REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD 29 Educacion sobre enfermedades no transmisibles y Actividad Fisica

FECHA 03/09/2025 TEMA Diabetes Tipo I y II LUGAR Cascados

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/VEREDA CORREGIMIENTO/VEREDA	VÍCTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				DISCAP		No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO	SI	NO			
1	Ramiro Guevara	4618947	70		X			Cascados		X	X					X		A.S	
2	Evangelina Baos	25325065	70	X				Cascados		X	X					X		A.S	
3	Gilma Correa	25325065	70	X	-			Cascados		X	X					X		N.G.S	
4	Evil Pipicano	10690361	74		X			Cascados		X	X					X		A.S	
5	Argenis Guevara	48608119	80	X				Cascados		X	X					X		N.G.S	
6	Roperto Guevara	1445399	76		X			Cascados		X	X					X		A.S	
7	Maria Pipicano	25364798	71	X				Cascados		X	X					X		A.S	
8	Clementino Moreno	25588056	65		X			Cascados		X	X					X		A.S	
9	Lida Correa	76218305	73	X				Cascados		X	X					X		N.G.S	
10	Emiro Menisces	16691971	81		X			Cascados		X	X					X		A.S	

Responsable Kevin Hurtado

DISCAP: Discapacidad

2299

~~26~~ 33

2800

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

INFORME DE ACTIVIDADES

1. ACTIVIDAD 29: Reactivar o conformar los grupos de actividad física de adultos mayores con inducción de 10 minutos en temas de salud, por cada jornada con programación de 1 encuentros mensuales por vereda y 1 encuentros mensuales en la cabecera Municipal enfocada en alimentación saludable, actividad física regular y prevención de enfermedades no transmisibles como: *Diabetes tipo I y II *Hipertensión arterial *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) *Enfermedad renal crónica * Cáncer
2. PRODUCTO 2: Informe de cada jornada con registro fotográfico y listados de asistencia
3. OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante espacios de formación, recreación y acompañamiento que fortalezcan su salud física, mental, social y emocional, favoreciendo la participación activa, la autonomía y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento
4. FECHA DE REALIZACIÓN: 05 del mes de septiembre
5. LUGAR: corregimiento Crucero
6. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
DESARROLLO DE LA METODOLOGIA DE LA ACTIVIDAD **Objetivo General:** Consolidar los grupos de actividad física en adultos mayores mediante un acompañamiento mensual que promueva el mantenimiento de estilos de vida saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. **Frecuencia de encuentros:**

1 jornada mensual por vereda

1 jornada mensual en la cabecera municipal

2. **Duración por jornada (60–75 minutos):**

Fase	Actividad	Duración estimada
Apertura	Saludo y bienvenida	5 minutos
Inducción en salud	Charla temática participativa del mes	10 minutos
Actividad física dirigida	Ejercicios adaptados, lúdicos y seguros	40 minutos
Reflexión grupal	Preguntas, conclusiones y tareas prácticas	10–15 minutos

3. **Técnicas metodológicas:**

Educación para la salud: con lenguaje claro, apoyo visual, analogías prácticas.

Actividad física adaptada: ejercicios de bajo impacto, con énfasis en movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y respiración.

Participación activa: juegos, trivias, retos mensuales, círculos de palabra.

Reforzamiento positivo: reconocimientos simbólicos, diplomas, felicitaciones grupales.

Seguimiento básico: lista de asistencia, identificación de líderes comunitarios, retroalimentación oral o escrita.

---

4. **Materiales sugeridos:**

Láminas impresas, carteles o rotafolios

Pañuelos, pelotas, botellas reciclables con arena para pesas

Sillas estables para ejercicios sentados, hojas de tareas o retos saludables para el hogar

DESARROLLO DE LA TEMATICA

Estas temáticas están diseñadas para dar continuidad, reforzar conocimientos y promover el cambio de comportamiento sostenido.

Mes 1: Alimentación saludable para prevenir y controlar enfermedades crónicas

Concepto de plato saludable para adultos mayores

Proteínas vegetales vs animales

Cómo leer etiquetas de alimentos

Planificación de menús semanales

Mes 2: Diabetes tipo I y II – Profundización y autocuidado

Cómo se comporta el azúcar en la sangre

Importancia del monitoreo y signos de alarma

¿Qué hacer si tengo un "bajón" o "subida" de azúcar?

Recetas prácticas con bajo índice glucémico

Mes 3: Hipertensión – control sin medicamentos

Alimentos con alto contenido de sodio escondido

Técnicas de relajación para bajar la presión

El poder del potasio y el magnesio

Cómo registrar tu presión arterial en casa

Mes 4: Respirar bien para vivir mejor – Prevención del EPOC

Ejercicios respiratorios prácticos (drenaje, diafragmáticos)

Posturas para mejorar la entrada de aire

Evitar humo y ambientes contaminados

Cómo actuar ante una crisis respiratoria

Mes 5: Cuidado renal – Protege tus riñones

Cuánta agua tomar y cuándo

Alimentos que dañan o protegen los riñones

Evitar analgésicos sin control

Identificación de síntomas tempranos de daño renal

Mes 6: Cáncer – prevención y detección temprana

Tipos de cáncer más comunes en adultos mayores

Factores de riesgo modificables (alimentación, tabaco, alcohol)

Autoexploración y signos de alarma Tamizajes recomendados: cuándo y por qué

Complemento opcional:
Para cada tema mensual, puedes añadir: Tarea para casa: por ejemplo, "Tomar agua y llevar el registro", "Cocinar una receta sin sal añadida".

Reto del mes: "Caminar 3 veces por semana", "Traer un amigo al próximo encuentro".

Ficha educativa impresa: breve resumen del tema con dibujos o pasos prácticos.

ACTIVIDAD	FECHA DE SESIONES	CANTIDAD DE PARTICIPANTE	CANTIDAD DE SESIONES
GRUPO CRUCERO BELLO Se inicia con una educación enfocada alimentos saludables, la actividad física y la prevención de enfermedades crónicas. Se cuenta	5/09/2025	10	1

E.S.E SUROCCIDENTE Dr. Johnny Dávila	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

con la participación de 10 adultos mayores entre los 60 a 80 años, durante 10 minutos, luego se entra a la fase central con calentamiento y estiramiento de articulaciones, una caminata corta y juegos recreativos.			

FECHA PRIMERA SESIÓN 1 MES DE SEPTIEMBRE

Fecha: 05 de septiembre del 2025

GRUPO CRUCERO BELLO Se inicia con una educación enfocada en alimentos saludables, la actividad física y la prevención de enfermedades crónicas. Se cuenta con la participación de 10 adultos mayores entre los 60 a 80 años, durante 10 minutos, luego se entra a la fase central con calentamiento y estiramiento de articulaciones, una caminata corta y juegos recreativos.

7. MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: cartelera, implementos deportivos.									
8. Nombres y Apellidos: wilder gomez									
Cargo			vicePresidente de junta						
N° Teléfono:			3145564126						
ZONA	Rural: x	Urbana: x	ETNIA:	N° Mestizo	10	N° Afro		N° Otros	

GÉNERO:	N° MASCULINO	6	N° FEMENINO	4

9. LOGROS

- Fortalecimiento de lazos comunitarios
- Mejora de la salud emocional
- Intercambio de experiencias y conocimientos
- Promoción de la actividad física y emocional
- Sensibilización y conciencia comunitaria

10. DIFICULTADES:

- *Sostenibilidad de los grupos*
- Resistentes al cambio
- Problemas de transporte y accesibilidad
- Orden publico

11. CONCLUSIONES:

A jornada desarrollada en cada corregimiento cumplió los objetivos propuestos: promover la actividad física, sensibilizar sobre enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. Se concluye que los grupos conformados tienen el potencial de convertirse en espacios permanentes de promoción de la salud, siempre que exista un acompañamiento técnico constante y articulación con actores comunitarios e institucionales.

IMPACTO OBSERVADO (INICIAL)

Dimensión	Evidencia
Salud física	Mejora en movilidad y participación constante
Salud mental	Aumento en la interacción social y ánimo general
Conocimientos en salud	*Reconocimiento de temas clave (diabetes, presión alta)*
Participación comunitaria	Vinculación de líderes y familias en varias sesiones

~~2616~~
2603

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos concierne! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

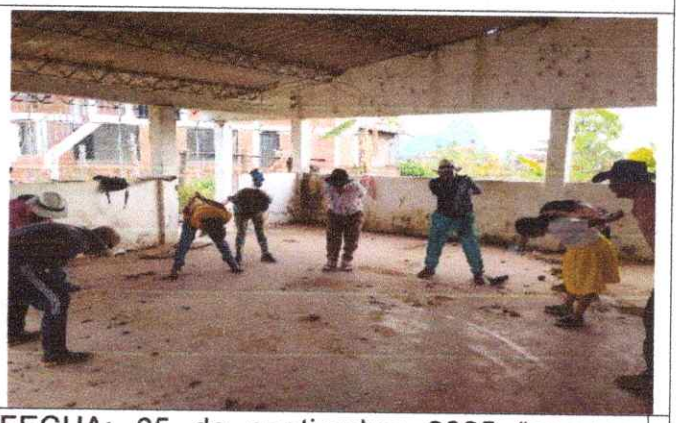
12REGISTRO FOTOGRAFICO



FECHA: 05 de septiembre 2025 "crucero bello"

Hora: 3:30 a 4:30

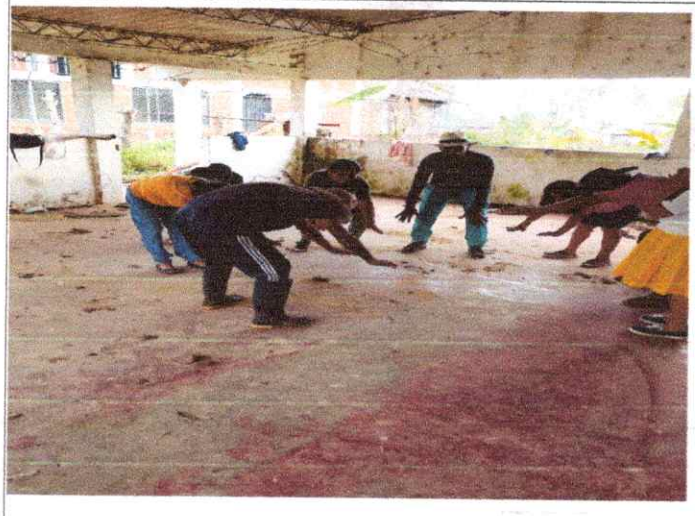
Dia: viernes



FECHA: 05 de septiembre 2025 "crucero bello"

Hora: 3:30 a 4:30

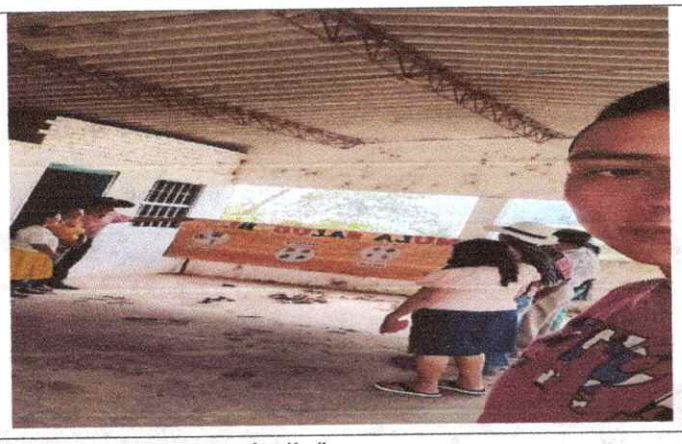
Dia: viernes





E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

FECHA: 05 de septiembre 2025 "crucero bello" Hora: 3:30 a 4:30 Dia: viernes	FECHA: 05 de septiembre 2025 "crucero bello" Hora: 3:30 a 4:30 Dia: viernes



FECHA: 05 de septiembre 2025 "crucero bello"

Hora: 3:30 a 4:30

Dia: viernes

Revisado: _____

Responsable: Karin Mostudo

Cargo: Monitor

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD 29 Desarrollo de actividad física y educativa

FECHA 05/04/2025 TEMA Diabetes tipo I y II LUGAR Crucero bello

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/VEREDA CORREGIMIENTO/VEREDA	VÍCTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				DISCAP		No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO	SI	NO			
1	Rodrigo Gorman	76 217481	66		X			Crucero		X	X				X				
2	Donald Cordoba	10691084	65		X			Crucero		X	X				X		3145483536	N.S	
3	Marcos Gorman	25587738	68	X				Crucero		X	X				X		3177518873	N-S	
4	Rosa deira Navia	34674615	61	X				Crucero		X	X				X		3182677152	N.S	
5	Eucio rengifo	4635797	78		X			Crucero		X	X				X		3050178609	D.S	
6	Jesus antonio	8422583	79		X			Crucero		X	X				X			N.S	
7	teresa cina rengifo	25587737	75	X				Crucero		X	X				X		3004000618	D.S	
8	Ladislado muñoz	10691053	84		X			Crucero		X	X				X			N.P	
9	Nely Navia	34673832	81	X				Crucero		X	X				X			D.S	
10	Hector Ruiz	4635765	77		X			Crucero		X	X				X			N.P	

Responsable Kuri Hurtado

DISCAP: Discapacidad

2804

~~2618~~
2805

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos importa, tu bienestar nos concierne! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

INFORME DE ACTIVIDADES

1. ACTIVIDAD 29: Reactivar o conformar los grupos de actividad física de adultos mayores con inducción de 10 minutos en temas de salud, por cada jornada con programación de 1 encuentros mensuales por vereda y 1 encuentros mensuales en la cabecera Municipal enfocada en alimentación saludable, actividad física regular y prevención de enfermedades no transmisibles como: *Diabetes tipo I y II *Hipertensión arterial *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) *Enfermedad renal crónica * Cáncer
2. PRODUCTO 2: Informe de cada jornada con registro fotográfico y listados de asistencia
3. OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante espacios de formación, recreación y acompañamiento que fortalezcan su salud física, mental, social y emocional, favoreciendo la participación activa, la autonomía y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento
4. **FECHA DE REALIZACIÓN:** 12 del mes de septiembre
5. **LUGAR:** CABECERA MUNICIPAL
6. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
DESARROLLO DE LA METODOLOGIA DE LA ACTIVIDAD **Objetivo General:** Consolidar los grupos de actividad física en adultos mayores mediante un acompañamiento mensual que promueva el mantenimiento de estilos de vida saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. **Frecuencia de encuentros:**

1 jornada mensual por vereda1 jornada mensual en la cabecera municipal

2. **Duración por jornada (60–75 minutos):**

Fase	Actividad	Duración estimada
Apertura	Saludo y bienvenida	5 minutos
Inducción en salud	Charla temática participativa del mes	10 minutos
Actividad física dirigida	Ejercicios adaptados, lúdicos y seguros	40 minutos
Reflexión grupal	Preguntas, conclusiones y tareas prácticas	10–15 minutos

3. **Técnicas metodológicas:**

Educación para la salud: con lenguaje claro, apoyo visual, analogías prácticas.

Actividad física adaptada: ejercicios de bajo impacto, con énfasis en movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y respiración.

Participación activa: juegos, trivias, retos mensuales, círculos de palabra.

Reforzamiento positivo: reconocimientos simbólicos, diplomas, felicitaciones grupales.

Seguimiento básico: lista de asistencia, identificación de líderes comunitarios, retroalimentación oral o escrita.

4. **Materiales sugeridos:**

Láminas impresas, carteles o rotafolios

~~2619~~
2806

Pañuelos, pelotas, botellas reciclables con arena para pesas

Sillas estables para ejercicios sentados

Hojas de tareas o retos saludables para el hogar

DESARROLLO DE LA TEMATICA

Estas temáticas están diseñadas para dar continuidad, reforzar conocimientos y promover el cambio de comportamiento sostenido.

Mes 1: Alimentación saludable para prevenir y controlar enfermedades crónicas

Concepto de plato saludable para adultos mayores

Proteínas vegetales vs animales

Cómo leer etiquetas de alimentos

Planificación de menús semanales

Mes 2: Diabetes tipo I y II – Profundización y autocuidado

Cómo se comporta el azúcar en la sangre

Importancia del monitoreo y signos de alarma

¿Qué hacer si tengo un "bajón" o "subida" de azúcar?

