Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	TIBIRITA
Lugar	VEREDA RESGUARDO "CASA DE CAMILO CALDERÓN"
Fecha	10/12/2025
Tema	ESTRATEGIA DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN A LA COMUNIDA GENERAL SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES ACTÚAN COMO FACTORES PROTECTORES, AYUDANDO A PREVENIR ENFERMEDADES Y PROMOVER UN ESTA DE BIENESTAR DURADERO, LA FALTA DE ESTOS HÁBITOS PUEDE GENERAR FACTO DE RIESGO QUE AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDAD FÍSICAS Y TRASTORNOS EMOCIONALES. (IEC)
Entorno	CORRESPONSAL EN SALUD ESTRATEGIA APS COMUNITARIO
Objetivo	Participar en las jornadas de salud, apoyando el proceso de agendamiento y demanda efectiva y brindar información a los usuarios en los procesos de gestión de trámites.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	CLAUDIA MARÍA ORTEGA
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1074908028
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

Descripción de la población asistente

Se realiza actividad de estrategia de información, educación y comunicación sobre LOS HÁBITOS SALUDABLES ACTÚAN COMO FACTORES PROTECTORES, AYUDANDO A PREVENIR ENFERMEDADES Y PROMOVER UN ESTADO DE BIENESTAR DURADERO, LA FALTA DE ESTOS HÁBITOS PUEDE GENERAR FACTORES DE RIESGO QUE AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDADES FÍSICAS Y TRASTORNOS EMOCIONALES (IEC) en la jornada de salud de la vereda Resguardo "casa de camilo calderón" con los usuarios asistentes, comunidad en general caracterizados por diferentes momentos del curso de vida

Primera infancia (0-5 años)
Infancia (6-11 años)
Adolescencia (12-18 años)
Juventud (14-26 años)
Adultez (27-59 años)
Persona mayor (60 años o más)

POBLACIÓN ATENDIDA JORNADA DE SALUD VEREDA VEREDA RESGUARDO "CASA DE CAMILO CALDERÓN" 10/12/2025

SERVICIOS DE CANALIZACIÓN EFECTIVA

- **SERVICIO DE VACUNACIÓN**

  1 PACIENTE DOSIS DE INFLUENZA

- **TAMIZAJE DE CÁNCER DE CUELLO UTERINO CITOLOGÍA**

  1 MUJER DE 31 AÑOS

- **CONSULTA DE ADULTO MEDICINA GENERAL/CRÓNICOS**

  2 ADULTOS
  1 NIÑO MENOR DE 8 AÑOS

Se realiza estrategia de información, educación y comunicación sobre SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES ACTÚAN COMO FACTORES PROTECTORES, AYUDANDO A PREVENIR ENFERMEDADES Y PROMOVER UN ESTADO DE BIENESTAR DURADERO, LA FALTA DE ESTOS HÁBITOS PUEDE GENERAR FACTORES DE RIESGO QUE AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDADES FÍSICAS Y TRASTORNOS EMOCIONALES (IEC), por parte de la corresponsal en salud de la Concurrencia APS, en la jornada de salud de la vereda Resguardo "casa de camilo calderón" con los usuarios asistentes, de manera sencilla y clara abordando temas de interés El programa de Estilos de Vida Saludable surge como una estrategia que promueve hábitos de vida saludables y la cultura del autocuidado, adicionalmente con el objetivo de reducir los factores de riesgo de enfermedades tales como hipertensión arterial y diabetes, así como otras Enfermedades Crónicas No Transmisibles claramente prevenibles. El programa enfoca sus acciones en el fomento de la actividad física, alimentación saludable y el control de consumo de tabaco y demás sustancias psicoactivas.

Dicho programa tiene como pilar fundamental la educación y la pedagogía, y busca sensibilizar a toda la comunidad sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable, para mantener un bienestar físico, mental y social.

Las actividades de promoción y prevención en salud, se llevan a cabo en jornadas de trabajo que incluyen charlas, talleres y actividad física en instituciones educativas, jardines infantiles, hogares geriátricos,

juntas de acción comunal, centros de atención a personas con discapacidad y brigadas de salud dirigidas a la comunidad en general.

