	MUNICIPIO DE IQUIRA	E.S.E. Hospital María Auxiliadora de íQuira "Íquira se transforma en salud con calidad y humanización" PIC
	DIRECCION LOCAL DE SALUD	

PROGRAMA	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)**							
NOMBRE FUNCIONARIO	LAURA YULIETH RAMIREZ GARCES							
PROGRAMA	NO TRANSMISIBLE						**N. ACT.**	**01**
OBEJTIVO	Realizar actividades de orientación, información y canalización dirigidas a personas mayores de 18 años hacia el proceso de tamización del riesgo cardiovascular y metabólico, en el marco de la estrategia "Conoce tu peso" en el municipio, con el fin de promover la detección temprana de factores de riesgo, fortalecer el autocuidado, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y facilitar el acceso oportuno a los servicios de salud.							
COMPONENTE	SALUD PUBLICA							
Ámbito Territorial (Res 3202/16)			**Entornos (Res 3202/16)**					
URBANO	**RURAL**	**RURAL DISPERSO**	**HOGAR**	**EDUCATIVO**	**LABORAL**	**INSTITUCIONAL**	**COMUNITARIO**	
5							**X**	
POBLACIÓN SUJETO	Juventud y Adultez							

Momentos del Curso de Vida (resolución 3202 de 2016)					
PRIMERA INFANCIA (8 días a 5 años 11 meses 29 días)	**INFANCIA (6 a 11 años 11 meses 29 días)**	**ADOLESCENCIA (12 a 17 años 11 mese 29 días)**	**JUVENTUD (18 a 28 años 11 meses 29 días)**	**ADULTEZ (29 a 59 años 11 meses 29 días)**	**VEJEZ (60 años y más)**
			2	**11**	**1**

LUGAR	Alcaldía Territorio 5 – Microterritorio 1		
FECHA	**HORA DE INICIO**	**HORA FINAL**	**DURACIÓN**
29/04/2026	9:00 am	10:00 am	1 hora

I. ACTIVIDAD/OBJETO:

Desarrollar actividades de orientación, información y canalización en el marco de la estrategia "Conoce tu peso", dirigidas a la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, mediante la identificación temprana de factores de riesgo cardiovascular y metabólico, así como el fortalecimiento del autocuidado y el acceso oportuno a los servicios de salud al grupo de huellas solidarias.

II. POBLACIÓN OBJETO:

Personas mayores de 18 años del municipio, priorizando aquellas con factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

III. METODOLOGÍA:

La actividad se desarrolló mediante una metodología educativa participativa centrada en el aprendizaje significativo, orientada desde el enfoque de enfermería comunitaria.

Se utilizaron las siguientes estrategias:

- Charla educativa con apoyo visual para facilitar la comprensión sobre el riesgo cardiovascular y metabólico.
- Explicación en lenguaje sencillo de conceptos básicos como índice de masa corporal, alimentación saludable, actividad física y factores de riesgo.
- Ejemplificación con situaciones cotidianas relacionadas con hábitos de vida poco saludables.
- Preguntas orientadoras para estimular la participación activa de los asistentes.
- Socialización de medidas preventivas enfocadas en el autocuidado y la adopción de estilos de vida saludables.
- Orientación y canalización hacia los servicios de salud para la tamización del riesgo cardiovascular y metabólico.
- Entrega de material educativo con recomendaciones prácticas para el control del peso y la prevención de enfermedades crónicas.

El enfoque metodológico buscó que los participantes no solo recibieran información, sino que comprendieran cómo aplicarla en su vida diaria, promoviendo el autocuidado y el acceso oportuno a los servicios de salud.

IV. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

La actividad inició con un caluroso saludo al personal de la Alcaldía municipal, agradeciendo el espacio brindado para el desarrollo de la actividad. Posteriormente, se realizó la presentación como auxiliar de enfermería del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) y se explicó el propósito de la jornada, resaltando la importancia de la identificación temprana de factores de riesgo cardiovascular y metabólico, así como su impacto en la salud y calidad de vida de la población adulta.

