 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI  DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

**FECHA:** 11/Dic/2025      **HORA: INICIAL** 6:50 pm      **HORA: FINAL** 7:20 pm

**LUGAR:** Liga Vallecaucana de patinaje

**ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN** (Marca con X)

Sensibilización ☐    Capacitación ☒    Acompañamiento ☐    Seguimiento ☐    Jornada ☐  
 Articulación ☐    Otro, Cuál:

**TIPO** (Marca con X)

Individual ☒    Colectiva ☐

**MODALIDAD** (Marca con X)

Virtual: ☐    Presencia ☒

**DATOS DEL ENTORNO** (Marca con X)


Educativo: ☐    Comunitario ☒    Laboral ☐    Institucional: ☐    Hogar: ☐

Datos de quien recibe la intervención: Carmen Ocampo

Nombre o Institución: Asistente Liga Vallecaucana de patinaje

Contacto: 3117476587

Correo: N/A

 <p>ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI</p> <p>DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA</p>	<p>MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)</p> <p>INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD</p>	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

**1. OBJETIVO:** Fomentar la actividad física y los estilos de vida saludable en escenarios deportivos y comunitarios para reducción de prácticas sedentarias en la población.

## **2. ORDEN DEL DÍA:**

- 2.1. Verificación del quorum.
- 2.2. Desarrollo de la Intervención.
- 2.3. Resultados alcanzados.
- 2.4. Conclusiones o recomendaciones.


## **3. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:**

Siendo las 6:50 pm se da inicio a la capacitación con las personas que asisten al entrenamiento de patinaje en el coliseo del pueblo. Se realizó un cordial saludo y una cálida bienvenida a participar de estos espacios, que son muy importantes para la comunidad, posteriormente se llevaron a realizar los objetivos de intervención, abordando la importancia de tener estilos de vida saludables, para la prevención de enfermedades y la importancia de prevenir lesiones durante la actividad física.

Estilos de vida saludable:

Entendido como estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI  DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

**ACTIVIDAD FISICA:** De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía y consecuentemente aumento en la grasa corporal. Los adolescentes son un grupo de riesgo debido a que, por un lado, han aumentado de manera importante la inactividad física y las conductas sedentarias, como resultado del uso indiscriminado de nuevas tecnologías, particularmente la televisión, Internet, etc. El cuerpo del ser humano está preparado para moverse, más aún, tiene la necesidad de hacerlo. No obstante, a pesar de esta necesidad, la práctica de actividad física en la población es cada vez menos frecuente, muy especialmente en niños<sup>1</sup>. Estos bajos niveles de práctica de actividad física conllevan el sedentarismo de buena parte de la población, lo que unido a unos hábitos alimentarios nada idóneos han provocado el aumento alarmante de diferentes patologías (obesidad, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico que, en algunos casos, se han convertido en un auténtico problema de Salud Pública.


Efectos positivos sobre la salud:

- **Físicos:** Mejora la circulación, fortalece los músculos y huesos, y ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.
- **Mentales:** Reduce el riesgo de depresión y ansiedad, y puede mejorar la memoria y la función cognitiva.
- **Sociales:** Promueve la interacción con otras personas, lo que puede reducir la sensación de soledad.
- **Calidad de vida:** Aumenta la autoestima y proporciona una sensación de logro y bienestar.

Introducción a la prevención de lesiones:

Las lesiones más frecuentes en CrossFit ocurren en: hombro, rodilla, zona lumbar y muñeca.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI  DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

- 7 de cada 10 se relacionan con técnica incorrecta, cargas mal dosificadas o sobre entrenamiento.

### 1. Factores de Riesgo de Lesión

1. Mala técnica en ejercicios complejos (ej: levantamientos olímpicos, kipping pull-ups).
2. Progresión inadecuada de cargas o volumen.
3. Movilidad articular insuficiente (ej. tobillo, cadera, hombro).
4. Déficit de fuerza estabilizadora (core y escápulas).
5. Fatiga y sobre entrenamiento.
6. Poca atención al calentamiento y recuperación.

### 3. Estrategias de Prevención

#### a. Calentamiento y movilidad

- Movilidad dinámica articular (hombro, cadera, tobillo).
- Activación específica antes del WOD.

#### b. Técnica primero, carga después


- Aprendizaje técnico con PVC o barra vacía.
- Uso de feedback visual (videos, espejos, entrenador).

#### c. Progresión de cargas

- Regla del 10% (no aumentar más de 10% carga o volumen semanal).
- Progresión individualizada.