Objetivos del programa:

- Crear hábitos de estilos de vida saludables en la población infantil con el ánimo de disminuir el riesgo de adquirir enfermedades crónicas en la adultez.
- Promover el conocimiento y la motivación en la adquisición de hábitos de vida saludables en la población en general.
- Fomentar la participación de la comunidad en el desarrollo de actividades grupales que conduzcan a la adquisición de estilos de vida saludable.
- Promover el uso del tiempo libre en actividades recreativas y deportivas que generan la disminución de factores de riesgo en salud.
- Disminuir los índices de Enfermedades Crónicas No Transmisibles del municipio, a través de estrategias que propicien el autocuidado en las personas que presentan mayores factores de riesgo

2.1 Actividad lúdica de inicio

Juego de Preguntas para Romper el Hielo

Preguntas frecuentes sobre HÁBITOS SALUDABLES

1. ¿Qué alimentos debo incluir en mi dieta para mantenerme saludable?

Una dieta saludable incluye una variedad de frutas, verduras, granos integrales, proteínas y grasas saludables. Limita el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas asegúrate de incluir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día, y consume pescado al menos dos veces por semana.

2. ¿Cuánta actividad física necesito para estar en forma?

Los adultos deben realizar al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa a la semana, o una combinación de ambos caminar a paso ligero durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana es una buena forma de comenzar.

3. ¿Cuántas horas de sueño necesito para estar saludable?

La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche, establecer un horario regular de sueño y crear un ambiente propicio para dormir puede mejorar la calidad del sueño.

4. ¿Cómo puedo reducir el estrés y mantener una buena salud mental?

El ejercicio, la meditación, la práctica de pasatiempos, y la interacción social pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la salud mental, dedicar tiempo a actividades que disfrutes, como leer, escuchar música o pasar tiempo con amigos y familiares, puede ayudar a aliviar el estrés.

5. ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Es recomendable buscar ayuda profesional para dejar de fumar, como terapia de reemplazo de nicotina o asesoramiento, la terapia de reemplazo de nicotina puede ayudar a reducir los síntomas de abstinencia y facilitar el proceso de dejar de fumar.

6. ¿Cómo puedo evitar el consumo excesivo de alcohol?

Limitar el consumo de alcohol a no más de 1-2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres es recomendable, si tienes antecedentes de alcoholismo, es mejor evitar el consumo de alcohol por completo.

7. ¿Cómo puedo mantener una buena higiene personal?

Lavar las manos con frecuencia, ducharse regularmente, cepillarse los dientes dos veces al día, y mantener las uñas cortas son prácticas de higiene personal importantes, utilizar productos de higiene personal adecuados para tu tipo de piel y cabello puede ayudar a mantener una buena salud.

8. ¿Cómo puedo prevenir las enfermedades crónicas?

Mantener un peso saludable, consumir una dieta equilibrada, realizar actividad física regularmente, no fumar, y limitar el consumo de alcohol son factores importantes para prevenir las enfermedades crónicas.

2.2 Explicación del tema

Se realiza estrategia de información, educación y comunicación sobre SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES ACTÚAN COMO FACTORES PROTECTORES, AYUDANDO A PREVENIR ENFERMEDADES Y PROMOVER UN ESTADO DE BIENESTAR DURADERO, LA FALTA DE ESTOS HÁBITOS PUEDE GENERAR FACTORES DE RIESGO QUE AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDADES FÍSICAS Y TRASTORNOS EMOCIONALES (IEC), por parte de la corresponsal en salud de la Concurrencia APS, en la jornada de salud de la vereda Resguardo "casa de camilo calderón" con los usuarios asistentes, de manera sencilla y clara abordando temas de interés.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Se utilizaron folletos de educación sobre LOS HÁBITOS SALUDABLES ACTÚAN COMO FACTORES PROTECTORES, AYUDANDO A PREVENIR ENFERMEDADES Y PROMOVER UN ESTADO DE BIENESTAR DURADERO, LA FALTA DE ESTOS HÁBITOS PUEDE GENERAR FACTORES DE RIESGO QUE AUMENTAN LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDADES FÍSICAS Y TRASTORNOS EMOCIONALES. **(IEC) los cuales contiene información básica sobre el tema tratado**

1. Alimentación saludable:

Importancia de una dieta equilibrada: Explicar la necesidad de consumir alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, proteínas, carbohidratos, lácteos) y la importancia de evitar el exceso de azúcar, grasas saturadas y sal.
Recomendaciones para la hidratación: Explicar la importancia de beber suficiente agua a lo largo del día.