Seguidamente, se dio inicio a la actividad mediante una metodología educativa participativa centrada en el aprendizaje significativo, la cual promueve la apropiación del conocimiento y el fortalecimiento del autocuidado, en concordancia con los lineamientos del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia y la Organización Mundial de la Salud, que destacan la educación en salud como una estrategia fundamental para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

En este sentido, se brindó orientación e información clara y comprensible sobre la importancia del control del peso corporal, el reconocimiento del índice de masa corporal como una herramienta básica de valoración, y la relación existente entre hábitos de vida saludables y la prevención de enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y otras afecciones cardiovasculares.

Durante el desarrollo de la actividad, se utilizaron ejemplos prácticos basados en situaciones de la vida diaria con el fin de facilitar la comprensión y el reconocimiento de hábitos poco saludables en el entorno de los participantes. Se abordaron casos como el consumo frecuente de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas, la omisión de comidas principales, el bajo consumo de frutas y verduras, así como el sedentarismo asociado a largas jornadas frente al televisor o dispositivos móviles.

Asimismo, se ejemplificaron rutinas comunes como el uso constante de transporte en lugar de caminar, la falta de tiempo destinado a la actividad física y los patrones de alimentación desorganizados. Estas situaciones permitieron a los asistentes identificar conductas de riesgo presentes en su cotidianidad y reflexionar sobre su impacto en el aumento de peso y en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. En este sentido, la actividad se desarrolló promoviendo el aprendizaje reflexivo, mediante el intercambio de saberes y experiencias, lo cual permitió que los participantes reconocieran la importancia de adoptar cambios progresivos en sus estilos de vida. Este enfoque participativo facilitó la apropiación del conocimiento y contribuyó a que los asistentes comprendieran cómo aplicar las recomendaciones en su vida diaria, fortaleciendo así el autocuidado como eje central de la promoción de la salud.

De igual manera, se brindó información sobre la tamización del riesgo cardiovascular y metabólico como una estrategia fundamental para la detección oportuna de alteraciones en la salud, destacando la importancia de realizar controles periódicos y seguimiento en los servicios de salud. En este proceso, se orientó a los participantes sobre las rutas de atención disponibles en el municipio, facilitando su canalización hacia los programas institucionales, en coherencia con las Rutas Integrales de Atención en Salud (RIAS) y los lineamientos nacionales.

Finalmente, esta intervención educativa permitió no solo la transmisión de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades y actitudes orientadas al autocuidado, el fortalecimiento del vínculo entre la comunidad y los servicios de salud, y la promoción de cambios positivos en los estilos de vida. De esta manera, se contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de la población y a la disminución del riesgo de enfermedades crónicas, consolidando la educación en salud como una herramienta clave para el bienestar individual y colectivo.

V. COMPROMISOS:

Las personas participantes en la actividad asumieron los siguientes compromisos orientados al fortalecimiento del autocuidado y la prevención del riesgo cardiovascular y metabólico:

- Adoptar hábitos de vida saludables, incluyendo una alimentación balanceada y la reducción del consumo de alimentos ultra procesados, azúcares y grasas.
- Incrementar la práctica de actividad física de manera regular, de acuerdo con sus condiciones de salud y posibilidades.
- Realizar control periódico del peso corporal y estar atentos a cambios que puedan representar un riesgo para la salud.
- Aplicar en su vida diaria las recomendaciones brindadas durante la actividad educativa.
- Identificar y disminuir factores de riesgo modificables como el sedentarismo, la mala alimentación y otros hábitos nocivos.
- Asistir a los servicios de salud para la tamización del riesgo cardiovascular y metabólico según la orientación recibida.