#### d. Fortalecimiento preventivo

- Hombro: manguito rotador, retracción escapular.
- Rodilla: glúteo medio y core.
- Zona lumbar: planchas, bird-dog, dead bug.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI  DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

#### e. Recuperación

- Respetar días de descanso.
- Foam roller, estiramiento, sueño adecuado, fisioterapia preventiva.

#### 4. Señales de Alarma

- Dolor que aumenta con el entrenamiento.
- Inflamación persistente.
- Pérdida de fuerza o movilidad.
- Cambios en la técnica por dolor.


#### 5. Cierre y Actividad Final

- Preguntas y respuestas.

Mensaje final: “El mejor atleta no es el que entrena más duro, sino el que entrena de forma inteligente y consistente sin lesionarse”.

Se realiza encuesta de satisfacción

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfuPXUx5UvG5URqD9y-MRwG1eSyhgqz9sJlegyWUCZjmkE\\_5A/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfuPXUx5UvG5URqD9y-MRwG1eSyhgqz9sJlegyWUCZjmkE_5A/viewform)


 <p>ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI</p> <p>DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA</p>	<p>MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)</p> <p>INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD</p>	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001



#### 4. RESULTADOS ALCANZADOS:

GEN ERO	CURSOS DE VIDA					ETNIA			CAPAC IDADE S ESPECI ALES	IDENTIDAD DE GENERO					ORIENTACION SEXUAL				MA DR E CAB EZA HO GA R	VICTI MAS DEL CONF LICTO ARMA DO
	INFA NCIA (6- 11)	ADOLE SCENCI A (12-17)	JUVE NTU D (18- 28)	ADU LTE Z (29- 59)	VE JE Z (60 +)	INDI GEN A	AF RO	OT RO	SI	MASC ULINO	FEM ENIN O	TRAN SFEM	TRAN SMAS	FL UID O	HET ERO	HO MO	BIS EX U	OT RO	SI	SI
Fem enin o				4				4			4				4				4	4
Mas culin o				1				1			1				1				1	1

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI  DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)  INFORME DE INTERVENCIONES EN SALUD	MMDS01.03.15.P001.F021	
		VERSIÓN	001

## 5. CONCLUSIONES O RECOMENDACIONES

Se logra realizar una actividad de acercamiento y retroalimentación sobre los estilos de vida saludable y prevención de lesiones deportivas a la población asistente a la actividad, las personas toman la información muy a gusto y con gran disposición a realizar cambios en sus rutinas diarias para el mejoramiento de calidad de vida.

## 6. REGISTRO FOTOGRÁFICO




Contratista  
Cuidado de la vida  
Secretaría de Salud del Distrito Especial  
de Santiago de Cali  
Se anexa listado de asistencia.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su copia, alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.



ALCALDIA DE  
SANTIAGO DE CALI

DESARROLLO SOCIAL  
SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

MODELO INTEGRADO DE PLANIFICACIÓN Y GESTIÓN  
(MIPG)

CARACTERIZACIÓN DE COMUNIDAD CON INTERVENCIONES EN SALUD

MMDS01.03.15 P001.F006

VERSIÓN

002

CHA: 11 Dic 2015

HORA INICIAL: 06:30 pm

HORA FINAL: 07:30 pm

LUGAR:

Liga Vallecaucana de patinaje.

ENTORNO:

hogar

EDUCATIVO

COMUNITARIO

LABORAL

INSTITUCIONAL

Documento de Identidad	Tipo de documento de Identidad	Nacionalidad	Nombre Completo	Edad	EAPB	Tipo de aseguramiento (C- contributivo, S- subafiliado, SA- sin aseguramiento o, RE- régimen especial)	Sexo asignado al nacer	Género con el que se identifica										Orientación Sexual	Grupo étnico	Población con alguna condición o situación	Población migrante	Tiene o sintió las	Correo Electrónico	Teléfono (s)	Banco Corregimiento Vereda	Comuna																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
								Hombre	Mujer	Intersexual	Masculino	Femenino	Transgénero	Transmasculino	Transfeminino	Transsexual	Transsexual										Transsexual	Fluido	Heterossexual	Homossexual	Parasexual	Asexual	NA/OP	Indefinido	Personas con discapacidad	Víctima del conflicto armado	Relacionado de y en	Persona privada de la libertad	Campesino	Madre Cabeza de Hogar	Riesgo de migración	U	W																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
1 20109677	CC	Col	Guerra, David	42	Superior	C	X													X																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													