2. Actividad física:
Beneficios de la actividad física: Explicar los beneficios para la salud física y mental, como la mejora del sistema cardiovascular, el control del peso, la reducción del estrés y el aumento de la energía.
Tipos de actividad física: Sugieren diferentes actividades según el nivel de experiencia y preferencias, como caminar, correr, nadar, bailar, practicar deportes, etc.
Recomendaciones para la práctica de actividad física: Recomendar la práctica regular de actividad física, la elección de actividades que se disfruten y la consulta con un profesional de la salud antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.
3. Higiene personal:
Importancia de la higiene personal: Explicar la importancia de la higiene personal para prevenir enfermedades y mantener una buena salud.
Higiene corporal: Recomendar ducharse regularmente, lavarse las manos con frecuencia y utilizar productos de higiene personal adecuados.
Higiene bucal: Recomendar cepillarse los dientes regularmente, usar hilo dental y visitar al dentista regularmente.

4. Sueño adecuado:

Importancia del sueño: Explicar la importancia del sueño para la salud física y mental, como la recuperación del cuerpo, el aumento de la energía y la mejora del estado de ánimo.

Recomendaciones para un sueño reparador: Recomendar dormir entre 7 y 9 horas por noche, tener una rutina de sueño regular, evitar la cafeína y el alcohol antes de acostarse y crear un ambiente propicio para dormir.

5. Cuidado de la salud mental:

Importancia de la salud mental: Explicar la importancia de cuidar la salud mental para prevenir el estrés, la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental.

Recomendaciones para cuidar la salud mental: Recomendar practicar actividades que se disfruten, buscar apoyo social, hablar con un profesional de la salud mental y aprender a manejar el estrés.

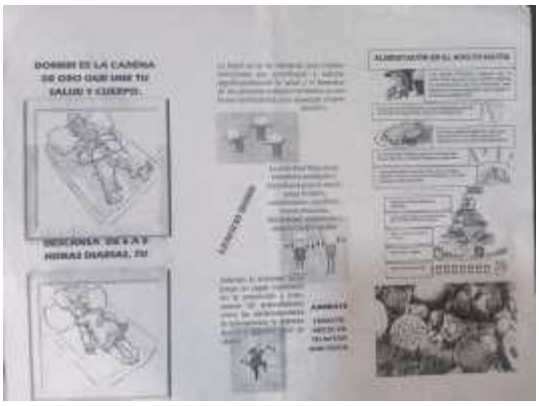
6. Prevención de enfermedades:

Vacunación: Explicar la importancia de la vacunación para prevenir enfermedades infecciosas.

No fumar: Explicar los riesgos del tabaco para la salud y recomendar no fumar.

Uso responsable de alcohol: Recomendar el consumo moderado de alcohol o la abstinencia, si es necesario.





2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

-Las EPS y prestadores públicos deben mantener canales de comunicación telefónica o virtual para la asignación de citas (en procura de no generar aglomeraciones de personas

en los servicios de salud) y para reconocer las necesidades de las personas, a fin de programar las atenciones pertinentes.
-Deben priorizarse las atenciones de urgencias y de prevención y protección específica en procura de controlar la aparición o progresión de enfermedades.
-Recuerda que estos derechos y deberes son esenciales para construir un sistema de salud que funcione para todos.

1. **Conclusiones y recomendaciones**.

