107

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

La jagua de Ibirico- cesar, 24 de noviembre del 2025.

Señora.
MARISOL ORTEGA
Presidente Barrio BELLA CHELSY

Cordial saludos,

Teniendo en cuenta su actitud proactiva, espíritu colaborador y atendiendo a sus competencias, le pedimos amablemente nos brinde un espacio de informacion en salud en el barrio para realizar jornadas de informacion en salud teniendo en cuenta la promoción y prevención de la salud. Descrita en las actividades del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) vigencia 2025, en el cual se priorizan acciones para la comunidad. En el mes de diciembre del 2025

ASUNTO: 1. Realizar 5 acciones de informacion en salud para promocion de la actividad física

Agradeciendo de antemano su colaboración y disposición de ayuda.

Recibido
Marisol Ortega
24-11-2025

Monica María Rico Barrios

MONICA MARIA RICO BARRIOS
Profesional Universitario Plan de Intervenciones Colectiva (PIC 2025)

ALCALDIA MUNICIPAL
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025
PLAN DE MEDIOS
AÑO 2025

ACTIVIDADES	VALOR	POBLACION	ENTORNO	NECESIDAD DE INFORMACION	PROBLEMA DE SALUD	RESULTADOS DE OTRAS CAMPAÑAS	TIPO DE ESTRATEGIAS DE DIFUSION	FECHA	OBJETIVOS	AUDIENCIA A IMPACTAR	DEFINIR COMO PROPORCIONAR LA INFORMACION
Realizar 5 acciones de informacion en salud para promocion de la actividad fisica	$ 640.000,00	Familias, colectivos y comunidades	Comunitario	Se evidencia poca relevancia y desconocimiento en la importancia de la actividad física.	mala circulación, dificultad al caminar, cansancio o agotamiento, enfermedades cardiovasculares	No han sido evaluadas	Perifoneo	agosto	sensibilizar sobre la importnacia y los beneficios físicos y mentales de la actividad física diaria.	Comunidad en general del municipio y sus corregimientos.	Por medio de un perifoneo, informar a la comunidad sobre la importancia de la salud mental y el manejo de las emociones.
						El resultado de los dos perifoneos realizados en el mes de agosto en la palmita y la victoria, fue óptimo dado que la información se divulgó a toda la comunidad y se pudo compatir en los corregimientos.	Perifoneo	septiembre			
						No han sido evaluadas	Perifoneo	octubre			
						No han sido evaluadas	perifoneo	diciembre			

El presidente de la junta de acción comunal del barrio bella chelsy

Certifica:

Que el día 04 de diciembre de 2025 se realizó un perifoneo en el barrio bella chelsy en horas del mañana dirigido al entorno hogar sobre el tema Realizar 5 acciones de informacion en salud para promocion de la actividad física

La presente certificación se expide a solicitud del interesado a los 04 días del mes de diciembre del 2025.

Marisol Ortega.

MARISOL ORTEGA
Presidente del barrio bella chelsy

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATEGICO	Determinantes Sociales de la Salud
ACTIVIDAD # 5	Realizar 5 acciones de información en salud para promoción de la actividad física
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**4 diciembre 2025** TERRITORIO 5 MICROTERRITORIO 20 VILLACHELSY

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino:	Masculino:	LGBTI:	TOTAL:
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6-11):	Adolescencia (14-17):	TOTAL:
	Juventud (18-28):	Adultez (29 -59):	Vejez (mayor de 60): 35	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
	Desplazado:	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL:
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Población de Zona Urbana del municipio de: LA JAGUA DE IBIRICO, (Familias, colectivos y comunidades).
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	**EQUIPO BASICO EN SALUD PROFESIONAL UNIVERSITARIO**
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	PRESIDENTE DE JUNTA DE ACCION COMUNAL MARISOL ORTEGA BELLA CHELSY
OBJETIVO GENERAL	Promover la práctica regular de actividad física en la población para mejorar la salud integral, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y fomentar hábitos de vida activos que contribuyan al bienestar físico, mental y social.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	La presente actividad se realiza con la finalidad de lograr un impacto positivo en la comunidad del Municipio de la Jagua de Ibirico. En cuanto que la actividad física es considerada uno de los pilares fundamentales de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Su práctica regular, organizada y adaptada a cada grupo poblacional, no solo contribuye al bienestar físico, sino también al equilibrio mental, emocional y social de las personas. Para iniciar damos a conocer que la metodología a utilizar para el desarrollo de la actividad es a través de un perifoneo desarrollado de la siguiente manera: Se realizó el perifoneo sobre el tema: Información en Salud para Promoción de la Actividad Física Se llevo a cabo el día 4 de diciembre del 2025. Enfatizamos que para el desarrollo del perifoneo divulgamos la siguiente información sobre los temas seleccionados para la misma. El Hospital Jorge Isaac Rincón Torres Y El Plan De Intervenciones Colectivas (PIC), Promociona actividades físicas con el fin de mejorar la calidad de vida y condiciones de salud, por tal razón el de hoy tremós las siguientes recomendaciones:

	• Realizar ejercicio por la mañana, incorporar al menos 30 minutos de actividad física moderada a la rutina diaria como trotar o caminar. • Mantener una alimentación balanceada y variada todos los días, adoptar una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, granos integrales, proteínas maras y grasas saludables, es fundamental para mantener una buena salud. • Utilizar la bicicleta como medio de ejercicio o trasporte de forma regular, Además de sus beneficios físicos, ayuda a reducir el estrés mejora el estado de ánimo. • Practicar natación, es un ejercicio completo que trabaja todo el cuerpo, mejora la capacidad cardiovascular y fortalece músculos sin generar impacto en las articulaciones. Es ideal para persona de todas las edades y condiciones físicas, especialmente para quienes buscan una actividad de bajo riesgo de lesiones. Todo esto con el fin de disminuir afectaciones en su salud y obtener beneficios como: • Adoptar buenos hábitos y aumentar practicas saludables en la vida diaria. • Contribuye significativamente al equilibrio físico y mental. • Fortalece el bienestar integral y ayuda a prevenir diversas enfermedades. Estar informado sobre estos temas permite tomar medidas preventivas y adoptar mejores hábitos saludables, Recuerda que Tu salud es Tu mayor riqueza, vivir saludable es vivir en equilibrio.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria. 2. Certificado de perifoneo. 3. Acta descriptiva y detallado de la ejecución de la actividad. 4. Fotografías con fecha y hora.
CÓDIGO CUPS	I10401
REALIZADO POR:	Pilar Rojas Mejía
CARGO:	Profesional universitario
FIRMA:	Pilar Rojas Mejía

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025** **REGISTRO FOTOGRAFICO**	PIC Plan de intervenciones colectivas

EJE ESTRATEGICO: Determinantes Sociales de la Salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 5 acciones de información en salud para promoción de la actividad física.