VI. CONCLUSIONES:

La actividad permitió fortalecer los conocimientos de los participantes sobre el riesgo cardiovascular y metabólico, promoviendo la importancia del control del peso, la alimentación saludable y la actividad física; además, generó conciencia sobre la identificación de factores de riesgo y la necesidad de adoptar hábitos de vida saludables, favoreciendo el autocuidado. Asimismo, incentivó la asistencia a los servicios de salud para la tamización oportuna, facilitando el acceso a programas de promoción y prevención, cumpliendo así su objetivo de contribuir a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y al mejoramiento de la calidad de vida de los participantes.

I. BIBLIOGRAFIA:

https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Conoce-tu-riesgo-la-app-de-Minsalud-para-identificar-posibles-enfermedades.aspx

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

	MUNICIPIO DE IQUIRA	E.S.E. Hospital María Auxiliadora de íQuira "Íquira se transforma en salud con calidad y humanización" PIC
	DIRECCION LOCAL DE SALUD	

REGISTRO FOTOGRÁFICO





Estrategia "Conoce tu peso" – Alcaldía
29-04-2026

Elaboró: Laura Yulieth Ramirez Garces	Revisó: Yesica Mildred Pizo Figueroa	Aprobó: Lina Paola Quintero T.
Cargo: Auxiliar en enfermería	Cargo: Coordinadora PIC	Cargo: Apoyo a la Supervisión.

FOLLETO



LAURA YULIETH RAMIREZ GARCES
AUXILIAR EN ENFERMERÍA

Se anexa Evidencia fotografía, folleto, base de datos y Firmas.

BASE DE DATOS

NOMBRE COMPLETO	DOCUMENTO	GENERO	EDAD	TELEFONO	EPS
FERNEY MONJE FLOR	83245697	M	55	3212037509	SANITAS
YEYFREDY ANGEL CUMBE	1084866931	M	37	3176359137	NUEVA EPS
LINA PERDOMO	551016289	F	49	3194941102	SANITAS
AURA CONSTANZA SUAREZ	26515058	F	61	3132782368	SANITAS
REINEL BOLIVAR	12255235	M	59	3214082558	NUEVA EPS
JAIDY TIERRADENTRO	26515426	F	53	3133143328	NUEVA EPS
CESAR AUGUSTO VELAZQUEZ	1075265748	M	33	3187728003	SANITAS
HERLINSON DAYANMONTEALEGRE	1004492131	M	25	3182143016	SANITAS
MAVY GISELLE QUINTERO	1003807126	F	24	3185567768	SANITAS
ANGELICA MARIA PEREZ	1084868073	F	15	3123397054	SANITAS
KAROL SANTOS	36307182	F	44	3192629755	SANITAS
EDWIN ZUÑIGA	1084866681	M	32	3222360978	SANITAS
MAURICIO TAMAYO	1084868558	M	31	3178554159	NUEVA EPS
MARIA CAMILA TRUJILLO	1084868969	F	30	3212093456	NUEVA EPS

INFORME DE EJECUCIÓN

Sesión 1:	**Estrategia "conoce tu peso"**
Municipio:	**Iquira (Huila)**
AUXILIAR responsable:	**LAURA YULIETH RAMIREZ GARCES**
Lugar:	**ALCALDIA**
Tiempo de la actividad:	**1 hora**
Objetivo:	Desarrollar actividades de orientación, información y canalización en el marco de la estrategia "Conoce tu peso", dirigidas a la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, mediante la identificación temprana de factores de riesgo cardiovascular y metabólico, así como el fortalecimiento del autocuidado y el acceso oportuno a los servicios de salud a el grupo de huellas solidarias.
Socialización de la estrategia:	**Tiempo:** 10 minutos **Descripción de la actividad:** La socialización de la estrategia "Conoce tu peso" se realizó mediante un espacio educativo dirigido a personas mayores de 18 años, en el cual se brindó información clara y comprensible sobre la importancia del control del peso y la identificación de factores de riesgo cardiovascular y metabólico. Durante este proceso, se explicó el propósito de la estrategia, sus beneficios en la detección temprana de enfermedades crónicas no transmisibles y la importancia del autocuidado. Asimismo, se promovió la participación activa de los asistentes mediante el diálogo y la resolución de dudas, facilitando la apropiación del conocimiento y motivando el acceso a los servicios de salud para la tamización oportuna.
Actividad Central:	**Tiempo:** 40 minutos **Materiales:** • Folleto **Descripción de la Actividad:** La actividad central consistió en la realización de la estrategia "conoce tu peso", desarrollada en la Alcaldía municipal, como un espacio educativo, participativo y comunitario orientado a fortalecer el autocuidado y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