Recetas prácticas con bajo índice glucémico

Mes 3: Hipertensión – control sin medicamentos

Alimentos con alto contenido de sodio escondido

Técnicas de relajación para bajar la presión

El poder del potasio y el magnesio

Cómo registrar tu presión arterial en casa

Mes 4: Respirar bien para vivir mejor – Prevención del EPOC

Ejercicios respiratorios prácticos (drenaje, diafragmáticos)

Posturas para mejorar la entrada de aire

Evitar humo y ambientes contaminados

Cómo actuar ante una crisis respiratoria

Mes 5: Cuidado renal – Protege tus riñones

Cuánta agua tomar y cuándo

Alimentos que dañan o protegen los riñones

Evitar analgésicos sin control

Identificación de síntomas tempranos de daño renal

Mes 6: Cáncer – prevención y detección temprana

Tipos de cáncer más comunes en adultos mayores

Factores de riesgo modificables (alimentación, tabaco, alcohol)

Autoexploración y signos de alarma

Tamizajes recomendados: cuándo y por qué

Complemento opcional:
Para cada tema mensual, puedes añadir:

Tarea para casa: por ejemplo, "Tomar agua y llevar el registro", "Cocinar una receta sin sal añadida".

Reto del mes: "Caminar 3 veces por semana", "Traer un amigo al próximo encuentro".

Ficha educativa impresa: breve resumen del tema con dibujos o pasos prácticos.

ACTIVIDAD	FECHA DE SESIONES	CANTIDAD DE PARTICIPANTE	CANTIDAD DE SESIONES
GRUPO CABECERA MUNICIPAL Se inicia con una educación enfocada en alimentos saludables, la actividad	12/09/2025	10	1

2620
2807

física y la prevención de enfermedades cronicas. Se cuenta con la participación de 10 adultos mayores entre los 60 a 80 años, durante 10 minutos, luego se entra a la fase central con calentamiento y estiramiento de articulaciones, una caminata corta y juegos recreativos.			

FECHA PRIMERA SESIÓN 1 MES DE SEPTIEMBRE

Fecha: 12 de septiembre del 2025

GRUPO CABECERA MUNICIPAL Se inicia con una educación enfocada en alimentos saludables, la actividad física . Se cuenta con la participación de 10 adultos mayores entre los 60 a 80 años, durante 10 minutos, luego se entra a la fase central con calentamiento y estiramiento de articulaciones, una caminata corta y juegos recreativos.

7. MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: cartelera, implementos deportivos.									
8. Nombres y Apellidos: vanesa chavez									
Cargo			auxiliar de enfermeria						
N° Teléfono:			3145564126						
ZONA	Rural: x	Urbana: x	ETNIA:	N° Mestizo	10	N° Afro		N° Otros	

GENERO:	N° MASCULINO	4	N° FEMENINO	6

9. LOGROS

- Fortalecimiento de lazos comunitarios
- Mejora de la salud emocional
- Intercambio de experiencias y conocimientos
- Promoción de la actividad física y emocional
- Sensibilización y conciencia comunitaria

10. DIFICULTADES:

- Sostenibilidad de los grupos
- Resistentes al cambio
- Problemas de transporte y accesibilidad
- Orden publico

11. CONCLUSIONES:

A jornada desarrollada en cada corregimiento cumplió los objetivos propuestos: promover la actividad física, sensibilizar sobre enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. Se concluye que los grupos conformados tienen el potencial de convertirse en espacios permanentes de promoción de la salud, siempre que exista un acompañamiento técnico constante y articulación con actores comunitarios e institucionales.

IMPACTO OBSERVADO (INICIAL)

Dimensión	Evidencia
Salud física	Mejora en movilidad y participación constante
Salud mental	*Aumento en la interacción social y ánimo general*
Conocimientos en salud	Reconocimiento de temas clave (diabetes, presión alta)

~~7624~~
2808

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nuestra esencia! Dr. Johnny Dávila	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

Participación comunitaria	Vinculación de líderes y familias en varias sesiones

12REGISTRO FOTOGRAFICO



FECHA: 12 de septiembre 2025 "cabecera"

Hora: 7 am a 8am

Dia: viernes



FECHA: 12 de septiembre 2025 "cabecera"

Hora: 7 am a 8am

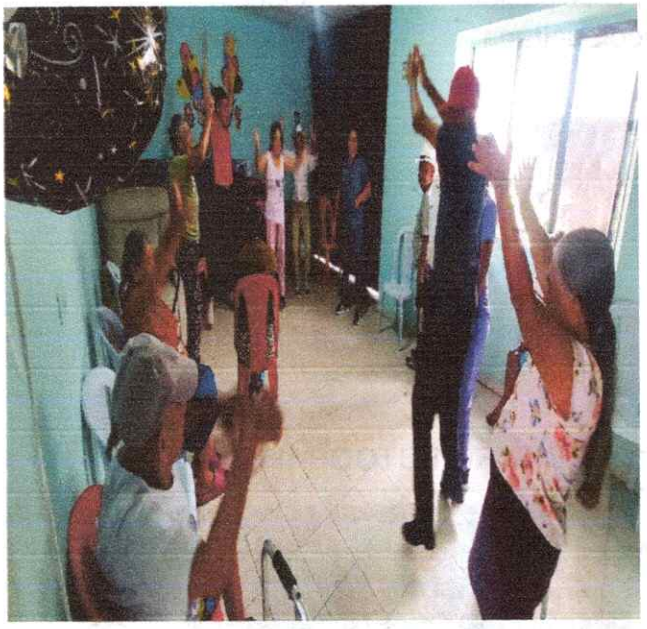
Dia: viernes



FECHA: 12 de septiembre 2025 "cabecera"

Hora: 7 am a 8am

Dia: viernes



FECHA: 12 de septiembre 2025 "cabecera"

Hora: 7 am a 8am

Dia: viernes



~~2622~~

2809

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidar la vida nuestra, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

FECHA: de septiembre 2025 "cabecera"

Hora: 7 am a 8 am

Dia: viernes

Revisado: _____

Responsable: Kevin Hurtado

Cargo: Monitor

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD 29 Educacion Sob.- Enfermedades no transmisibles y Actividad Fisica

FECHA 12/09/2025 TEMA Diabetes Tipo I y II LUGAR Cabecera Municipal

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/VEREDA CORREGIMIENTO/VEREDA	VÍCTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				DISCAP		No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO	SI	NO			
1	Laurentino muñoz	4622110	72		x			Sucre		x	x					x		N.S	
2	Jose Guzman	2836449	89		x			Sucre		x	x					x		N.S	
3	Alcividades C.	4635712	76		x			Sucre		x	x					x		N.S	
4	Ilda realito	25324985	73	x				Sucre		x	x					x		N.S	
5	Obdulia rosero	25324416	76	x				Sucre		x	x					x		N.EPS	
6	Antidio ruiz	4633804	75		x			Sucre		x	x					x		N.EPS	
7	Nancy Calvache	25587115	72	x				Sucre		x	x					x		N.S	
8	Rodrigo miranda	4645267	85		x			Sucre		x	x					x		S.V	
9	Villapolo miranda	10345049	80		x			Sucre		x	x					x		S.V	
10	Victor alirio	4697530	74		x			Sucre		x	x					x		N.S	

Responsable Kevin Hurtado

DISCAP: Discapacidad

2810 4623

2744
2811

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos compete! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

INFORME DE ACTIVIDADES

1. ACTIVIDAD 29: Reactivar o conformar los grupos de actividad física de adultos mayores con inducción de 10 minutos en temas de salud, por cada jornada con programación de 1 encuentros mensuales por vereda y 1 encuentros mensuales en la cabecera Municipal enfocada en alimentación saludable, actividad física regular y prevención de enfermedades no transmisibles como: *Diabetes tipo I y II *Hipertensión arterial *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) *Enfermedad renal crónica * Cáncer
2. PRODUCTO 2: Informe de cada jornada con registro fotográfico y listados de asistencia
3. OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante espacios de formación, recreación y acompañamiento que fortalezcan su salud física, mental, social y emocional, favoreciendo la participación activa, la autonomía y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento
4. FECHA DE REALIZACIÓN: 16 del mes de septiembre
5. LUGAR: COREGUIMIENTO EL PARAISO
6. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
DESARROLLO DE LA METODOLOGIA DE LA ACTIVIDAD **Objetivo General:** Consolidar los grupos de actividad física en adultos mayores mediante un acompañamiento mensual que promueva el mantenimiento de estilos de vida saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. **Frecuencia de encuentros:**

1 jornada mensual por vereda

1 jornada mensual en la cabecera municipal

2. **Duración por jornada (60–75 minutos):**

Fase	Actividad	Duración estimada
Apertura	Saludo y bienvenida	5 minutos
Inducción en salud	Charla temática participativa del mes	10 minutos
Actividad física dirigida	Ejercicios adaptados, lúdicos y seguros	40 minutos
Reflexión grupal	Preguntas, conclusiones y tareas prácticas	10–15 minutos

3. **Técnicas metodológicas:**

Educación para la salud: con lenguaje claro, apoyo visual, analogías prácticas.

Actividad física adaptada: ejercicios de bajo impacto, con énfasis en movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y respiración.

Participación activa: juegos, trivias, retos mensuales, círculos de palabra.

Reforzamiento positivo: reconocimientos simbólicos, diplomas, felicitaciones grupales.Seguimiento básico: lista de asistencia, identificación de líderes comunitarios, retroalimentación oral o escrita.

4. **Materiales sugeridos:**

Láminas impresas, carteles o rotafolios

Pañuelos, pelotas, botellas reciclables con arena para pesas

Sillas estables para ejercicios sentados

Hojas de tareas o retos saludables para el hogar

DESARROLLO DE LA TEMATICA

Estas temáticas están diseñadas para dar continuidad, reforzar conocimientos y promover el cambio de comportamiento sostenido.

Mes 1: Alimentación saludable para prevenir y controlar enfermedades crónicas

Concepto de plato saludable para adultos mayores

Proteínas vegetales vs animales

Cómo leer etiquetas de alimentos

Planificación de menús semanales

Mes 2: Diabetes tipo I y II – Profundización y autocuidado

Cómo se comporta el azúcar en la sangre

Importancia del monitoreo y signos de alarma

¿Qué hacer si tengo un "bajón" o "subida" de azúcar?

Recetas prácticas con bajo índice glucémico

Mes 3: Hipertensión – control sin medicamentos

Alimentos con alto contenido de sodio escondido

Técnicas de relajación para bajar la presión

El poder del potasio y el magnesio

Cómo registrar tu presión arterial en casa

Mes 4: Respirar bien para vivir mejor – Prevención del EPOC

Ejercicios respiratorios prácticos (drenaje, diafragmáticos)

Posturas para mejorar la entrada de aire

Evitar humo y ambientes contaminados

Cómo actuar ante una crisis respiratoria

Mes 5: Cuidado renal – Protege tus riñones

Cuánta agua tomar y cuándo

Alimentos que dañan o protegen los riñones

Evitar analgésicos sin control

Identificación de síntomas tempranos de daño renal

Mes 6: Cáncer – prevención y detección temprana

Tipos de cáncer más comunes en adultos mayores

Factores de riesgo modificables (alimentación, tabaco, alcohol)

Autoexploración y signos de alarma

Tamizajes recomendados: cuándo y por qué

Complemento opcional:
Para cada tema mensual, puedes añadir:

Tarea para casa: por ejemplo, "Tomar agua y llevar el registro", "Cocinar una receta sin sal añadida".

Reto del mes: "Caminar 3 veces por semana", "Traer un amigo al próximo encuentro".

Ficha educativa impresa: breve resumen del tema con dibujos o pasos prácticos.

ACTIVIDAD	FECHA DE SESIONES	CANTIDAD DE PARTICIPANTE	CANTIDAD DE SESIONES
GRUPO PARAISO Se inicia con una educación enfocada en alimentos saludables, la actividad física y la	16/09/2025	10	1

~~2626~~

2813

prevención de enfermedades crónicas. Se cuenta con la participación de 10 adultos mayores entre los 60 a 80 años, durante 10 minutos, luego se entra a la fase central con calentamiento y estiramiento de articulaciones, una caminata corta y juegos recreativos.			

FECHA PRIMERA SESIÓN 1 MES DE SEPTIEMBRE

Fecha: 16 de septiembre del 2025

GRUPO PARAISO Se inicia con una educación enfocada en alimentos saludables, la actividad física cuenta con la participación de 10 adultos mayores entre los 60 a 80 años, durante 10 minutos, luego se entra a la fase central con calentamiento y estiramiento de articulaciones, una caminata corta y juegos recreativos.

7. MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: cartelera, implementos deportivos.									
8. Nombres y Apellidos: luis heber majin									
Cargo			lider de junta						
N° Teléfono:			3145564126						
ZONA	Rural: x	Urbana: x	ETNIA:	N° Mestizo	10	N° Afro		N° Otros	

GÉNERO:	N° MASCULINO	5	N° FEMENINO	5

9. LOGROS

- Fortalecimiento de lazos comunitarios
- Mejora de la salud emocional
- Intercambio de experiencias y conocimientos
- Promoción de la actividad física y emocional
- Sensibilización y conciencia comunitaria

10. DIFICULTADES:

- Sostenibilidad de los grupos
- Resistentes al cambio
- Problemas de transporte y accesibilidad
- Orden publico

11. CONCLUSIONES:

A jornada desarrollada en cada corregimiento cumplió los objetivos propuestos: promover la actividad física, sensibilizar sobre enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. Se concluye que los grupos conformados tienen el potencial de convertirse en espacios permanentes de promoción de la salud, siempre que exista un acompañamiento técnico constante y articulación con actores comunitarios e institucionales.

IMPACTO OBSERVADO (INICIAL)

Dimensión	Evidencia
Salud física	*Mejora en movilidad y participación constante*
Salud mental	Aumento en la interacción social y ánimo general

~~7627~~
2814

Conocimientos en salud	Reconocimiento de temas clave (diabetes, presión alta)
Participación comunitaria	Vinculación de líderes y familias en varias sesiones

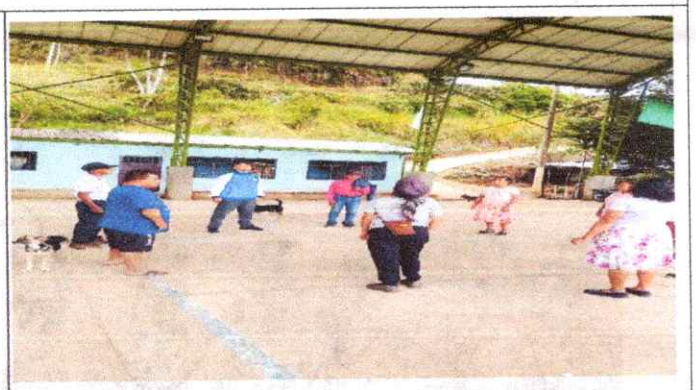
12REGISTRO FOTOGRAFICO



FECHA: 16 de septiembre 2025 "paraíso"

Hora: 2 pm a 3 pm

Dia: martes



FECHA: 16 de septiembre 2025 "paraíso"

Hora: 2 pm a 3 pm

Dia: martes



	
FECHA: 16 de septiembre 2025 "paraíso" Hora: 2 pm a 3 pm Dia: martes	FECHA: 16 de septiembre 2025 "paraíso" Hora: 2 pm a 3 pm Dia: martes



FECHA: 16 de septiembre 2025 "paraíso"

Hora: 2 pm a 3 pm

Día: martes

~~2628~~

2815

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos compete! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

Revisado: _____

Responsable: Juan Hurtado

Cargo: monitor

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD 29 Desarrollo de actividad Fisica y Educativa

FECHA 16/09/2025 TEMA Diabetes Tipo 1 y 11 LUGAR Paraiso

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/VEREDA CORREGIMIENTO/VEREDA	VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				DISCAP		No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO	SI	NO			
1	Eulalia Luna	34370072	75	x				Paraiso		x	x					x			
2	Marino Mosquera	10345057	78		x			Paraiso		x	x					x			
3	Carmenza Papamija	25,587.293	66	x				Paraiso		x	x					x			
4	Luis Cuer mojon	10697785	63		x			Paraiso		x	x					x			
5	Dioneda Jimenez	34370104	71	x				Paraiso		x	x					x			
6	Evenia Gomez	34370144	67	x				Paraiso		x	x					x			
7	Efigenio Carmona	3437-071	75	x				Paraiso		x	x					x			
8	Maria monica	34671448	68	x				Paraiso		x	x					x			
9	Marcelino sotelo	4618084	85		x			Paraiso		x	x					x			
10	Maria catalina	75587896	71	x				paraiso		x	x					x			

Responsable Kevin Hurtado

DISCAP: Discapacidad

~~1630~~

2817

E.S.E SUROCCIDENTE	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

INFORME DE ACTIVIDADES

1. ACTIVIDAD 29: Reactivar o conformar los grupos de actividad física de adultos mayores con inducción de 10 minutos en temas de salud, por cada jornada con programación de 1 encuentros mensuales por vereda y 1 encuentros mensuales en la cabecera Municipal enfocada en alimentación saludable, actividad física regular y prevención de enfermedades no transmisibles como: *Diabetes tipo I y II *Hipertensión arterial *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) *Enfermedad renal crónica * Cáncer
2. PRODUCTO 2: Informe de cada jornada con registro fotográfico y listados de asistencia
3. OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante espacios de formación, recreación y acompañamiento que fortalezcan su salud física, mental, social y emocional, favoreciendo la participación activa, la autonomía y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento
4. **FECHA DE REALIZACIÓN:** 19 del mes de septiembre
5. **LUGAR:** COREGUIMIENTO LA CEJA
6. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
DESARROLLO DE LA METODOLOGIA DE LA ACTIVIDAD **Objetivo General:** Consolidar los grupos de actividad física en adultos mayores mediante un acompañamiento mensual que promueva el mantenimiento de estilos de vida saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. **Frecuencia de encuentros:**

1 jornada mensual por vereda

1 jornada mensual en la cabecera municipal

2. **Duración por jornada (60–75 minutos):**

Fase	Actividad	Duración estimada
Apertura	Saludo y bienvenida	5 minutos
Inducción en salud	Charla temática participativa del mes	10 minutos
Actividad física dirigida	Ejercicios adaptados, lúdicos y seguros	40 minutos
Reflexión grupal	Preguntas, conclusiones y tareas prácticas	10–15 minutos

3. **Técnicas metodológicas:**

Educación para la salud: con lenguaje claro, apoyo visual, analogías prácticas.

