	MUÑOZ RENDON JOAN ANDRES	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
1090149798	MUÑOZ RENDON YUDY LISETH	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
1093558119	FERNANDEZ GAÑAN MARIA CAMILA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
53058726	RESTREPO OSPINA LINA MARCELA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
25194628	PASAJE GARZON BEATRIZ ELENA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
21911636	SIERRA SIERRA ROSA ADELA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25193366	PATIÑO CASTAÑO MARIA INES	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25195659	MONCADA OSPINA DORA LILIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
25195659	MONCADA OSPINA DORA LILIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	6	46866

25194505	SEPULVEDA SERNA MARIA ISABEL	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25193009	JARAMILLO GONZALEZ MARIA MARGOTH	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
1093558046	SANMARTIN GUZMAN LUISA FERNANDA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25195336	CABANZO GIRON MARY LUZ	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25193928	COLORADO BENITEZ MARIA ALEIDA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25192647	VILLADA MOLINA AURA DOLLY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
1090150899	CORREA CASTAÑEDA MARIA PAULA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
1192739109	HURTADO RAMIREZ LUISA FERNANDA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
1093558506	MUÑOZ RESTREPO LAURA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25195997	AGUDELO ECHEVERRI FRANCY LORENA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
1090151056	MARIN AGUDELO LAURA VANESA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
39686326	VILLA MOLINA AMPARO DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
1090150139	SEPULVEDA NARANJO LAURA YULIANA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25194958	HENAO ARANGO MARIA MIRIAM	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25194064	OSORNO MIRANDA MARTHA LUCIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25192915	OSORNO MIRANDA MARIA CONSUELO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
24410780	CORREA DE TABORDA MARIA DEL CARMEN	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
25192215	BUSTAMANTE GIRALDO MARIA LUCIDIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
42001866	GOMEZ HERNANDEZ LUZ MARIELA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
25193430	SEPULVEDA GUARIN MARIA OTILIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
25196099	RICO SEPULVEDA ADRIANA MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
25194531	MARTINEZ LONDOÑO LUZ MEDI	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055

25191789	PEREZ GONZALEZ LUZ MARLENY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
42087661	CASTAÑO OROZCO RUBY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
1116437488	CEBALLOS AGUIRRE DIANA PAOLA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
1110460304	ROCHA AMOROCHO KAREN VALENTINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
1090333339	CUESTA GAÑAN NANCY ESTELA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
30297502	RIVERA GARCIA SARA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
26366523	TABORDA TABORDA OLGA IRENE	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
36536961	SOLENO DE ROMERO BLANCA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
25191889	ARCILA HERNANDEZ MARIA EDILIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
1088536357	PAMPLONA MONCADA ANA MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
21619684	ALVAREZ MUÑOZ MARIA LYDA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
1093558843	GUTIERREZ SALINAS CRISTIAN CAMILO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
1093559375	ECHEVERRI HERRERA JUAN JOSE	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
1088236323	ARIZA RODRIGUEZ LUIS FERNANDO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
25248703	OSORIO BLANCA GLORIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25194825	RIVERA GARCIA YOLANDA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25193108	ARROYAVE HINCAPIE MARGARITA DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25194204	MEDINA RAMIREZ GLORIA AMPARO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25193525	GUZMAN HERRERA DAMARIS DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
1090150317	JARAMILLO CARVAJAL MARIA FERNANDA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25192955	ACOSTA JIMENEZ MARTHA LUCIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
1090149107	CANO GARCIA LEIDY YULIANA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488

25194410	GUZMAN HERRERA LUCIDIA DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	5	39055
25194718	GUZMAN HERRERA MARIA EFIGENIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25193360	GUZMAN HERRERA LUZ EDILIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
1087549555	ELEJALDE GONZALEZ YORLENI	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
42028289	RIOS RAMIREZ MARIA SOLEY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
1087550519	FRANCO GRAJALES ANA MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
1155714462	PEÑA RIOS DULCE MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25194858	RENDON BEDOYA MARIA TERESITA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
1087554209	RAMIREZ MARTINEZ PAULA ANDREA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25196155	GALEANO TORO LUZ MIRYAM	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25196568	MONTOYA BERNAL MARY LUZ	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25196325	MONTOYA BERNAL DIANA MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25193014	OBANDO OBANDO MARIA ELENA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
24410053	CORREA DE GRANADA CARMEN EMILIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
4574598	RODRIGUEZ FLOREZ CARLOS ENRIQUE	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
11770168	PEREA MOSQUERA SERGIO MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
6477591	ROJAS TEJADA MARTINIANO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
4587534	BETANCURT CANO FONSER DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
4587305	RODRIGUEZ JAIRO DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
4587639	GARCIA LONDOÑO PEDRO PABLO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25193329	SALAZAR ALVAREZ AMANDA DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
4586074	SEPULVEDA GIRALDO JAIME DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677