El corresponsal en salud estará a cargo de realizar verificación y seguimiento de las canalizaciones no efectivas, apoyar procesos de agendamiento y demanda efectiva y eficiente en el marco de las acciones de la concurrencia con el fin de garantizar la atención de los usuarios por parte de los prestadores de servicios sociales para que no existan barreras de acceso a la Ruta de promoción y mantenimiento de la salud.
Realizar concertación mensual para el desarrollo del Cronograma de planeación de las jornadas de salud PIC Municipal y Concurrencia APS DEPARTAMENTAL detallando las actividades que se llevarán a cabo.

2. Registro fotográfico







Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.







Gobernación de Cundinamarca

PROMOCION DEL DESARROLLO DE SALUD GESTION DE LA SALUD PUBLICA	Código:M-PDS-GSP-GPSP-FR-091 Versión: 6
REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS	Fecha de Aprobación: 15 de enero de 2025

Señor Ciudadano, autoriza a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la misión de la entidad, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1377 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Así mismo, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico habeasdata@saludpublica.gov.co"

1. FECHA: DICIEMBRE - 2025 04-15 | 2. TEMÁTICA: Estrategia de información Educación y Comunicación, a la comunidad en general Sobre los Habitos Saludables en los Diferentes momentos del Curso de Vida (IEC)

3. MUNICIPIO: TIBIRITA | 4. LUGAR: VEREDA RESGUARDO "CASA DE CAMILO CALDERON"

5. RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos): CLAUDIA MARIA ORTEGA

6. Tipo de Identificacion: C.C. | Número: 1074908028 | Firma: Claudia Maria Ortega

No.	NOMBRES Y APELLIDOS.	IDENTIFICACIÓN Tipo (1. CC, 2. TI, 3. RC, 4. CEDU (a raiz economia pol)	IDENTIFICACIÓN N°	ENTORNO 1.Hogar 2. Comunitario 3. Laboral 4. Educativo 5. Institucional	SEXO 1. Masculino 2. Femenino	FECHA DE NACIMIENTO Dia / Mes / Año	AFILIACION SALUD 1. Cont/Subtivo 2. Subsidiado 3. Excepción 4.Especial 5. No asegurado	FORMACIÓN CON ENFOQUE DIFERENCIAL 1. Indigena 2.Afro 3. Palenquero 4. Raizal 5. ROM 6.Migrante 7 PVCA	DISCAPACIDAD 1. Física 2 Auditiva 3. Visual 4 Sordera 5.Intelectual 6. Mental 7 Multiple	POBLACION VULNERABLE 1 PPL 2.Habitante Calle 3.LGBTIQ+ 4.Personas en situación de prostitución 5 Usuarios de drogas Inyectables	EMBARAZADA 1.SI 2. No	OCUPACION U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA 1 Rural Disperso 2.Cabecera Municipal 3. Centro poblado	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CODIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA
1	Lourencio Martin Jeuro	1	3203197	2	1	07/11 1996	2	-	-	-	2	Agricultor	1	VEREDA RESGUARDO	315354 4896	110412	- Lourencio Martin
2	Alvaro Martin Vivas	1	415848	2	1	17/04 1945	2	-	-	-	2	Agricultor	1	VEREDA RESGUARDO	321959 0300	110412	- Alvaro Martin
3	Gloria Yareth guerrero Bernal	1	21003692	2	2	30/07 1976	2	-	-	-	2	Ama de casa	1	VEREDA RESGUARDO	321959 0300	110412	- Gloria G
4	Cesar Agusto Martin guerrero	1	1069297996	2	1	17/04 2005	2	-	1	-	2	Estudiante	1	VEREDA RESGUARDO	321959 0300	110412	- Cesar Martin
5	Edier Santiago Martin Florian	1	1033682507	2	1	05/02 2010	2	-	-	-	2	Estudiante	1	VEREDA RESGUARDO	322425 9466	110412	- Edier Santiago Martin
6	Paola Florian	1	1002674750	2	2	14/04 1994	2	-	-	-	2	Ama de Casa	1	VEREDA RESGUARDO	322425 9466	110412	Florian
7	Nicolas David martin	2	1233509719	2	1	21-08 2017	2	-	-	-	2	Estudiante	1	VEREDA RESGUARDO	322425 9466	110412	Martin Nicolas
8																	