Actividad física adaptada: ejercicios de bajo impacto, con énfasis en movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y respiración.

Participación activa: juegos, trivias, retos mensuales, círculos de palabra.

Reforzamiento positivo: reconocimientos simbólicos, diplomas, felicitaciones grupales.

Seguimiento básico: lista de asistencia, identificación de líderes comunitarios, retroalimentación oral o escrita.

4. **Materiales sugeridos:**

~~2634~~
2818

Láminas impresas, carteles o rotafolios

Pañuelos, pelotas, botellas reciclables con arena para pesas

Sillas estables para ejercicios sentados

Hojas de tareas o retos saludables para el hogar

DESARROLLO DE LA TEMATICA

Estas temáticas están diseñadas para dar continuidad, reforzar conocimientos y promover el cambio de comportamiento sostenido.

Mes 1: Alimentación saludable para prevenir y controlar enfermedades crónicas

Concepto de plato saludable para adultos mayores

Proteínas vegetales vs animales

Cómo leer etiquetas de alimentos

Planificación de menús semanales

Mes 2: Diabetes tipo I y II – Profundización y autocuidado

Cómo se comporta el azúcar en la sangre

Importancia del monitoreo y signos de alarma

¿Qué hacer si tengo un "bajón" o "subida" de azúcar?

Recetas prácticas con bajo índice glucémico

Mes 3: Hipertensión – control sin medicamentos

Alimentos con alto contenido de sodio escondido

Técnicas de relajación para bajar la presión

El poder del potasio y el magnesio

Cómo registrar tu presión arterial en casa

Mes 4: Respirar bien para vivir mejor – Prevención del EPOC

Ejercicios respiratorios prácticos (drenaje, diafragmáticos)

Posturas para mejorar la entrada de aire

Evitar humo y ambientes contaminados

Cómo actuar ante una crisis respiratoria

Mes 5: Cuidado renal – Protege tus riñones

Cuánta agua tomar y cuándo

Alimentos que dañan o protegen los riñones

Evitar analgésicos sin control

Identificación de síntomas tempranos de daño renal

Mes 6: Cáncer – prevención y detección temprana

Tipos de cáncer más comunes en adultos mayores

Factores de riesgo modificables (alimentación, tabaco, alcohol)

Autoexploración y signos de alarma

Tamizajes recomendados: cuándo y por qué

Complemento opcional:
Para cada tema mensual, puedes añadir:

Tarea para casa: por ejemplo, "Tomar agua y llevar el registro", "Cocinar una receta sin sal añadida".

Reto del mes: "Caminar 3 veces por semana", "Traer un amigo al próximo encuentro". Ficha educativa impresa: breve resumen del tema con dibujos o pasos prácticos.

ACTIVIDAD	FECHA DE SESIONES	CANTIDAD DE PARTICIPANTE	CANTIDAD DE SESIONES
GRUPO CEJA Se inicia con una educación enfocada alimentos saludables, la actividad física y la	19/09/2025	10	1

~~2632~~
2819

prevención de enfermedades crónicas . Se cuenta con la participación de 10 adultos mayores entre los 60 a 80 años, durante 10 minutos, luego se entra a la fase central con calentamiento y estiramiento de articulaciones, una caminata corta y juegos recreativos.			

FECHA PRIMERA SESIÓN 1 MES DE SEPTIEMBRE

Fecha: 19 de septiembre del 2025

GRUPO CEJA se inicia con una educación enfocada en alimentos saludables, la actividad física y la prevención de enfermedades crónicas . Se cuenta con la participación de 10 adultos mayores entre los 60 a 80 años, durante 10 minutos, luego se entra a la fase central con calentamiento y estiramiento de articulaciones, una caminata corta y juegos recreativos.

7. MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: cartelera, implementos deportivos.									
8. Nombres y Apellidos: Adriana mamian									
Cargo		Presidente de junta							
N° Teléfono:		3145564126							
ZONA	Rural: x	Urbana: x	ETNIA:	N° Mestizo	10	N° Afro		N° Otros	
GENERO:	N° MASCULINO	4	N° FEMENINO	6					

9.	LOGROS
●	Fortalecimiento de lazos comunitarios
●	Mejora de la salud emocional
●	Intercambio de experiencias y conocimientos
●	Promoción de la actividad física y emocional
●	Sensibilización y conciencia comunitaria
10.	DIFICULTADES:
●	Sostenibilidad de los grupos
●	Resistentes al cambio
●	Problemas de transporte y accesibilidad
●	Orden publico

11. CONCLUSIONES:

A jornada desarrollada en cada corregimiento cumplió los objetivos propuestos: promover la actividad física, sensibilizar sobre enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. Se concluye que los grupos conformados tienen el potencial de convertirse en espacios permanentes de promoción de la salud, siempre que exista un acompañamiento técnico constante y articulación con actores comunitarios e institucionales.

IMPACTO OBSERVADO (INICIAL)

Dimensión	Evidencia
Salud física	Mejora en movilidad y participación constante
Salud mental	Aumento en la interacción social y ánimo general
Conocimientos en salud	Reconocimiento de temas clave (diabetes, presión alta)

2635
2820

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nuestra calidad! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE ORDEN Y DESARROLLO

Participación comunitaria	Vinculación de líderes y familias en varias sesiones

12REGISTRO FOTOGRAFICO



FECHA: 19 de septiembre 2025 "la ceja"

Hora: 1:30 pm a 3 pm

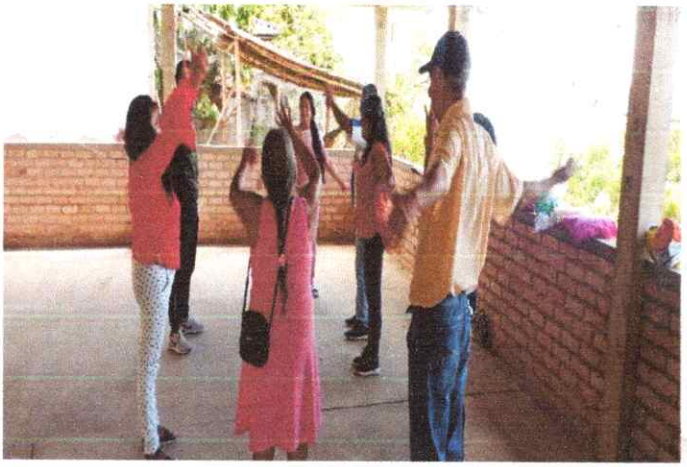
Dia: viernes



FECHA: 19 de septiembre 2025 "la ceja"

Hora: 1:30 pm a 3 pm

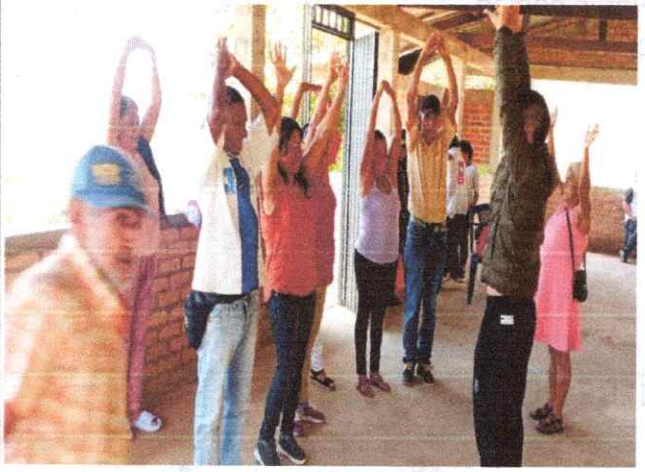
Dia: viernes



FECHA: 19 de septiembre 2025 "la ceja"

Hora: 1:30 pm a 3 pm

Dia: viernes



FECHA: 19 de septiembre 2025 "la ceja"

Hora: 1:30 pm a 3 pm

Dia: viernes



FECHA: 19 de septiembre 2025 "la ceja"

Hora: 1:30 pm a 3 pm

~~2634~~

2821

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidado tu eres nuestro, tu bienestar nos compete! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

Dia: viernes

Revisado: _____

Responsable: Kevin Hurtado

Cargo: monitor

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD 29 Desarrollo de actividad Física y educativa

FECHA 19/09/2025 TEMA Diabetes tipo I y II

LUGAR La caja

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/ CORREGIMIENTO/ VEREDA	DISCAP		VÍCTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO			
1	Emerita Ruiz	34533877	71	x				Caja		x	x		x						
2	Anatolia Acosta	25325090	66	x				Caja		x		x	x						
3	Macario Gonzal	4735328	72		x			Caja		x		x	x						
4	Nercí margarita	48606090	65	x				Caja		x		x	x						
5	Imelda Gomez	25325033	76	x				Caja		x		x	x						
6	aliba rebeca	34671709	60	x				Caja		x		x	x						
7	Nela Solano	25588510	59	x				Caja		x		x	x						
8	hermana Gloria		65		x			Caja		x		x	x						
9	Florentino Hoyos	10695173	68		x			Caja		x		x	x						
10	Miriam Estela Lasso	25325067	62	x				Caja		x		x	x						

Responsable [illegible]

DISCAP: Discapacidad

2636
2873

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Dedicación nos mueve, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

INFORME DE ACTIVIDADES

1. ACTIVIDAD 29: Reactivar o conformar los grupos de actividad física de adultos mayores con inducción de 10 minutos en temas de salud, por cada jornada con programación de 1 encuentros mensuales por vereda y 1 encuentros mensuales en la cabecera Municipal enfocada en alimentación saludable, actividad física regular y prevención de enfermedades no transmisibles como: *Diabetes tipo I y II *Hipertensión arterial *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) *Enfermedad renal crónica * Cáncer
2. PRODUCTO 2: Informe de cada jornada con registro fotográfico y listados de asistencia
3. OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante espacios de formación, recreación y acompañamiento que fortalezcan su salud física, mental, social y emocional, favoreciendo la participación activa, la autonomía y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento
4. **FECHA DE REALIZACIÓN:** 24 del mes de septiembre
5. **LUGAR:** CORREGIMIENTO EL RETIRO
6. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
DESARROLLO DE LA METODOLOGIA DE LA ACTIVIDAD **Objetivo General:** Consolidar los grupos de actividad física en adultos mayores mediante un acompañamiento mensual que promueva el mantenimiento de estilos de vida saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. **Frecuencia de encuentros:**

1 jornada mensual por vereda

1 jornada mensual en la cabecera municipal

2. **Duración por jornada (60–75 minutos):**

Fase	Actividad	Duración estimada
Apertura	Saludo y bienvenida	5 minutos
Inducción en salud	Charla temática participativa del mes	10 minutos
Actividad física dirigida	Ejercicios adaptados, lúdicos y seguros	40 minutos
Reflexión grupal	Preguntas, conclusiones y tareas prácticas	10–15 minutos

3. **Técnicas metodológicas:**

Educación para la salud: con lenguaje claro, apoyo visual, analogías prácticas.

Actividad física adaptada: ejercicios de bajo impacto, con énfasis en movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y respiración.

Participación activa: juegos, trivias, retos mensuales, círculos de palabra.

Reforzamiento positivo: reconocimientos simbólicos, diplomas, felicitaciones grupales.Seguimiento básico: lista de asistencia, identificación de líderes comunitarios, retroalimentación oral o escrita.

4. **Materiales sugeridos:**

Láminas impresas, carteles o rotafolios

Pañuelos, pelotas, botellas reciclables con arena para pesas

Sillas estables para ejercicios sentados

Hojas de tareas o retos saludables para el hogar

DESARROLLO DE LA TEMATICA

Estas temáticas están diseñadas para dar continuidad, reforzar conocimientos y promover el cambio de comportamiento sostenido.

Mes 1: Alimentación saludable para prevenir y controlar enfermedades crónicas

Concepto de plato saludable para adultos mayores

Proteínas vegetales vs animales

Cómo leer etiquetas de alimentos

Planificación de menús semanales

Mes 2: Diabetes tipo I y II – Profundización y autocuidado

Cómo se comporta el azúcar en la sangre

Importancia del monitoreo y signos de alarma

¿Qué hacer si tengo un "bajón" o "subida" de azúcar?

Recetas prácticas con bajo índice glucémico

Mes 3: Hipertensión – control sin medicamentos

Alimentos con alto contenido de sodio escondido

Técnicas de relajación para bajar la presión

El poder del potasio y el magnesio

Cómo registrar tu presión arterial en casa

Mes 4: Respirar bien para vivir mejor – Prevención del EPOC

Ejercicios respiratorios prácticos (drenaje, diafragmáticos)

Posturas para mejorar la entrada de aire

Evitar humo y ambientes contaminados

Cómo actuar ante una crisis respiratoria

Mes 5: Cuidado renal – Protege tus riñones

Cuánta agua tomar y cuándo

Alimentos que dañan o protegen los riñones

Evitar analgésicos sin control

Identificación de síntomas tempranos de daño renal

Mes 6: Cáncer – prevención y detección temprana

Tipos de cáncer más comunes en adultos mayores

Factores de riesgo modificables (alimentación, tabaco, alcohol)

Autoexploración y signos de alarma

Tamizajes recomendados: cuándo y por qué

Complemento opcional:
Para cada tema mensual, puedes añadir:

Tarea para casa: por ejemplo, "Tomar agua y llevar el registro", "Cocinar una receta sin sal añadida".

Reto del mes: "Caminar 3 veces por semana", "Traer un amigo al próximo encuentro".

Ficha educativa impresa: breve resumen del tema con dibujos o pasos prácticos.

ACTIVIDAD	FECHA DE SESIONES	CANTIDAD DE PARTICIPANTE	CANTIDAD DE SESIONES
GRUP RETIRO Se inicia con una educación enfocada en los alimentos saludables, la actividad física y la prevención de enfermedades	22/09/2025	10	1

~~2630~~
2925

crónicas. Se cuenta con la participación de 10 adultos mayores entre los 60 a 80 años, durante 10 minutos, en esta ocasión solo se logró la educación sobre estos temas, por el motivo del orden público.			

FECHA PRIMERA SESIÓN 1 MES DE SEPTIEMBRE

Fecha: 22 de septiembre del 2025

GRUP RETIRO Se inicia con una educación enfocada en los alimentos saludables, la actividad física y la prevención de enfermedades crónicas . Se cuenta con la participación de 10 adultos mayores entre los 60 a 80 años, durante 10 minutos, en esta ocasión solo se logró la educación sobre estos temas, por el motivo del orden público.

7. MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: cartelera, implementos deportivos.									
8. Nombres y Apellidos: Doris muñoz									
Cargo			Presidente de junta						
N° Teléfono:			3206108931						
ZONA	Rural: x	Urbana: x	ETNIA:	N° Mestizo	10	N° Afro		N° Otros	
GÉNERO:	N° MASCULINO	5		N° FEMENINO	5				
9. LOGROS									
● Fortalecimiento de lazos comunitarios									
● Mejora de la salud emocional									
● Intercambio de experiencias y conocimientos									

- Promoción de la actividad física y emocional
- Sensibilización y conciencia comunitaria

10. DIFICULTADES:

- Sostenibilidad de los grupos
- Resistentes al cambio
- Problemas de transporte y accesibilidad
- Orden publico

11. CONCLUSIONES:

A jornada desarrollada en cada corregimiento cumplió los objetivos propuestos: promover la actividad física, sensibilizar sobre enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. Se concluye que los grupos conformados tienen el potencial de convertirse en espacios permanentes de promoción de la salud, siempre que exista un acompañamiento técnico constante y articulación con actores comunitarios e institucionales.