25193144	OCHOA CALDERON GLORIA CELINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25192192	VALENCIA YOLANDA DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
25191882	ZAPATA DE TREJOS MARIA LESBIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
4589433	VANEGAS QUINTERO JOSE EVERARDO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
9755035	TABARES AICARDO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
2684877	HENAO ALVAREZ JESUS ANTONIO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
1410694	PALACIO CORREA JOSE LISANDRO	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
4431184	ESPINAL COLORADO NORBEY DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
4430961	ESPINAL COLORADO JOSE OLIVER	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	8	62488
25188807	ALVAREZ COLORADO MARIA EUCARIS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	7	54677
1088536477	GOMEZ CORRALES MARY LUZ	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
24822690	GRAJALES OSPINA LUZ MARINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
24412882	CORRALES AMAYA MARTA CECILIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
1090149360	SANCHEZ OSSA BLANCA YANET	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
42022316	GRISALES OSORIO LIDIA DE JESUS	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
1088332482	BAÑOL HOYOS LAURA MANUELA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
1000307952	SANDOVAL OTALVARO LISETH	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
1110460305	ROCHA AMOROCHO ZAIRA CATALINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
1090149371	AGUIRRE NARANJO LUZ YORLEY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
1093985113	HERNANDEZ CUESTA MELANY VALENTINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
1110460304	ROCHA AMOROCHO KAREN VALENTINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811
1110460304	ROCHA AMOROCHO KAREN VALENTINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	1	7811

25195217	OBANDO OBANDO OLGA LILIANA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
42134857	OBANDO OBANDO CLAUDIA PATRICIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
42023080	CORRALES MARIELA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
25000525	CALDERON MARIN OLGA LUCIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
25193133	GIRALDO RAMIREZ MARTHA LUCIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
1090333339	CUESTA GAÑAN NANCY ESTELA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
25195721	GALEANO TORO GLORIA NANCY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
25190433	GIL CORTES MARIA WILLIAM	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
28554057	AMOROCHO TRUJILLO ADRIANA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	2	15622
1116240690	BRAVO ESCOBAR STEPHANY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
26366523	TABORDA TABORDA OLGA IRENE	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
1088536357	PAMPLONA MONCADA ANA MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
25194531	MARTINEZ LONDOÑO LUZ MEDI	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
42087661	CASTAÑO OROZCO RUBY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
25191889	ARCILA HERNANDEZ MARIA EDILIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
25193430	SEPULVEDA GUARIN MARIA OTILIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
42001866	GOMEZ HERNANDEZ LUZ MARIELA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
24410780	CORREA DE TABORDA MARIA DEL CARMEN	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
1090150522	ARTEAGA MARTINEZ JUAN ESTEBAN	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
21619684	ALVAREZ MUÑOZ MARIA LYDA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
36536961	SOLENO DE ROMERO BLANCA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
25192215	BUSTAMANTE GIRALDO MARIA LUCIDIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433

25196099	RICO SEPULVEDA ADRIANA MARIA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
25191789	PEREZ GONZALEZ LUZ MARLENY	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
1116437488	CEBALLOS AGUIRRE DIANA PAOLA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
30297502	RIVERA GARCIA SARA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
1089100822	ECHEVERRI GALLEGO JUAN JOSE	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
1090150167	ARTEAGA MARTINEZ ERIKA JOHANA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
42095719	CANO MORALES LUZ MARINA	SECRETARIA DE SALUD DEPTAL DEL RISARALDA	LUIS MIGUEL RAMIREZ GALLEGO	I11401	EDUCACION Y COMUNICACION PARA LA PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA	3	23433
TOTAL						880	6873680