	Durante la sesión, se abordaron temas fundamentales como el índice de masa corporal, la importancia del control del peso, la alimentación saludable, la actividad física y los principales factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles. Para el desarrollo de la actividad, se implementó una charla educativa con apoyo visual, acompañada de la explicación en lenguaje sencillo de los conceptos, lo cual facilitó la comprensión por parte de los participantes. Asimismo, se utilizaron ejemplos de la vida cotidiana que permitieron identificar hábitos poco saludables, promoviendo la reflexión sobre la necesidad de realizar cambios en los estilos de vida. De igual manera, se fomentó la participación activa mediante preguntas orientadoras, generando un espacio de interacción, resolución de dudas e intercambio de experiencias entre los asistentes. Posteriormente, se socializaron medidas preventivas enfocadas en el autocuidado, tales como la adopción de una alimentación balanceada, la práctica regular de actividad física y el control periódico del peso. Como parte fundamental de la actividad, se utilizó un folleto educativo diseñado con información clara y práctica sobre el control del peso y la prevención del riesgo cardiovascular y metabólico. Este material fue explicado durante la sesión y posteriormente entregado a los participantes, con el fin de reforzar los conocimientos adquiridos y facilitar su aplicación en la vida diaria. Finalmente, se brindó orientación sobre la importancia de la tamización y se realizó la canalización hacia los servicios de salud, promoviendo el acceso oportuno a los programas de promoción y prevención disponibles en el municipio. La actividad se desarrolló de manera dinámica, logrando la participación activa de los asistentes y el fortalecimiento de habilidades para el autocuidado.
Cierre de la actividad:	**Tiempo:** 10 minutos **Descripción:** Para finalizar la jornada, se realizó un espacio de retroalimentación en el cual los participantes pudieron expresar sus opiniones, resolver inquietudes y compartir los

	aprendizajes adquiridos durante la actividad. Se reforzaron los mensajes clave relacionados con el control del peso, la adopción de hábitos de vida saludables y la importancia de la tamización del riesgo cardiovascular y metabólico. Asimismo, se motivó a los asistentes a aplicar las recomendaciones brindadas en su vida diaria y a compartir la información con sus familias y comunidad, promoviendo el autocuidado y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Finalmente, se agradeció la participación activa del grupo, resaltando la importancia de su compromiso con el cuidado de la salud y se invitó a continuar participando en las actividades de promoción y prevención ofrecidas en el municipio
Conclusión:	Se logra desarrollar satisfactoriamente la estrategia "conoce tu peso", la actividad permitió fortalecer los conocimientos de los participantes sobre el riesgo cardiovascular y metabólico, promoviendo la adopción de hábitos de vida saludables y el autocuidado; además, facilitó la identificación de factores de riesgo y motivó el acceso oportuno a los servicios de salud para la tamización, contribuyendo así a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y al mejoramiento de la calidad de vida.

Responsable de la actividad:

LAURA YULIETH RAMIREZ GARCES
Auxiliar en Enfermería PIC

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS - PIC IQUIRA

REGISTRO DE ASISTENCIA

HOSPITAL María Auxiliadora E.S.E. IQUIRA - HUILA "Servicios de salud con calidad y humanización para orgullo de todos" — PIC

Fecha: 29-04-2026	Lugar: Alcaldia	Dimensión: No transmisible	
Responsable: Jaira Y. Ramirez	Cargo: Auxiliar en enfermeria	Tema: Estrategia Conoce tu peso	