IMPACTO OBSERVADO (INICIAL)

Dimensión	Evidencia
Salud física	Mejora en movilidad y participación constante
Salud mental	Aumento en la interacción social y ánimo general
Conocimientos en salud	Reconocimiento de temas clave (diabetes, presión alta)
Participación comunitaria	Vinculación de líderes y familias en varias sesiones

~~2639~~
2826

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte con nosotros, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

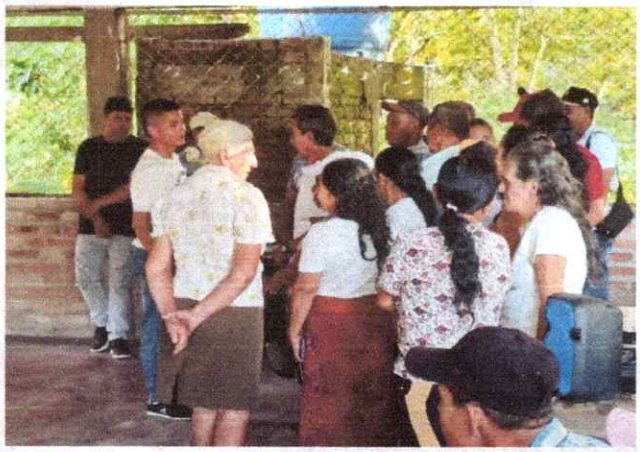
12REGISTRO FOTOGRAFICO



FECHA: 24 de septiembre 2025 "retiro"

Hora: 2 pm a 3:30 pm

Dia: miércoles



FECHA: 24 de septiembre 2025 "retiro"

Hora: 2 pm a 3:30 pm

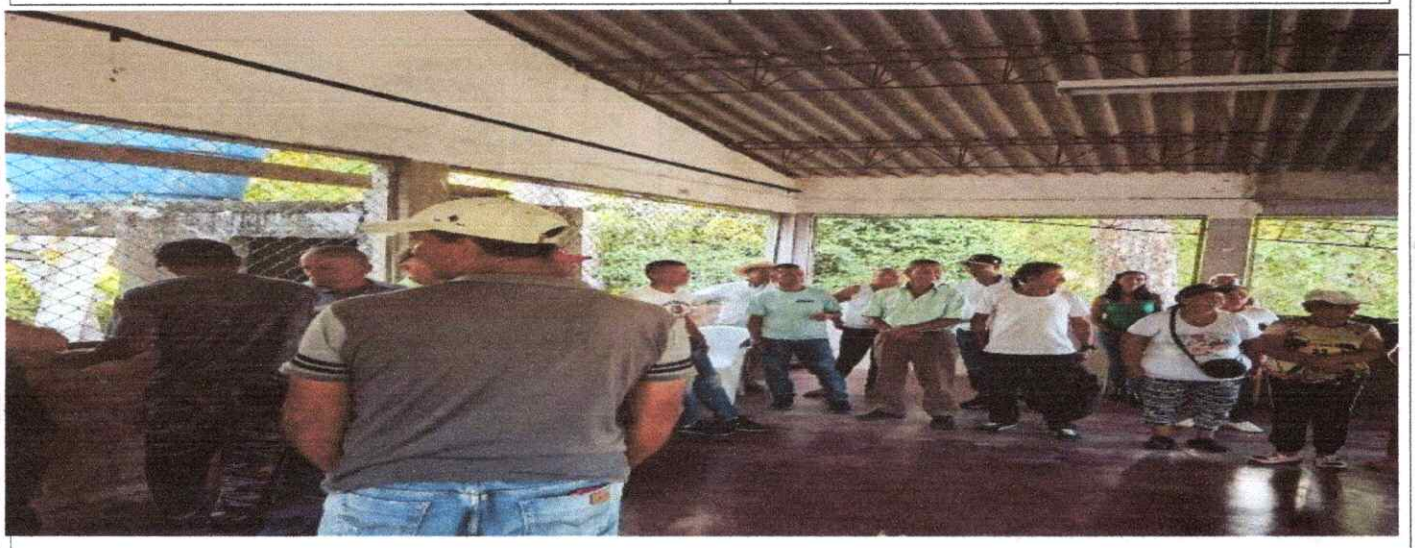
Dia: miércoles





E.S.E SUROCCIDENTE ¿Cuando te nos motivo, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Bóvila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

FECHA: 24 de septiembre 2025 "retiro" Hora: 2 pm a 3:30 pm Dia: miércoles	FECHA: 24 de septiembre 2025 "retiro" Hora: 2 pm a 3:30 pm Dia: miércoles



FECHA: 24 de septiembre 2025 "retiro"

Hora: 2 pm a 3:30 pm

Día: miércoles

Revisado: _____

Responsable: Kevin Alvarado

Cargo: monitor

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD 29 Desarrollo de actividad Física y Educativa

FECHA 24/09/2025 TEMA Diabetes tipo 1 y 11

LUGAR Retiro

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACION	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/ CORREGIMIENTO/ VEREDA	DISCAP		VÍCTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO			
1	Porfidio Gomez	10690571	78		x			Retiro		x		x	x					N.EPS	
2	Juanita Hoyos	25325086	68	x				Retiro		x		x	x					A.S	
3	Germania Ruiz	25318707	67	x				Retiro		x		x	x					A.S	
4	Rosa elena Sanchez	25325171	69	x				Retiro		x		x	x					N.EPS	
5	Esilda Gomez	25588569	75	x				Retiro		x		x	x					A.S	
6	Esperanza Ortiz	25324839	74	x				Retiro		x		x	x					A.S	
7	Valentina vega	4635725	77		x			Retiro		x		x	x						
8	Flor de maria Rubio	34671551	66	x				Retiro		x		x	x					N.EPS	
9	Nuemi martinez	25325229	73	x				Retiro		x		x	x					A.S	
10	Jgtevemuñoz	10691282	62		x			Retiro		x		x	x					N.EPS	

Responsable Flora Hurtado

DISCAP: Discapacidad

2641

PRODUCTO 3

3.Certificación firmada por el presidente de la JAC sobre la socialización de la actividad.

~~2642~~
2828

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE

LOS SUSCRITOS MIEMBROS DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DE LA VEREDA Y/O BARRIO Cascadas

HACE CONSTAR

Que Ilcen Hurtado, identificado (a) con cedula de Ciudadanía N°1 007577881 monitor del PIC Municipal, realizo diferentes actividades físicas y educativas con la población Adulto mayor en la vereda Cascadas.

Para constancia se firma en la vereda Cascados corregimiento de /, municipio de Sucre Cauca, a los 20 días del mes de agosto del año 2025.

El suscrito miembro de la junta de acción comunal.

CARGO Presidente Junta
NOMBRE Eladio Samboni
IDENTIFICACIÓN N° 1144525802
TELEFONO 3137069151

~~2643~~
2829

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE

LOS SUSCRITOS MIEMBROS DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DE LA VEREDA Y/O BARRIO B. Unido

HACE CONSTAR

Que Kevin Hurtado, identificado (a) con cedula de Ciudadanía N°1 061577881 monitor del PIC Municipal, realizo diferentes actividades físicas y educativas con la población Adulto mayor en la vereda B. Unido.

Para constancia se firma en la vereda B. Unido corregimiento de _____, municipio de Sucre Cauca, a los 19 días del mes de agosto del año 2025.

El suscrito miembro de la junta de acción comunal.

CARGO Auxiliar de Enfermería

NOMBRE Vanessa Chavez

IDENTIFICACIÓN N° 1.144.524.625

TELEFONO 3219111242

~~2644~~
2830

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE

LOS SUSCRITOS MIEMBROS DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DE LA VEREDA Y/O BARRIO Crucero

HACE CONSTAR

Que Kevin Hurtado Re, identificado (a) con cedula de Ciudadanía N°1 007577881 monitor del PIC Municipal, realizo diferentes actividades físicas y educativas con la población Adulto mayor en la vereda Crucero.

Para constancia se firma en la vereda Crucero corregimiento de _____, municipio de Sucre Cauca, a los 22 días del mes de agosto del año 2025.

El suscrito miembro de la junta de acción comunal.

CARGO Presidente de Junta
NOMBRE Edwil Jair Renjifo
IDENTIFICACIÓN N° 10695501
TELEFONO 3127339395

~~2015~~
2831

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE

LOS SUSCRITOS MIEMBROS DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DE LA VEREDA Y/O BARRIO Ceja Centro

HACE CONSTAR

Que Kuria Hurtado Ruiz, identificado (a) con cedula de Ciudadanía N°1 1007577881 monitor del PIC Municipal, realizo diferentes actividades físicas y educativas con la población Adulto mayor en la vereda la ceja.

Para constancia se firma en la vereda La ceja centro corregimiento de La ceja, municipio de Sucre Cauca, a los 27 días del mes de agosto del año 2025.

El suscrito miembro de la junta de acción comunal.

CARGO Presidenta JAC ceja centro
NOMBRE Adriana Mamian Gomez
IDENTIFICACIÓN N° 1002840165
TELEFONO 3145864126.

~~2646~~
2832

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE

LOS SUSCRITOS MIEMBROS DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DE LA VEREDA Y/O BARRIO Paraiso

HACE CONSTAR

Que Kevin Mortado Ruiz, identificado (a) con cedula de Ciudadanía N°1 007527 8881 monitor del PIC Municipal, realizo diferentes actividades físicas y educativas con la población Adulto mayor en la vereda Paraiso.

Para constancia se firma en la vereda Paraiso corregimiento de Sucre, municipio de Sucre Cauca, a los 26 días del mes de agosto del año 2015.

El suscrito miembro de la junta de acción comunal.

CARGO Lider de Junta
NOMBRE Luis Heber Mejia
IDENTIFICACIÓN N° 10692785
TELEFONO 3145304415

~~2647~~
2833

E.S.E SUROCCIDENTE	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

CERTIFICACIÓN PERIFONEO

El señor (a) Doris Muñoz identificado con cedula de ciudadanía

N° 1144524002 Cargo: Presidenta

Representante de: El Retiro y número de teléfono

3206108931

HACE CONSTAR

Que el señor(a) Kevin Hurtado, identificado con cedula de ciudadanía N°

1007377881 de Sucre, quien se desempeña como Monitor PIC

del PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS, participo en la actividad: De adultos

Mayores

en el municipio de Sucre en el barrio, corregimiento o vereda:

Retiro

Para constancia se firma el día 22 del mes de agosto del 2025.

Doris Muñoz

FIRMA REPRESENTANTE DE LA JAC, LIDER COMUNITARIO O INSTITUCIÓN

Kevin Hurtado

FIRMA RESPONDABLE PIC

~~648~~

OCTUBRE

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
MUNICIPIO DE SUCRE
2025

2649

PRODUCTO 1

1.cronograma de las actividades programada.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
MUNICIPIO DE SUCRE
2025

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
CRONOGRAMA ACTIVIDADES
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO NÚMERO 001 – CIA - 2025

Mes octubre						
DOMINGO	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
			1	2	3 Encuentro con los adultos mayores en el corregimiento de crucero bello Hora: 3pm a 4 pm	4 Diseño de material educativo LUGAR: Oficina pic HORA: 8m a 1pm
5	6	7	8 Encuentro con los adultos mayores en el corregimiento de cascadas Hora:11 am a 12 pm	9	10 Encuentro con los adultos mayores de cabecera municipal Hora: 7am a 8:30 am	11 Diseño de material educativo LUGAR: Oficina pic HORA: 8m a 1pm
12	13	14 Encuentro con los adultos mayores en el corregimiento de paraíso Hora :2pm a 3pm	15	16	17 Encuentro con adultos mayores en el corregimiento la ceja Hora:2pm a 3:30pm	18 Diseño de material educativo LUGAR: Oficina pic HORA: 8m a 1pm
19	20	21	22 Encuentro con los adultos mayores en el corregimiento el retiro Hora :2 pm a 3:30pm	23	24	25 Diseño de material educativo LUGAR: Oficina pic HORA: 8m a 1pm
26	27	28	29	30	31	

RESPONSABLE: Kevin Hurtado
CARGO: monitor
CORREGIMIENTO: Sucre-Cauca

2830 $\$$

~~651~~

PRODUCTO 2

2.Informe por cada actividad realizada con listado de asistencia y registro fotográfico

E.S.E
SUROCCIDENTE

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
MUNICIPIO DE SUCRE
2025

~~2652~~
2835

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte me motiva, tu bienestar nos enriquece! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE ENTIDAD Y DESARROLLO

INFORME DE ACTIVIDADES

1. ACTIVIDAD 29: Reactivar o conformar los grupos de actividad física de adultos mayores con inducción de 10 minutos en temas de salud, por cada jornada con programación de 1 encuentros mensuales por vereda y 1 encuentros mensuales en la cabecera Municipal enfocada en alimentación saludable, actividad física regular y prevención de enfermedades no transmisibles como: *Diabetes tipo I y II *Hipertensión arterial *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) *Enfermedad renal crónica * Cáncer
2. PRODUCTO 2: Informe de cada jornada con registro fotográfico y listados de asistencia
3. OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante espacios de formación, recreación y acompañamiento que fortalezcan su salud física, mental, social y emocional, favoreciendo la participación activa, la autonomía y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento
4. **FECHA DE REALIZACIÓN:** 22 del mes de octubre
5. **LUGAR:** CORREGIMIENTO EL RETIRO
6. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
DESARROLLO DE LA METODOLOGIA DE LA ACTIVIDAD **Objetivo General:** Consolidar los grupos de actividad física en adultos mayores mediante un acompañamiento mensual que promueva el mantenimiento de estilos de vida saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. **Frecuencia de encuentros:**

1 jornada mensual por vereda

1 jornada mensual en la cabecera municipal

2. **Duración por jornada (60–75 minutos):**

Fase	Actividad	Duración estimada
Apertura	Saludo y bienvenida	5 minutos
Inducción en salud	Charla temática participativa del mes	10 minutos
Actividad física dirigida	Ejercicios adaptados, lúdicos y seguros	40 minutos
Reflexión grupal	Preguntas, conclusiones y tareas prácticas	10–15 minutos

3. **Técnicas metodológicas:**

Educación para la salud: con lenguaje claro, apoyo visual, analogías prácticas.

Actividad física adaptada: ejercicios de bajo impacto, con énfasis en movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y respiración.

Participación activa: juegos, trivias, retos mensuales, círculos de palabra.

Reforzamiento positivo: reconocimientos simbólicos, diplomas, felicitaciones grupales.Seguimiento básico: lista de asistencia, identificación de líderes comunitarios, retroalimentación oral o escrita.

---

4. **Materiales sugeridos:**

Láminas impresas, carteles o rotafolios

~~2653~~
2836

Pañuelos, pelotas, botellas reciclables con arena para pesas

Sillas estables para ejercicios sentados

Hojas de tareas o retos saludables para el hogar

DESARROLLO DE LA TEMATICA

Estas temáticas están diseñadas para dar continuidad, reforzar conocimientos y promover el cambio de comportamiento sostenido.

Mes 1: Alimentación saludable para prevenir y controlar enfermedades crónicas

Concepto de plato saludable para adultos mayores

Proteínas vegetales vs animales

Cómo leer etiquetas de alimentos

Planificación de menús semanales

Mes 2: Diabetes tipo I y II – Profundización y autocuidado

Cómo se comporta el azúcar en la sangre

Importancia del monitoreo y signos de alarma

¿Qué hacer si tengo un "bajón" o "subida" de azúcar?

Recetas prácticas con bajo índice glucémico

Mes 3: Hipertensión – control sin medicamentos

Alimentos con alto contenido de sodio escondido

Técnicas de relajación para bajar la presión

El poder del potasio y el magnesio

Cómo registrar tu presión arterial en casa

Mes 4: Respirar bien para vivir mejor – Prevención del EPOC

Ejercicios respiratorios prácticos (drenaje, diafragmáticos)

Posturas para mejorar la entrada de aire

Evitar humo y ambientes contaminados

Cómo actuar ante una crisis respiratoria

Mes 5: Cuidado renal – Protege tus riñones

Cuánta agua tomar y cuándo

Alimentos que dañan o protegen los riñones

Evitar analgésicos sin control

Identificación de síntomas tempranos de daño renal

Mes 6: Cáncer – prevención y detección temprana

Tipos de cáncer más comunes en adultos mayores

Factores de riesgo modificables (alimentación, tabaco, alcohol)

Autoexploración y signos de alarma

Tamizajes recomendados: cuándo y por qué

Complemento opcional:
Para cada tema mensual, puedes añadir:

Tarea para casa: por ejemplo, "Tomar agua y llevar el registro", "Cocinar una receta sin sal añadida".

