

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

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Vilapinzón
Lugar	Vereda quinchá
Fecha	11 de diciembre 2025
Tema	Caminata saludable y activación física comunitaria
Entorno	Comunitario
Objetivo	Promover la salud y el bienestar colectivo mediante la realización de jornadas comunitarias participativas que fortalezcan los hábitos de vida saludables, la convivencia y la apropiación del territorio como espacio protector.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Diyireth Natalia Rodriguez López
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1077146730
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. Descripción de la población asistente

Se ejecutó la actividad con 10 personas, de diferente género y con actividades laborales diferentes; cabe resaltar que no se presentaron asistentes con discapacidad ni vulnerabilidad.

2. Metodología de la actividad realizada

Como primera instancia se estableció el recorrido a realizar estableciendo una vereda que fuera cercana al municipio como lo fue la vereda quinchá luego se realiza pieza publicitaria para publicar en redes sociales personales con el fin de convocar a los asistentes estableciendo como punto de encuentro a un costado del parque principal de Vilapinzón; para el desarrollo de la actividad primero se realiza registro de asistencia.

 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.

Luego se llevó a cabo la caminata en grupo, manteniendo un ritmo controlado, haciendo pausas breves y supervisando el estado físico de los participantes. Pausa Activa e Hidratación:

Al finalizar el recorrido se dispuso un espacio para hidratación y agradecimiento por parte del profesional

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se realiza un precalentamiento:

Movilidad articular y dinámica

Objetivo: Preparar las articulaciones y músculos para el movimiento.

- Movimientos articulares: Realiza círculos suaves con las articulaciones del cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos.
- Saltos de tijera (jumping jacks): Abre y cierra las piernas y los brazos simultáneamente.
- Zancadas: Da un paso largo hacia adelante y dobla ambas rodillas, manteniéndolas en línea recta con los dedos del pie.
- Toques de pies: Inclínate para tocar las puntas de los pies, alternando con la otra pierna.
- Elevación de rodillas: Lleva las rodillas hacia el pecho.

2.2 Explicación del tema

El sedentarismo es definido como la falta de actividad física regular, tiene consecuencias perjudiciales para la salud física y mental, aumentando el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares (como infartos y ACV), diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y problemas óseos como la osteoporosis. También puede causar deterioro mental, incluyendo mayor probabilidad de ansiedad, depresión, insomnio y una menor capacidad cognitiva.

Consecuencias físicas

- Enfermedades cardiovasculares: Aumenta el riesgo de infartos, presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares.
- Enfermedades metabólicas: Incrementa la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 y síndrome metabólico, al afectar la forma en que el cuerpo procesa grasas y azúcares.
- Control de peso y masa muscular: Conduce a un menor gasto calórico, lo que favorece el aumento de peso y la pérdida de masa muscular y resistencia.
- Salud ósea: Los huesos se debilitan y pierden contenido mineral, lo que incrementa el riesgo de osteoporosis y caídas.

 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.

- Sistema inmunológico: Puede debilitar el sistema inmunitario, haciéndolo menos eficiente en su funcionamiento.
- Inflamación: Puede generar un aumento de la inflamación en el cuerpo.
- Consecuencias mentales y emocionales
- Salud mental: Está asociado con un mayor riesgo de depresión, ansiedad y estrés.
- Función cerebral: Pasar mucho tiempo sentado puede afectar negativamente los neurotransmisores en el cerebro.
- Calidad del sueño: Se relaciona con el insomnio.

La caminata saludable es importante porque beneficia el cuerpo y la mente al mejorar la salud cardiovascular, muscular y ósea, además de ayudar a prevenir y controlar enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. También contribuye al bienestar mental, reduciendo el estrés y la ansiedad, mejorando el estado de ánimo, el sueño y la concentración.

Beneficios físicos

- Salud cardiovascular: Fortalece el corazón, mejora la circulación, reduce el colesterol LDL ("malo") y aumenta el HDL ("bueno"), y ayuda a disminuir la presión arterial.
- Control de peso: Quema calorías y grasa, facilitando la pérdida o el mantenimiento de un peso saludable.
- Salud ósea y muscular: Fortalece los huesos y músculos, reduce el dolor de las articulaciones (como en la artrosis) y mejora el equilibrio y la coordinación.
- Prevención de enfermedades: Ayuda a prevenir o controlar afecciones como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer.
- Otros beneficios: Mejora la salud respiratoria, reduce la hinchazón en piernas y tobillos, y puede ayudar con el estreñimiento.

Beneficios mentales y emocionales

- Mejora del estado de ánimo: Aumenta la sensación de bienestar y puede reducir la ansiedad y la depresión.
- Mayor agudeza mental: Mejora la memoria, la concentración, la alerta y la función cognitiva.
- Mejora del sueño: Contribuye a dormir mejor.
- Reducción del estrés: Ayuda a liberar la tensión y el estrés acumulado.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

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

Como material utilizado para esta actividad se necesito las redes sociales para publicar la invitación, para realizar el precalentamiento se utilizó bafle con música de relajación y al finalizar se entregó poster sobre la importancia de la actividad física

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Las inquietudes manifestadas por los asistentes fueron las siguientes: ¿cada cuanto se recomienda realizar actividad física?, ¿Por qué es importante realizar precalentamiento?; cabe resaltar que todas las inquietudes fueron resueltas por el profesional.

3. Conclusiones y recomendaciones

Se cumple con el propósito inicial de realizar la caminata saludable sin embargo a pesar de publicar la invitación con anterioridad se presentaron pocos asistentes, pero se decidió realizar la caminata para ya programada para respetar los espacios de los asistentes

4. 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.