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DE DOCUMENTO	EDAD	GENERO			POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL						ZONA		TELEFONO	EPS	FIRMA
				M	F	LGTBIQ+	POBREZA	VICTIMA	DISCAPACIDAD	REINTEGRACIÓ	ETNIA	AFRODESCEND	R	U			
1	FERNEY MAYOR FLOR	83243697	55	X										X	3212037509	SANITAS	
2	Yeyfredy Ingl Cumbe	1084866981	37	X										X	3176359137	NEPS	
3	Dinas personnel	55016289	49		X									X	3104441102	Sanitas	
4	Aura Constanza Suarez J.	26515038	61		X									X	3132782368	Sanitas	
5	Reinel Bolivar Rivera	12255285	59		X									X	3124082558	NEPS	
6	Jacky Tierrafirme	26515436	53		X									X	3137143328	N EPS	
7	CESAR AUGUSTO VELASQUEZ C	1.075.265743	33	X										X	3187728003	SANITAS	
8	Yerlinzo Dayan Montealegre B	1004442131	25	X										X	3184143016	Sanitas	
9	Hanl Giselle Cantero	1003807126	24		X									X	3185567768	Sanitas	
10	Angelica Ma Perez S	1084868073	33		X									X	3146735248	N. EPS.	
11	Raul J. Santos J.	36307132	44		X									X	3192627755	Sanitas	
12	Edwin Zorayn V	1084866661	34	X										X	3222360972	Sanitas	
13	Mauricio Tamayo	1084868558	31	X										X	3178554159	Nueva	
14	Maria camila Arguello	1084868169	30		X									X	3212093456	NUEVA EPS	
15																	

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS - PIC IQUIRA

ARTICULACION INTERINSTITUCIONAL

E.S.E. Hospital María Auxiliadora de íQuira "Íquira se transforma en salud con calidad y humanización"

PIC

Iquira, 29 de abril del 2026

Señor(a):

ANDREA DEL PILAR LEGUIZAMO
Jefe de Enfermería
ESE Hospital María Auxiliadora

Cordial saludo,

Por medio del presente documento se informa la actividad que se llevó a cabo mediante una intervención con el personal de la Alcaldía municipal, donde se brindó educación en salud sobre la importancia de detectar a tiempo riesgos y prevenir enfermedades

Durante la jornada se identificaron y canalizaron usuarios que cumplían con los criterios establecidos, orientándolas para asistir a la consulta de promoción y mantenimiento de la salud de acuerdo a la edad

NOMBRE COMPLETO	DOCUMENTO	GENERO	EDAD	TELEFONO	EPS
FERNEY MONJE FLOR	83245697	M	55	3212037509	SANITAS
YEYFREDY ANGEL CUMBE	1084866931	M	37	3176359137	NUEVA EPS
LINA PERDOMO	551016289	F	49	3194941102	SANITAS
AURA CONSTANZA SUAREZ	26515058	F	61	3132782368	SANITAS
REINEL BOLIVAR	12255235	M	59	3214082558	NUEVA EPS
JAIDY TIERRADENTRO	26515426	F	53	3133143328	NUEVA EPS
CESAR AUGUSTO VELAZQUEZ	1075265748	M	33	3187728003	SANITAS
HERLINSON DAYANMONTEALEGRE	1004492131	M	25	3182143016	SANITAS
MAVY GISELLE QUINTERO	1003807126	F	24	3185567768	SANITAS
ANGELICA MARIA PEREZ	1084868073	F	15	3123397054	SANITAS
KAROL SANTOS	36307182	F	44	3192629755	SANITAS
EDWIN ZUÑIGA	1084866681	M	32	3222360978	SANITAS
MAURICIO TAMAYO	1084868558	M	31	3178554159	NUEVA EPS
MARIA CAMILA TRUJILLO	1084868969	F	30	3212093456	NUEVA EPS

Cordialmente,

LAURA YULIETH RAMIREZ GARCES
Auxiliar en Enfermería PIC

Recibí
Magnol. Flor Urueña
29-04-26
2:00 Pm