Reto del mes: "Caminar 3 veces por semana", "Traer un amigo al próximo encuentro".

Ficha educativa impresa: breve resumen del tema con dibujos o pasos prácticos.

ACTIVIDAD	FECHA DE SESIONES	CANTIDAD DE PARTICIPANTE	CANTIDAD DE SESIONES
GRUP RETIRO Se enfocada en combinación de ejercicio físico y educación sobre hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento,	22/10/2025	10	1

actividad aeróbica moderada y fuerza ligera, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como reducir sal, mantener peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contamos con adultos mayores entre los 60 a 80 años.			

FECHA PRIMERA SESIÓN 1 MES DE OCTUBRE

Fecha: 22 de octubre del 2025

GRUP RETIRO Se enfocada en combinación de ejercicio físico y educación sobre hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento, actividad aeróbica moderada y fuerza ligera, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como reducir sal, mantener peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza

evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contamos con adultos mayores entre los 60 a 80 años.

7. MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: cartelera, implementos deportivos.

8. Nombres y Apellidos: Doris muñoz

Cargo	Presidente de junta
N° Teléfono:	3206108931

ZONA	Rural: x	Urbana: x	ETNIA:	N° Mestizo	X	N° Afro		N° Otros	

GENERO:	N° MASCULINO	52	N° FEMENINO	20

9. LOGROS

- Fortalecimiento de lazos comunitarios
- Mejora de la salud emocional
- Intercambio de experiencias y conocimientos
- Promoción de la actividad física y emocional
- Sensibilización y conciencia comunitaria

10. DIFICULTADES:

- Sostenibilidad de los grupos
- Resistentes al cambio
- Problemas de transporte y accesibilidad
- Orden publico

11. CONCLUSIONES:

A jornada desarrollada en cada corregimiento cumplió los objetivos propuestos: promover la actividad física, sensibilizar sobre enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. Se concluye que los grupos conformados tienen el potencial de convertirse en espacios permanentes de promoción de la salud, siempre que exista un acompañamiento técnico constante y articulación con actores comunitarios e institucionales.

~~2655~~
2638

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuando nos motiva, lo buscamos mas cercas! Dr. Johnny Dávila	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

IMPACTO OBSERVADO (INICIAL)

Dimensión	Evidencia
Salud física	Mejora en movilidad y participación constante
Salud mental	Aumento en la interacción social y ánimo general
Conocimientos en salud	Reconocimiento de temas clave (diabetes, presión alta)
Participación comunitaria	Vinculación de líderes y familias en varias sesiones

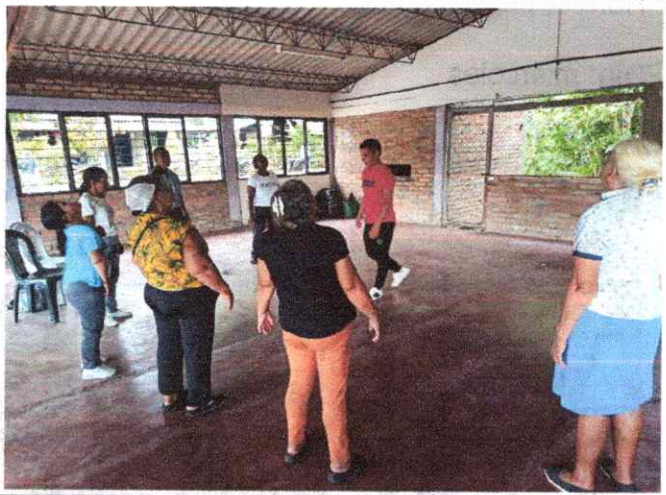
12REGISTRO FOTOGRAFICO



FECHA: 22 de octubre 2025 "retiro"

Hora: 2 pm a 3:30 pm

Día: miércoles



FECHA: 22 de octubre 2025 "retiro"

Hora: 2 pm a 3:30 pm

Día: miércoles

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO



FECHA: 22 de octubre 2025 "retiro"

Hora: 2 pm a 3:30 pm

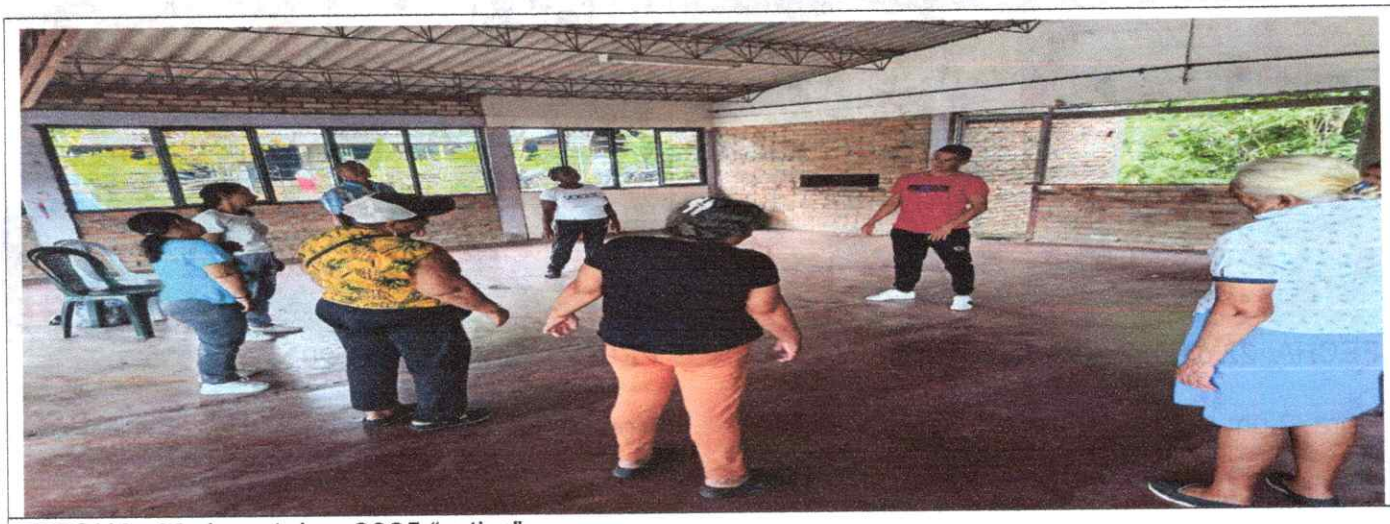
Día: miércoles



FECHA: 22 de octubre 2025 "retiro"

Hora: 2 pm a 3:30 pm

Día: miércoles



FECHA: 22 de octubre 2025 "retiro"

Hora: 2 pm a 3:30 pm

Día: miércoles

~~2656~~
2839

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

Revisado: _____

Responsable: _____

Cargo: _____

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD Desarrollo de actividad Física y Educativa

FECHA 22/10/2025 TEMA hipertencion arterial LUGAR Retiro

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/VEREDA CORREGIMIENTO/VEREDA	VÍCTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				DISCAP		No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO	SI	NO			
1	Rodrigo Arce	13013023	64		x			Retiro		x	x					x		N.EPS	
2	diosclina Guzman	48655840	50	x				Retiro		x	x					x		N.EPS	
3	Maria Custodia	25324671	90	x				Retiro		x	x					x		N.EPS	
4	Esperanza ortiz	25324839	79	x				Retiro		x	x					x		A.S	
5	Flor de maria P.	34671151	66	x				Retiro		x	x					x		N.EPS	
6	Gilda Gomez	25588569	75	x				Retiro		x	x					x		N.EPS	
7	Isaul Jimena Hoy	25606563	55	x				Retiro		x	x					x		N.EPS	
8	Juanita Hoyos	25325086	69	x				Retiro		x	x					x		N.EPS	
9	Porfidia Gomez	10690371	75		x			Retiro		x	x					x		N.EPS	
10	Maria Rosalia B.	34671237	61	x				Retiro		x	x					x		N.EPS	

Responsable Juan Montalvo

DISCAP: Discapacidad

26572840

~~7650~~
2841

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

INFORME DE ACTIVIDADES

1. ACTIVIDAD 29: Reactivar o conformar los grupos de actividad física de adultos mayores con inducción de 10 minutos en temas de salud, por cada jornada con programación de 1 encuentros mensuales por vereda y 1 encuentros mensuales en la cabecera Municipal enfocada en alimentación saludable, actividad física regular y prevención de enfermedades no transmisibles como: *Diabetes tipo I y II *Hipertensión arterial *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) *Enfermedad renal crónica * Cáncer
2. PRODUCTO 2: Informe de cada jornada con registro fotográfico y listados de asistencia
3. OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante espacios de formación, recreación y acompañamiento que fortalezcan su salud física, mental, social y emocional, favoreciendo la participación activa, la autonomía y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento
4. FECHA DE REALIZACIÓN: 03 del mes de octubre
5. LUGAR: corregimiento Crucero
6. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD **Objetivo General:** Consolidar los grupos de actividad física en adultos mayores mediante un acompañamiento mensual que promueva el mantenimiento de estilos de vida saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. **Frecuencia de encuentros:**

1 jornada mensual por vereda

1 jornada mensual en la cabecera municipal

2. **Duración por jornada (60–75 minutos):**

Fase	Actividad	Duración estimada
Apertura	Saludo y bienvenida	5 minutos
Inducción en salud	Charla temática participativa del mes	10 minutos
Actividad física dirigida	Ejercicios adaptados, lúdicos y seguros	40 minutos
Reflexión grupal	Preguntas, conclusiones y tareas prácticas	10–15 minutos

3. **Técnicas metodológicas:**

Educación para la salud: con lenguaje claro, apoyo visual, analogías prácticas.

Actividad física adaptada: ejercicios de bajo impacto, con énfasis en movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y respiración.

Participación activa: juegos, trivias, retos mensuales, círculos de palabra.

Reforzamiento positivo: reconocimientos simbólicos, diplomas, felicitaciones grupales.

Seguimiento básico: lista de asistencia, identificación de líderes comunitarios, retroalimentación oral o escrita.

sugeridos:

~~7659~~
2842

Láminas impresas, carteles o rotafolios

Pañuelos, pelotas, botellas reciclables con arena para pesas

Sillas estables para ejercicios sentados, hojas de tareas o retos saludables para el hogar

DESARROLLO DE LA TEMATICA

Estas temáticas están diseñadas para dar continuidad, reforzar conocimientos y promover el cambio de comportamiento sostenido.

Mes 1: Alimentación saludable para prevenir y controlar enfermedades crónicas

Concepto de plato saludable para adultos mayores

Proteínas vegetales vs animales

Cómo leer etiquetas de alimentos

Planificación de menús semanales

Mes 2: Diabetes tipo I y II – Profundización y autocuidado

Cómo se comporta el azúcar en la sangre

Importancia del monitoreo y signos de alarma

¿Qué hacer si tengo un "bajón" o "subida" de azúcar?

Recetas prácticas con bajo índice glucémico

Mes 3: Hipertensión – control sin medicamentos

Alimentos con alto contenido de sodio escondido

Técnicas de relajación para bajar la presión

El poder del potasio y el magnesio

Cómo registrar tu presión arterial en casa

Mes 4: Respirar bien para vivir mejor – Prevención del EPOC

Ejercicios respiratorios prácticos (drenaje, diafragmáticos)

Posturas para mejorar la entrada de aire

Evitar humo y ambientes contaminados

Cómo actuar ante una crisis respiratoria

Mes 5: Cuidado renal – Protege tus riñones

Cuánta agua tomar y cuándo

Alimentos que dañan o protegen los riñones

Evitar analgésicos sin control

Identificación de síntomas tempranos de daño renal

Mes 6: Cáncer – prevención y detección temprana

Tipos de cáncer más comunes en adultos mayores

Factores de riesgo modificables (alimentación, tabaco, alcohol)

Autoexploración y signos de alarma Tamizajes recomendados: cuándo y por qué

Complemento opcional:
Para cada tema mensual, puedes añadir: Tarea para casa: por ejemplo, "Tomar agua y llevar el registro", "Cocinar una receta sin sal añadida".

Reto del mes: "Caminar 3 veces por semana", "Traer un amigo al próximo encuentro".

Ficha educativa impresa: breve resumen del tema con dibujos o pasos prácticos.

ACTIVIDAD	FECHA DE SESIONES	CANTIDAD DE PARTICIPANTE	CANTIDAD DE SESIONES
GRUPO CRUCERO BELLO Se enfocada en combinación de ejercicio físico y educación sobre hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento,	3/10/2025	10	1

2660
2843

actividad aeróbica moderada y fuerza ligera, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como reducir sal, mantener peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contamos con adultos mayores entre los 60 a 80 años.			

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos renueva, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

FECHA PRIMERA SESIÓN 1 MES DE SEPTIEMBRE

Fecha: 05 de octubre del 2025

GRUPO CRUCERO BELLO, Se enfocada en combinación de ejercicio físico y educación sobre hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento, actividad aeróbica moderada y fuerza ligera, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como reducir sal, mantener peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contamos con adultos mayores entre los 60 a 80 años.

7. MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: cartelera, implementos deportivos.									
8. Nombres y Apellidos: Wilder Gómez									
Cargo		vicepresidente de junta							
N° Teléfono:		3116635990							
ZONA	Rural: x	Urbana: x	ETNIA:	N° Mestizo	X	N° Afro		N° Otros	
GENERO:	N° MASCULINO	52		N° FEMENINO	20				
9. LOGROS									
• Fortalecimiento de lazos comunitarios									
• Mejora de la salud emocional									
• Intercambio de experiencias y conocimientos									
• Promoción de la actividad física y emocional									
• Sensibilización y conciencia comunitaria									
10. DIFICULTADES:									
• Sostenibilidad de los grupos									
• Resistentes al cambio									

- Problemas de transporte y accesibilidad
- Orden publico

11. CONCLUSIONES:

A jornada desarrollada en cada corregimiento cumplió los objetivos propuestos: promover la actividad física, sensibilizar sobre enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. Se concluye que los grupos conformados tienen el potencial de convertirse en espacios permanentes de promoción de la salud, siempre que exista un acompañamiento técnico constante y articulación con actores comunitarios e institucionales.

IMPACTO OBSERVADO (INICIAL)

Dimensión	Evidencia
Salud física	Mejora en movilidad y participación constante
Salud mental	Aumento en la interacción social y ánimo general
Conocimientos en salud	Reconocimiento de temas clave (diabetes, presión alta)
Participación comunitaria	Vinculación de líderes y familias en varias sesiones

12REGISTRO FOTOGRAFICO



FECHA: 03 de octubre 2025 "crucero bello"

Hora: 3:30 a 4:30

Dia: viernes



FECHA: 03 de octubre 2025 "crucero bello"

Hora: 3:30 a 4:30

Dia: viernes

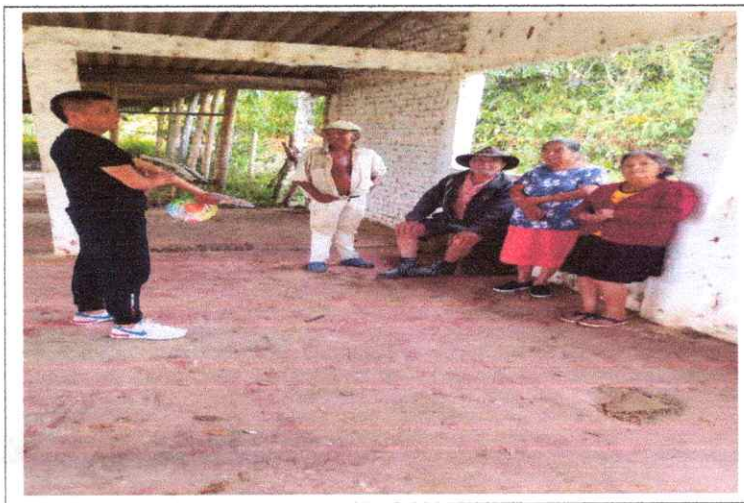




~~2662~~
2845

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

FECHA: 03 de octubre 2025 "crucero bello" Hora: 3:30 a 4:30 Dia: viernes	FECHA: 03 de octubre 2025 "crucero bello" Hora: 3:30 a 4:30 Dia: viernes



FECHA: 05 de septiembre 2025 "crucero bello"

Hora: 3:30 a 4:30

Dia: viernes

Revisado: _____

Responsable: _____

Cargo: _____

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD Desarrollo de actividad Física y educativa

FECHA 5/10/2025 TEMA Hipertension arterial LUGAR Cuero

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/VEREDA CORREGIMIENTO/VEREDA	VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				DISCAP		No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO	SI	NO			
1	Alba ruiz		80	x				Cuero		x	x					x			
2	Mercedes gonzalez		78	x				Cuero		x	x					x			
3	Hector ruiz	4635785	78		x			Cuero		x	x					x			
4	Emilio rengifo	4635797	78		x			Cuero		x	x					x			
5	Nuli maria	25734832	80	x				Cuero		x	x					x			
6	Jesus Guerrero	25587758	68	x				Cuero		x	x					x			
7	Diego ruiz	10641053	84		x			Cuero		x	x					x			
8	Leonardo Goma	4635738	79		x			Cuero		x	x					x			
9	Estefania rengifo	25587737	76	x				Cuero		x	x					x			
10	Rosa muñoz	34674615	61	x				Cuero		x	x					x			

Responsable _____

DISCAP: Discapacidad

2663
2846

2664
2847

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Conducte más motivo, su bienestar más completo! Dr. Johnny Dávila	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

INFORME DE ACTIVIDADES

1. ACTIVIDAD 29: Reactivar o conformar los grupos de actividad física de adultos mayores con inducción de 10 minutos en temas de salud, por cada jornada con programación de 1 encuentros mensuales por vereda y 1 encuentros mensuales en la cabecera Municipal enfocada en alimentación saludable, actividad física regular y prevención de enfermedades no transmisibles como: *Diabetes tipo I y II *Hipertensión arterial *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) *Enfermedad renal crónica * Cáncer
2. PRODUCTO 2: Informe de cada jornada con registro fotográfico y listados de asistencia
3. OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante espacios de formación, recreación y acompañamiento que fortalezcan su salud física, mental, social y emocional, favoreciendo la participación activa, la autonomía y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento
4. FECHA DE REALIZACIÓN: 8 del mes de octubre
5. LUGAR: COREGUIMIENTO CASCADAS
6. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
DESARROLLO DE LA METODOLOGIA DE LA ACTIVIDAD **Objetivo General:** Consolidar los grupos de actividad física en adultos mayores mediante un acompañamiento mensual que promueva el mantenimiento de estilos de vida saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. **Frecuencia de encuentros:**

1 jornada mensual por vereda

1 jornada mensual en la cabecera municipal

2. **Duración por jornada (60–75 minutos):**

Fase	Actividad	Duración estimada
Apertura	Saludo y bienvenida	5 minutos
Inducción en salud	Charla temática participativa del mes	10 minutos
Actividad física dirigida	Ejercicios adaptados, lúdicos y seguros	40 minutos
Reflexión grupal	Preguntas, conclusiones y tareas prácticas	10–15 minutos

3. **Técnicas metodológicas:**

Educación para la salud: con lenguaje claro, apoyo visual, analogías prácticas.

Actividad física adaptada: ejercicios de bajo impacto, con énfasis en movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y respiración.

Participación activa: juegos, retos mensuales, círculos de palabra.

Reforzamiento positivo: reconocimientos simbólicos, diplomas, felicitaciones grupales.

Seguimiento básico: lista de asistencia, identificación de líderes comunitarios, retroalimentación oral o escrita.

4. **Materiales sugeridos:**

Láminas impresas, carteles o rotafolios

2665

2848

Pañuelos, pelotas, botellas reciclables con arena para pesas

Sillas estables para ejercicios sentados

Hojas de tareas o retos saludables para el hogar

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

Estas temáticas están diseñadas para dar continuidad, reforzar conocimientos y promover el cambio de comportamiento sostenido.

Mes 1: Alimentación saludable para prevenir y controlar enfermedades crónicas

Concepto de plato saludable para adultos mayores

Proteínas vegetales y animales

Cómo leer etiquetas de alimentos

Planificación de menús semanales

Mes 2: Diabetes tipo I y II – Profundización y autocuidado

Cómo se comporta el azúcar en la sangre

Importancia del monitoreo y signos de alarma

¿Qué hacer si tengo un "bajón" o "subida" de azúcar?

Recetas prácticas con bajo índice glucémico

Mes 3: Hipertensión – control sin medicamentos

Alimentos con alto contenido de sodio escondido

Técnicas de relajación para bajar la presión

El poder del potasio y el magnesio

Cómo registrar tu presión arterial en casa

Mes 4: Respirar bien para vivir mejor – Prevención del EPOC

Ejercicios respiratorios prácticos (drenaje, diafragmáticos)

Posturas para mejorar la entrada de aire

Evitar humo y ambientes contaminados

Cómo actuar ante una crisis respiratoria

Mes 5: Cuidado renal – Protege tus riñones

Cuánta agua tomar y cuándo

Alimentos que dañan o protegen los riñones

Evitar analgésicos sin control

Identificación de síntomas tempranos de daño renal

Mes 6: Cáncer – prevención y detección temprana

Tipos de cáncer más comunes en adultos mayores

Factores de riesgo modificables (alimentación, tabaco, alcohol)

Autoexploración y signos de alarma

Tamizajes recomendados: cuándo y por qué

Complemento opcional:
Para cada tema mensual, puedes añadir:

Tarea para casa: por ejemplo, "Tomar agua y llevar el registro", "Cocinar una receta sin sal añadida".

Reto del mes: "Caminar 3 veces por semana", "Traer un amigo al próximo encuentro".

Ficha educativa impresa: breve resumen del tema con dibujos o pasos prácticos.

ACTIVIDAD	FECHA DE SESIONES	CANTIDAD DE PARTICIPANTE	CANTIDAD DE SESIONES
GRUPO CASCADAS Se enfocada en combinación de ejercicio físico y educación sobre	8/10/2025	10	1

~~2666~~
2849

hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento, actividad aeróbica moderada y fuerza ligera, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como *reducir sal, mantener* peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contamos con adultos			

mayores entre los 60 a 80 años.			

FECHA PRIMERA SESIÓN 1 MES DE OCTUBRE

Fecha: 08 de octubre del 2025

GRUPO CASCADAS Se enfocada en combinación de ejercicio físico y educación sobre hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento, actividad aeróbica moderada y fuerza ligera, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como reducir sal, mantener peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contamos con adultos mayores entre los 60 a 80 años.

7. MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: cartelera, implementos deportivos.									
8. Nombres y Apellidos: Eladio samboni									
Cargo			Presidente de junta						
N° Teléfono:			3148492530						
ZONA	Rural: x	Urbana: x	ETNIA:	N° Mestizo	10	N° Afro		N° Otros	
GENERO:	N° MASCULINO	7		N° FEMENINO	3				
9. LOGROS									
● Fortalecimiento de lazos comunitarios									
● Mejora de la salud emocional									
● Intercambio de experiencias y conocimientos									
● Promoción de la actividad física y emocional									

2667
2890

- Sensibilización y conciencia comunitaria

10. DIFICULTADES:

- Sostenibilidad de los grupos
- Resistentes al cambio
- Problemas de transporte y accesibilidad
- Orden publico

11. CONCLUSIONES:

A jornada desarrollada en cada corregimiento cumplió los objetivos propuestos: promover la actividad física, sensibilizar sobre enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. Se concluye que los grupos conformados tienen el potencial de convertirse en espacios permanentes de promoción de la salud, siempre que exista un acompañamiento técnico constante y articulación con actores comunitarios e institucionales.

IMPACTO OBSERVADO (INICIAL)

Dimensión	Evidencia
Salud física	Mejora en movilidad y participación constante
Salud mental	Aumento en la interacción social y ánimo general
Conocimientos en salud	Reconocimiento de temas clave (diabetes, presión alta)
Participación comunitaria	Vinculación de líderes y familias en varias sesiones

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

12REGISTRO FOTOGRAFICO

	
FECHA: 8 de octubre 2025 “cascadas” Hora: 8 am a 9:30am Dia: miércoles	FECHA: 8 de octubre 2025 “cascadas” Hora: 8 am a 9:30am Dia: miércoles
	
FECHA: 8 de octubre 2025 “cascadas” Hora: 8 am a 9:30am Dia: miércoles	FECHA: 8 de octubre 2025 “cascadas” Hora: 8 am a 9:30am Dia: miércoles

2668

2851

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025



FECHA:8 de octubre 2025 "Cascadas"

Hora: 8am a 9:30am

Dia: miércoles

Revisado: _____

Responsable: _____

Cargo: Monitor.

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD Desarrollo de actividad Fisica y Educativa

FECHA 8/10/2025 TEMA Higiene personal y hipertension arterial LUGAR Cascados

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/VEREDA CORREGIMIENTO/VEREDA	VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				DISCAP		No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO	SI	NO			
1	Elio Ican Cuaran	4697642	63		x			Cascados		x	x					x			
2	Miguel Mamian	4618838	71		x			Cascados		x	x					x			
3	Ruperto Guevara		88		x			Cascados		x	x					x			
4	Encarnacion Correa	25324971	71	x				Cascados		x	x					x			
5	Luz Milena Mendez	34663685	55	x				Cascados		x	x					x			
6	Fidel Correa	5621830 3	68		x			Cascados		x	x					x			
7	Edil Pipicano G.	10690361	69		x			Cascados		x	x					x			
8	Martina Gobenda	25324795	81	x				Cascados		x	x					x			
9	Jaime Pipicano	0691296	63		x			Cascados		x	x					x			
10	Jaime Joaqui	4755981	58		x			Cascados		x	x					x			

Responsable Kevin Hurtado

DISCAP: Discapacidad

2664
2852

~~2610~~

2853

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

INFORME DE ACTIVIDADES

1. ACTIVIDAD 29: Reactivar o conformar los grupos de actividad física de adultos mayores con inducción de 10 minutos en temas de salud, por cada jornada con programación de 1 encuentros mensuales por vereda y 1 encuentros mensuales en la cabecera Municipal enfocada en alimentación saludable, actividad física regular y prevención de enfermedades no transmisibles como: *Diabetes tipo I y II *Hipertensión arterial *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) *Enfermedad renal crónica * Cáncer
2. PRODUCTO 2: Informe de cada jornada con registro fotográfico y listados de asistencia
3. OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante espacios de formación, recreación y acompañamiento que fortalezcan su salud física, mental, social y emocional, favoreciendo la participación activa, la autonomía y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento
4. **FECHA DE REALIZACIÓN:** 17 del mes de octubre
5. **LUGAR:** CABECERA MUNICIPAL
6. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD **Objetivo General:** Consolidar los grupos de actividad física en adultos mayores mediante un acompañamiento mensual que promueva el mantenimiento de estilos de vida saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. **Frecuencia de encuentros:**

1 jornada mensual por vereda 1 jornada mensual en la cabecera municipal

2. **Duración por jornada (60–75 minutos):**

Fase	Actividad	Duración estimada
Apertura	Saludo y bienvenida	5 minutos
Inducción en salud	Charla temática participativa del mes	10 minutos
Actividad física dirigida	Ejercicios adaptados, lúdicos y seguros	40 minutos
Reflexión grupal	Preguntas, conclusiones y tareas prácticas	10–15 minutos

3. **Técnicas metodológicas:**

Educación para la salud: con lenguaje claro, apoyo visual, analogías prácticas.

Actividad física adaptada: ejercicios de bajo impacto, con énfasis en movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y respiración.

Participación activa: juegos, trivias, retos mensuales, círculos de palabra.

Reforzamiento positivo: reconocimientos simbólicos, diplomas, felicitaciones grupales.

Seguimiento básico: lista de asistencia, identificación de líderes comunitarios, retroalimentación oral o escrita.

4. **Materiales sugeridos:**

Láminas impresas, carteles o rotafolios

~~2677~~
2851

Pañuelos, pelotas, botellas reciclables con arena para pesas

Sillas estables para ejercicios sentados

Hojas de tareas o retos saludables para el hogar

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA

Estas temáticas están diseñadas para dar continuidad, reforzar conocimientos y promover el cambio de comportamiento sostenido.

Mes 1: Alimentación saludable para prevenir y controlar enfermedades crónicas

Concepto de plato saludable para adultos mayores

Proteínas vegetales y animales

Cómo leer etiquetas de alimentos

Planificación de menús semanales

Mes 2: Diabetes tipo I y II – Profundización y autocuidado

Cómo se comporta el azúcar en la sangre

Importancia del monitoreo y signos de alarma

¿Qué hacer si tengo un "bajón" o "subida" de azúcar?

Recetas prácticas con bajo índice glucémico

Mes 3: Hipertensión – control sin medicamentos

Alimentos con alto contenido de sodio escondido

Técnicas de relajación para bajar la presión

El poder del potasio y el magnesio

Cómo registrar tu presión arterial en casa

Mes 4: Respirar bien para vivir mejor – Prevención del EPOC

Ejercicios respiratorios prácticos (drenaje, diafragmáticos)

Posturas para mejorar la entrada de aire

Evitar humo y ambientes contaminados

Cómo actuar ante una crisis respiratoria

Mes 5: Cuidado renal – Protege tus riñones

Cuánta agua tomar y cuándo

Alimentos que dañan o protegen los riñones

Evitar analgésicos sin control

Identificación de síntomas tempranos de daño renal

Mes 6: Cáncer – prevención y detección temprana

Tipos de cáncer más comunes en adultos mayores

Factores de riesgo modificables (alimentación, tabaco, alcohol)

Autoexploración y signos de alarma

Tamizajes recomendados: cuándo y por qué

Complemento opcional:
Para cada tema mensual, puedes añadir:

Tarea para casa: por ejemplo, "Tomar agua y llevar el registro", "Cocinar una receta sin sal añadida".

Reto del mes: "Caminar 3 veces por semana", "Traer un amigo al próximo encuentro".

Ficha educativa impresa: breve resumen del tema con dibujos o pasos prácticos.

ACTIVIDAD	FECHA DE SESIONES	CANTIDAD DE PARTICIPANTE	CANTIDAD DE SESIONES
GRUPO CABECERA MUNICIPAL Se enfocada en combinación de ejercicio físico y	17/10/2025	10	1

~~2692~~
7853

educación sobre hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento, actividad aeróbica moderada y fuerza ligera, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como reducir sal, mantener peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contatamos con			

adultos mayores entre los 60 a 80 años.			

FECHA PRIMERA SESIÓN 1 MES DE OCTUBRE

Fecha: 17 de octubre del 2025

GRUPO CABECERA MUNICIPAL Se enfocada en combinación de ejercicio físico y educación sobre *hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento, actividad aeróbica moderada y fuerza ligera*, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como reducir sal, mantener peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contamos con adultos mayores entre los 60 a 80 años.

7. MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: cartelera, implementos deportivos.									
8. Nombres y Apellidos: Vanessa Chávez									
Cargo		Auxiliar de enfermería							
N° Teléfono:		3219111242							
ZONA	Rural: x	Urbana: x	ETNIA:	N° Mestizo	X	N° Afro		N° Otros	
GÉNERO:	N° MASCULINO	4	N° FEMENINO	6					
9. LOGROS									
● Fortalecimiento de lazos comunitarios									
● Mejora de la salud emocional									
● Intercambio de experiencias y conocimientos									
● Promoción de la actividad física y emocional									
● Sensibilización y conciencia comunitaria									
10. DIFICULTADES:									

~~673~~
1856

- Sostenibilidad de los grupos
- Resistentes al cambio
- Problemas de transporte y accesibilidad
- Orden publico

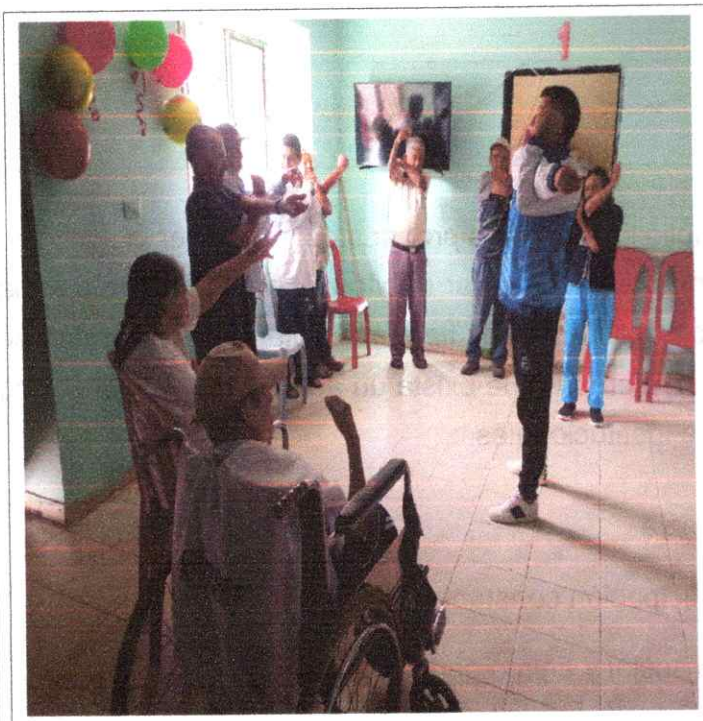
11. CONCLUSIONES:

A jornada desarrollada en cada corregimiento cumplió los objetivos propuestos: promover la actividad física, sensibilizar sobre enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. Se concluye que los grupos conformados tienen el potencial de convertirse en espacios permanentes de promoción de la salud, siempre que exista un acompañamiento técnico constante y articulación con actores comunitarios e institucionales.

IMPACTO OBSERVADO (INICIAL)

Dimensión	Evidencia
Salud física	Mejora en movilidad y participación constante
Salud mental	Aumento en la interacción social y ánimo general
Conocimientos en salud	Reconocimiento de temas clave (diabetes, presión alta)
Participación comunitaria	Vinculación de líderes y familias en varias sesiones

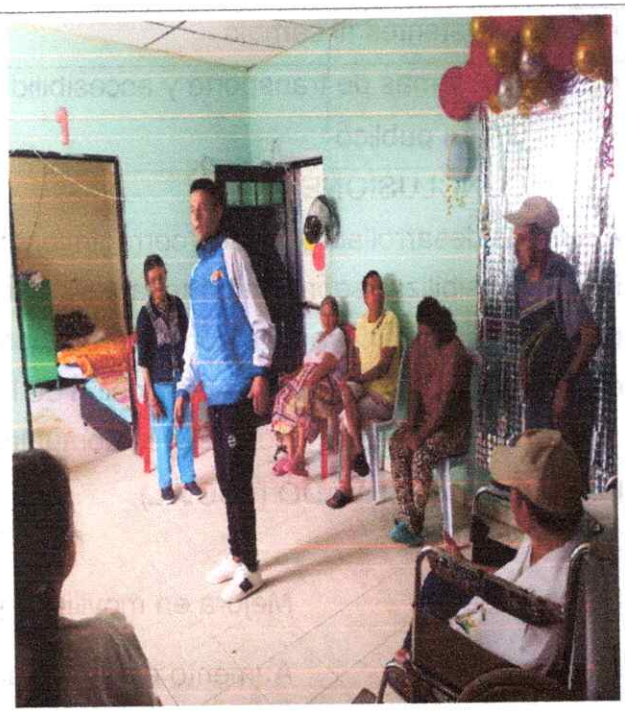
12REGISTRO FOTOGRAFICO



FECHA: 17 de octubre 2025 "cabecera"

Hora: 7 am a 8am

Dia: viernes



FECHA: 17 de octubre 2025 "cabecera"

Hora: 7 am a 8am

Dia: viernes

~~2674~~ 2859

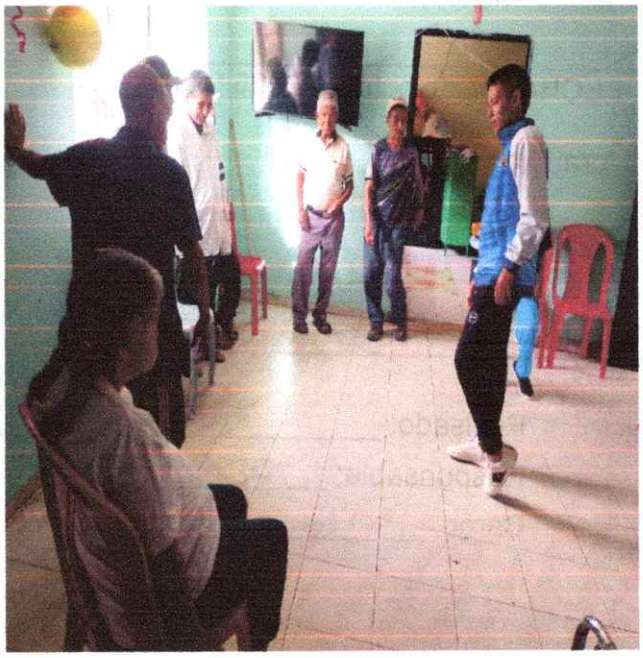
REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025



FECHA: 17 de octubre 2025 "cabecera"

Hora: 7 am a 8am

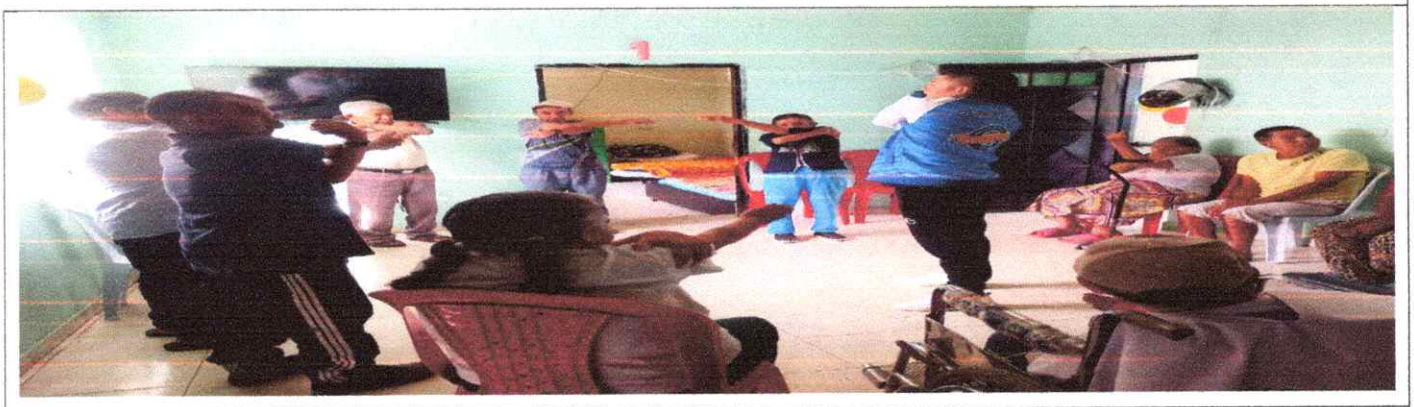
Dia: viernes



FECHA: 17 de octubre 2025 "cabecera"

Hora: 7 am a 8am

Dia: viernes



E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

FECHA: 17 de octubre 2025 "cabecera"

Hora: 7 am a 8am

Dia: viernes

Revisado: _____

Responsable: _____

Cargo: _____

E.S.E SUROCCIDENTE

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD Desarrollo de actividad Física y Educativa

FECHA 17/10/2025 TEMA hipertension arterial LUGAR Sucre

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/VEREDA CORREGIMIENTO/VEREDA	VÍCTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				DISCAP		No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO	SI	NO			
1	Rodrigo miranda		85		x			Sucre		x	x					x			
2	Ulpiano miranda	10545099	80		x			Sucre		x	x					x			
3	Rebolinda Leiton	25492628	83	x				Sucre		x	x					x			
4	Julio Ruiz M.	4635838	78		x			Sucre		x	x					x			
5	Bernardino chilito	4635808	75		x			Sucre		x	x					x			
6	Hernando ramos	4623067	78		x			Sucre		x	x					x			
7	Eliazar ruiz	1054900631	53		x			Sucre		x	x					x			
8	natanael Diaz	10526874	75		x			Sucre		x	x					x			
9	Leopoldina Mendoza		77	x				Sucre		x	x				x				
10	victor alirio	4697530	74		x			Sucre		x	x					x			

Responsable Hernando

DISCAP: Discapacidad

7858 2675

~~2676~~
2859

E.S.E SUROCCIDENTE ¿Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

INFORME DE ACTIVIDADES

1. ACTIVIDAD 29: Reactivar o conformar los grupos de actividad física de adultos mayores con inducción de 10 minutos en temas de salud, por cada jornada con programación de 1 encuentros mensuales por vereda y 1 encuentros mensuales en la cabecera Municipal enfocada en alimentación saludable, actividad física regular y prevención de enfermedades no transmisibles como: *Diabetes tipo I y II *Hipertensión arterial *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) *Enfermedad renal crónica * Cáncer
2. PRODUCTO 2: Informe de cada jornada con registro fotográfico y listados de asistencia
3. OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante espacios de formación, recreación y acompañamiento que fortalezcan su salud física, mental, social y emocional, favoreciendo la participación activa, la autonomía y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento
4. **FECHA DE REALIZACIÓN:** 17 del mes de octubre
5. **LUGAR:** COREGUIMIENTO LA CEJA
6. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
DESARROLLO DE LA METODOLOGIA DE LA ACTIVIDAD **Objetivo General:** Consolidar los grupos de actividad física en adultos mayores mediante un acompañamiento mensual que promueva el mantenimiento de estilos de vida saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. **Frecuencia de encuentros:**

1 jornada mensual por vereda

1 jornada mensual en la cabecera municipal

2. **Duración por jornada (60–75 minutos):**

Fase	Actividad	Duración estimada
Apertura	Saludo y bienvenida	5 minutos
Inducción en salud	Charla temática participativa del mes	10 minutos
Actividad física dirigida	Ejercicios adaptados, lúdicos y seguros	40 minutos
Reflexión grupal	Preguntas, conclusiones y tareas prácticas	10–15 minutos

3. **Técnicas metodológicas:**

Educación para la salud: con lenguaje claro, apoyo visual, analogías prácticas.

Actividad física adaptada: ejercicios de bajo impacto, con énfasis en movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y respiración.

Participación activa: juegos, trivias, retos mensuales, círculos de palabra.

Reforzamiento positivo: reconocimientos simbólicos, diplomas, felicitaciones grupales.

Seguimiento básico: lista de asistencia, identificación de líderes comunitarios, retroalimentación oral o escrita.

---

4. **Materiales sugeridos:**

Láminas impresas, carteles o rotafolios

Pañuelos, pelotas, botellas reciclables con arena para pesas

Sillas estables para ejercicios sentados

Hojas de tareas o retos saludables para el hogar

DESARROLLO DE LA TEMATICA

Estas temáticas están diseñadas para dar continuidad, reforzar conocimientos y promover el cambio de comportamiento sostenido.

Mes 1: Alimentación saludable para prevenir y controlar enfermedades crónicas

Concepto de plato saludable para adultos mayores

Proteínas vegetales vs animales

Cómo leer etiquetas de alimentos

Planificación de menús semanales

Mes 2: Diabetes tipo I y II – Profundización y autocuidado

Cómo se comporta el azúcar en la sangre

Importancia del monitoreo y signos de alarma

¿Qué hacer si tengo un "bajón" o "subida" de azúcar?

Recetas prácticas con bajo índice glucémico

Mes 3: Hipertensión – control sin medicamentos

Alimentos con alto contenido de sodio escondido

Técnicas de relajación para bajar la presión

El poder del potasio y el magnesio

Cómo registrar tu presión arterial en casa

Mes 4: Respirar bien para vivir mejor – Prevención del EPOC

Ejercicios respiratorios prácticos (drenaje, diafragmáticos)

Posturas para mejorar la entrada de aire

Evitar humo y ambientes contaminados

Cómo actuar ante una crisis respiratoria

Mes 5: Cuidado renal – Protege tus riñones

Cuánta agua tomar y cuándo

Alimentos que dañan o protegen los riñones

Evitar analgésicos sin control

Identificación de síntomas tempranos de daño renal

Mes 6: Cáncer – prevención y detección temprana

Tipos de cáncer más comunes en adultos mayores

Factores de riesgo modificables (alimentación, tabaco, alcohol)

Autoexploración y signos de alarma

Tamizajes recomendados: cuándo y por qué

Complemento opcional:
Para cada tema mensual, puedes añadir:

Tarea para casa: por ejemplo, "Tomar agua y llevar el registro", "Cocinar una receta sin sal añadida".

Reto del mes: "Caminar 3 veces por semana", "Traer un amigo al próximo encuentro". Ficha educativa impresa: breve resumen del tema con dibujos o pasos prácticos.

ACTIVIDAD	FECHA DE SESIONES	CANTIDAD DE PARTICIPANTE	CANTIDAD DE SESIONES
GRUPO CEJA Se enfocada en combinación de ejercicio físico y educación sobre	17/10/2025	6	1

hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento, actividad aeróbica moderada y fuerza ligera, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como reducir sal, mantener peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contamos con adultos mayores entre los 60 a 80 años.			

FECHA PRIMERA SESIÓN 1 MES DE OCTUBRE

Fecha: 17 de octubre del 2025

GRUPO CEJA Se enfocada en combinación de ejercicio físico y educación sobre hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento, actividad aeróbica moderada y fuerza ligera, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como reducir sal, mantener peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza

evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contamos con adultos mayores entre los 60 a 80 años.

7. MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: cartelera, implementos deportivos.

8. Nombres y Apellidos: Adriana mamian

Cargo	Presidente de junta
N° Teléfono:	3145564126

ZONA	Rural: x	Urbana: x	ETNIA:	N° Mestizo	6	N° Afro		N° Otros	

GENERO:	N° MASCULINO	1	N° FEMENINO	5

9. LOGROS

- Fortalecimiento de lazos comunitarios
- Mejora de la salud emocional
- Intercambio de experiencias y conocimientos
- Promoción de la actividad física y emocional
- Sensibilización y conciencia comunitaria

10. DIFICULTADES:

- Sostenibilidad de los grupos
- Resistentes al cambio
- Problemas de transporte y accesibilidad
- Orden publico

11. CONCLUSIONES:

A jornada desarrollada en cada corregimiento cumplió los objetivos propuestos: promover la actividad física, sensibilizar sobre enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. Se concluye que los grupos conformados tienen el potencial de convertirse

en espacios permanentes de promoción de la salud, siempre que exista un acompañamiento técnico constante y articulación con actores comunitarios e institucionales.

IMPACTO OBSERVADO (INICIAL)

Dimensión	Evidencia
Salud física	Mejora en movilidad y participación constante
Salud mental	Aumento en la interacción social y ánimo general
Conocimientos en salud	Reconocimiento de temas clave (diabetes, presión alta)
Participación comunitaria	Vinculación de líderes y familias en varias sesiones

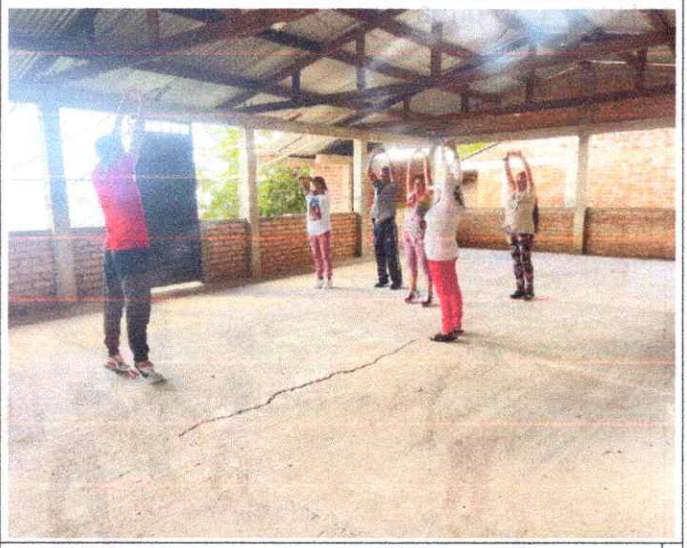
12REGISTRO FOTOGRAFICO



FECHA: 17 de octubre 2025 "la ceja"

Hora: 1:30 pm a 3 pm

Dia: viernes



FECHA: 17 de octubre 2025 "la ceja"

Hora: 1:30 pm a 3 pm

Dia: viernes

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025



FECHA: 17 de octubre 2025 "la ceja"

Hora: 1:30 pm a 3 pm

Dia: viernes



FECHA: 17 de octubre 2025 "la ceja"

Hora: 1:30 pm a 3 pm

Dia: viernes



FECHA: 17 de octubre 2025 "la ceja"

Hora: 1:30 pm a 3 pm

2680
2863

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, lo demuestra nos conecta! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

Dia: viernes

Revisado: _____

Responsable: Kevin Hurtado

Cargo: monitor

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD Desarrollo de actividad Fisica y educativo

FECHA 17/10/2025 TEMA Hipertension arterial LUGAR Cuya

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/VEREDA CORREGIMIENTO/VEREDA	VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				DISCAP		No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO	SI	NO			
1	Melva Solarte	25588510	59	x				Cuya		x	x					x			
2	Estrella Ramirez	34673827	55	x				Cuya		x	x					x			
3	Anatolia Acosta	25375040	66	x				Cuya		x	x					x			
4	Alba Rubelia	34671709	70	x				Cuya		x	x					x			
5	Florentina Ramirez		65		x			Cuya		x	x					x			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			

Responsable Edwin Hurtado

DISCAP: Discapacidad

2982 2984

2682
2865

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidar lo más nuestro, lo bienestar más cercano! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE UNIDAD Y DESARROLLO

INFORME DE ACTIVIDADES

1. ACTIVIDAD 29: Reactivar o conformar los grupos de actividad física de adultos mayores con inducción de 10 minutos en temas de salud, por cada jornada con programación de 1 encuentros mensuales por vereda y 1 encuentros mensuales en la cabecera Municipal enfocada en alimentación saludable, actividad física regular y prevención de enfermedades no transmisibles como: *Diabetes tipo I y II *Hipertensión arterial *Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) *Enfermedad renal crónica * Cáncer
2. PRODUCTO 2: Informe de cada jornada con registro fotográfico y listados de asistencia
3. OBJETIVO: Promover el bienestar integral de los adultos mayores mediante espacios de formación, recreación y acompañamiento que fortalezcan su salud física, mental, social y emocional, favoreciendo la participación activa, la autonomía y la prevención de enfermedades asociadas al envejecimiento
4. FECHA DE REALIZACIÓN: 14 del mes de octubre
5. LUGAR: COREGUIMIENTO EL PARAISO
6. METODOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
DESARROLLO DE LA METODOLOGIA DE LA ACTIVIDAD **Objetivo General:** Consolidar los grupos de actividad física en adultos mayores mediante un acompañamiento mensual que promueva el mantenimiento de estilos de vida saludables, el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT).

ESTRUCTURA METODOLÓGICA

1. **Frecuencia de encuentros:**

1 jornada mensual por vereda

1 jornada mensual en la cabecera municipal

2. **Duración por jornada (60–75 minutos):**

Fase	Actividad	Duración estimada
Apertura	Saludo y bienvenida	5 minutos
Inducción en salud	Charla temática participativa del mes	10 minutos
Actividad física dirigida	Ejercicios adaptados, lúdicos y seguros	40 minutos
Reflexión grupal	Preguntas, conclusiones y tareas prácticas	10–15 minutos

3. **Técnicas metodológicas:**

Educación para la salud: con lenguaje claro, apoyo visual, analogías prácticas.

Actividad física adaptada: ejercicios de bajo impacto, con énfasis en movilidad, equilibrio, fuerza, coordinación y respiración.

Participación activa: juegos, trivias, retos mensuales, círculos de palabra.

Reforzamiento positivo: reconocimientos simbólicos, diplomas, felicitaciones grupales. Seguimiento básico: lista de asistencia, identificación de líderes comunitarios, retroalimentación oral o escrita.

4. **Materiales sugeridos:**

Láminas impresas, carteles o rotafolios

Pañuelos, pelotas, botellas reciclables con arena para pesas

Sillas estables para ejercicios sentados

Hojas de tareas o retos saludables para el hogar

DESARROLLO DE LA TEMATICA

Estas temáticas están diseñadas para dar continuidad, reforzar conocimientos y promover el cambio de comportamiento sostenido.

Mes 1: Alimentación saludable para prevenir y controlar enfermedades crónicas

Concepto de plato saludable para adultos mayores

Proteínas vegetales vs animales

Cómo leer etiquetas de alimentos

Planificación de menús semanales

Mes 2: Diabetes tipo I y II – Profundización y autocuidado

Cómo se comporta el azúcar en la sangre

Importancia del monitoreo y signos de alarma

¿Qué hacer si tengo un "bajón" o "subida" de azúcar?

Recetas prácticas con bajo índice glucémico

Mes 3: Hipertensión – control sin medicamentos

Alimentos con alto contenido de sodio escondido

Técnicas de relajación para bajar la presión

El poder del potasio y el magnesio

Cómo registrar tu presión arterial en casa

Mes 4: Respirar bien para vivir mejor – Prevención del EPOC

Ejercicios respiratorios prácticos (drenaje, diafragmáticos)

Posturas para mejorar la entrada de aire

Evitar humo y ambientes contaminados

Cómo actuar ante una crisis respiratoria

Mes 5: Cuidado renal – Protege tus riñones

Cuánta agua tomar y cuándo

Alimentos que dañan o protegen los riñones

Evitar analgésicos sin control

Identificación de síntomas tempranos de daño renal

Mes 6: Cáncer – prevención y detección temprana

Tipos de cáncer más comunes en adultos mayores

Factores de riesgo modificables (alimentación, tabaco, alcohol)

Autoexploración y signos de alarma

Tamizajes recomendados: cuándo y por qué

Complemento opcional:
Para cada tema mensual, puedes añadir:

Tarea para casa: por ejemplo, "Tomar agua y llevar el registro", "Cocinar una receta sin sal añadida".

Reto del mes: "Caminar 3 veces por semana", "Traer un amigo al próximo encuentro".

Ficha educativa impresa: breve resumen del tema con dibujos o pasos prácticos.

ACTIVIDAD	FECHA DE SESIONES	CANTIDAD DE PARTICIPANTE	CANTIDAD DE SESIONES
GRUPO PARAISO, Se enfocada en combinación de ejercicio físico y educación sobre	14/10/2025	10	1

hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento, actividad aeróbica moderada y fuerza ligera, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como *reducir sal, mantener* peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contamos con adultos			

mayores entre los 55 a 80 años.			

FECHA PRIMERA SESIÓN 1 MES DE OCTUBRE

Fecha: 14 de octubre del 2025

GRUPO PARAISO Se enfoca en la combinación de ejercicio físico y educación sobre hipertensión en 10 minutos. Incluye calentamiento, actividad aeróbica moderada y fuerza ligera, y vuelta a la calma con estiramientos. Se orienta a controlar la presión arterial, mejorar la condición física y fomentar hábitos saludables. En la parte educativa se explican causas, riesgos y medidas preventivas como reducir sal, mantener peso saludable, realizar ejercicio regular y tomar la medicación indicada. Se enfatiza evitar esfuerzos intensos, controlar la presión antes y después del ejercicio, lo cual contamos con adultos mayores entre los 60 a 80 años.

7. MATERIAL EDUCATIVO UTILIZADO: cartelera, implementos deportivos.									
8. Nombres y Apellidos: Luis Heber majin									
Cargo			Líder de junta						
N° Teléfono:			3145564126						
ZONA	Rural: x	Urbana: x	ETNIA:	N° Mestizo	10	N° Afro		N° Otros	
GENERO:	N° MASCULINO	3		N° FEMENINO	7				

9. LOGROS

- Fortalecimiento de lazos comunitarios
- Mejora de la salud emocional
- Intercambio de experiencias y conocimientos
- Promoción de la actividad física y emocional

~~2685~~
2068

- Sensibilización y conciencia comunitaria

10. DIFICULTADES:

- Sostenibilidad de los grupos
- Resistentes al cambio
- Problemas de transporte y accesibilidad
- Orden publico

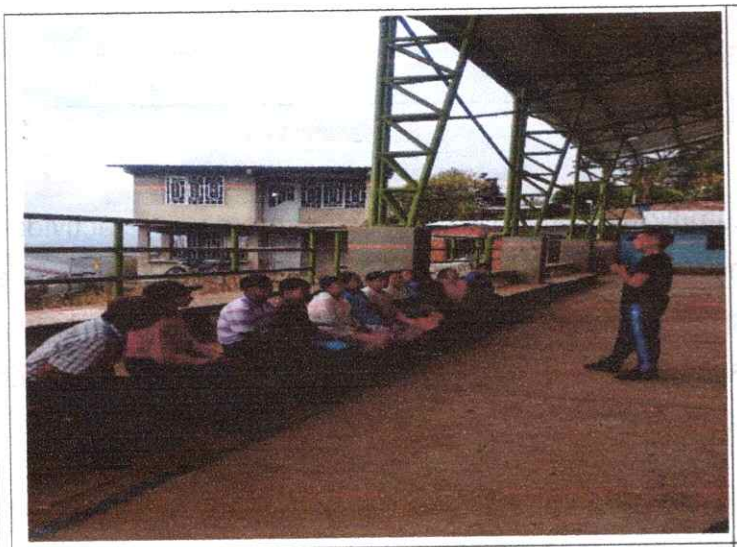
11. CONCLUSIONES:

A jornada desarrollada en cada corregimiento cumplió los objetivos propuestos: promover la actividad física, sensibilizar sobre enfermedades no transmisibles y fomentar hábitos de vida saludable en la población adulta mayor. Se concluye que los grupos conformados tienen el potencial de convertirse en espacios permanentes de promoción de la salud, siempre que exista un acompañamiento técnico constante y articulación con actores comunitarios e institucionales.

IMPACTO OBSERVADO (INICIAL)

Dimensión	Evidencia
Salud física	Mejora en movilidad y participación constante
Salud mental	Aumento en la interacción social y ánimo general
Conocimientos en salud	Reconocimiento de temas clave (diabetes, presión alta)
Participación comunitaria	Vinculación de líderes y familias en varias sesiones

12 REGISTRO FOTOGRAFICO



FECHA: 14 de octubre 2025 "paraíso"

Hora: 2 pm a 3 pm

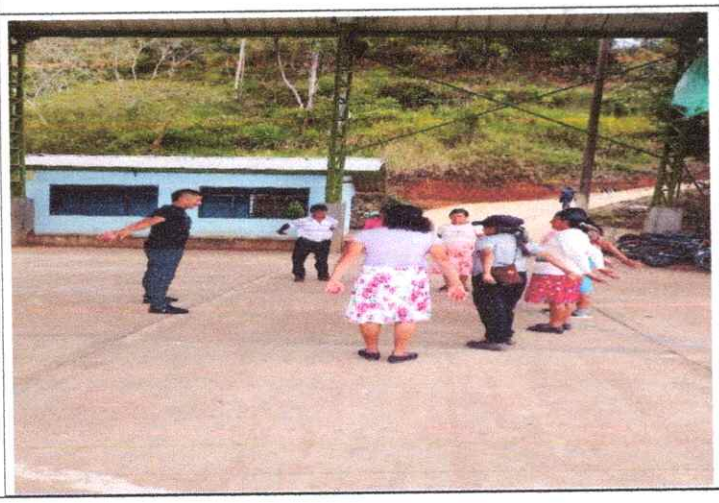
Dia: martes



FECHA: 14 de octubre 2025 "paraíso"

Hora: 2 pm a 3 pm

Dia: martes





2686
2889

E.S.E SUROCCIDENTE ¡Cuidarte nos motiva, tu bienestar nos concierne! Dr. Johnny Dávila Gerente	REPUBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025	MUNICIPIO DE SUCRE

FECHA: 14 de octubre 2025 "paraíso" Hora: 2 pm a 3 pm Dia: martes	FECHA: 14 de octubre 2025 "paraíso" Hora: 2 pm a 3 pm Dia: martes



FECHA: 14 de octubre 2025 "paraíso"

Hora: 2 pm a 3 pm

Dia: martes

Revisado: Karen

Responsable: Karen Hurtado

Cargo: Monitor.

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA
MUNICIPIO DE SUCRE
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO ESE SUROCCIDENTE
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2025

LISTADO DE ASISTENCIA

ACTIVIDAD Desarrollo de actividad Fisica y educativa

FECHA 14/10/2025 TEMA hipertension arterial LUGAR paraiso

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN	EDAD	MUJER	HOMBRE	OTRO	CARGO COMUNIDAD/ ENTIDAD O INSTITUCIÓN	BARRIO/VEREDA CORREGIMIENTO/VEREDA	VICTIMA DEL CONFLICTO ARMADO		ETNIA				DISCAP		No. TELEFONO	EPS	FIRMA/ HUELLA
									SI	NO	MESTIZO	AFRO	INDIGENA	OTRO	SI	NO			
1	Angela Lora	34370047	72	x				Paraiso		x	x					x		A.S	
2	Hetamery Lora	25588773	62	x				Paraiso		x	x					x		A.S	
3	Francisca Lora	34370092	74	x				Paraiso		x	x					x		A.S	
4	Anatilde moreno	34370 107	68	x				Paraiso		x	x					x		N.EPS	
5	Maria Gomez	34671448	68	x				Paraiso		x	x					x		A.S	
6	Soledad Lora	25588457	63	x				Paraiso		x	x					x		A.S	
7	Aurelia moncayo	34672450	85	x				Paraiso		x	x					x		A.S	
8	Erania Gomez	34370144	67	x				Paraiso		x	x					x		N.EPS	
9	Gerardo Lora	1439595	83		x			Paraiso		x	x					x		N.eps	
10	Luis Hebert majin	10692785	63		x			Paraiso		x	x					x		A.S	

Responsable Juan Montaño

DISCAP: Discapacidad

2687

2668

PRODUCTO 3

3.Certificación firmada por el presidente de la JAC sobre la socialización de la actividad.

~~2689~~
2871

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE

LOS SUSCRITOS MIEMBROS DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DE LA VEREDA Y/O BARRIO Ceja

HACE CONSTAR

Que Kevin Hurtado, identificado (a) con cedula de Ciudadanía N°1 0075778881 monitor del PIC Municipal, realizo diferentes actividades físicas y educativas con la población Adulto mayor en la vereda Ceja.

Para constancia se firma en la vereda o corregimiento Ceja del municipio de Sucre Cauca, a los 17 días del mes de Octubre del año 2025.

El suscrito miembro de la junta de acción comunal.

CARGO Presidente
NOMBRE Adriana Marcela Gomez
IDENTIFICACIÓN N° 1005284065
TELEFONO 3148864126.

2690-
2872

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE

LOS SUSCRITOS MIEMBROS DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DE LA VEREDA Y/O BARRIO Retiro

HACE CONSTAR

Que Kevin Hurtado, identificado (a) con cedula de Ciudadanía N°1 0757788l monitor del PIC Municipal, realizo diferentes actividades físicas y educativas con la población Adulto mayor en la vereda Retiro.

Para constancia se firma en la vereda o corregimiento Retiro

del municipio de Sucre Cauca, a los 22 días del mes

de octubre del año 2025.

El suscrito miembro de la junta de acción comunal.

CARGO Líder

NOMBRE Manuel Alejandro Sosa.

IDENTIFICACIÓN N° 1059901944.

TELEFONO 3135597740.

~~7691~~
2873

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE

LOS SUSCRITOS MIEMBROS DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DE LA VEREDA Y/O BARRIO Sucre

HACE CONSTAR

Que Ivan Hurtado, identificado (a) con cedula de Ciudadanía N°1 0075778821 monitor del PIC Municipal, realizo diferentes actividades físicas y educativas con la población Adulto mayor en la vereda Sucre.

Para constancia se firma en la vereda o corregimiento Sucre

del municipio de Sucre Cauca, a los 17 días del mes

de octubre del año 2025.

El suscrito miembro de la junta de acción comunal.

CARGO Aux. Enfermería.

NOMBRE Vanessa Chavez

IDENTIFICACIÓN N° 1.144.524.625.

TELEFONO 3219111242

~~2692~~
2874

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE

LOS SUSCRITOS MIEMBROS DE LA JUNATA DE ACCIÓN COMUNAL DE LA VEREDA Y/O BARRIO Guaro

HACE CONSTAR

Que Kevin Hurtado, identificado (a) con cedula de Ciudadanía N°1 007 577 881 monitor del PIC Municipal, realizo diferentes actividades físicas y educativas con la población Adulto mayor en la vereda Guaro.

Para constancia se firma en la vereda Guaro corregimiento de Sucre, municipio de Sucre Cauca, a los 3 días del mes de octubre del año 2023.

El suscrito miembro de la junta de acción comunal.

CARGO vicepresidente.

NOMBRE wilder Gomez N

IDENTIFICACIÓN N° 10 695 753

TELEFONO 321 8033923

~~2693~~

2375

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE

LOS SUSCRITOS MIEMBROS DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DE LA VEREDA Y/O BARRIO Cascadas

HACE CONSTAR

Que Ivan Hurtado, identificado (a) con cedula de Ciudadanía N°1 007577 881 monitor del PIC Municipal, realizo diferentes actividades físicas y educativas con la población Adulto mayor en la vereda Cascadas.

Para constancia se firma en la vereda o corregimiento Cascadas del municipio de Sucre Cauca, a los 9 días del mes de Octubre del año 2025.

El suscrito miembro de la junta de acción comunal.

CARGO presidente de Junta

NOMBRE Eludio Sambon

IDENTIFICACIÓN N° 10 694 780

TELEFONO

~~2694~~

2876

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CAUCA MUNICIPIO DE SUCRE

LOS SUSCRITOS MIEMBROS DE LA JUNTA DE ACCIÓN COMUNAL DE LA VEREDA Y/O BARRIO Paraiso

HACE CONSTAR

Que Ruth Hurtado, identificado (a) con cedula de Ciudadanía N°1 1007577881 monitor del PIC Municipal, realizo diferentes actividades físicas y educativas con la población Adulto mayor en la vereda Paraiso.

Para constancia se firma en la vereda o corregimiento Paraiso del municipio de Sucre Cauca, a los 14 días del mes de Octubre del año 2025.

El suscrito miembro de la junta de acción comunal.

CARGO Lider de Junta
NOMBRE Luis Heber Mejia
IDENTIFICACIÓN N° 10692785
TELEFONO 314530 4415