ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	09/04/2026	**LUGAR:**	I.E la Carbonera
ZONA:	RURAL	**EJE**	Pueblos Y Comunidades Étnicas Y Campesinas, Mujeres, Sectores Lgbtiq+ Y Otras Poblaciones Por Condición Y/O Situación
DURACION:	40 MINUTOS	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

Marco Teórico:

Las actividades educativas en salud constituyen una estrategia fundamental para promover el bienestar integral de los estudiantes en instituciones educativas rurales, donde las condiciones geográficas, socioeconómicas y culturales pueden limitar el acceso oportuno a servicios de salud y a procesos formativos continuos. En estos contextos, la escuela se

convierte en un escenario clave para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades transmisibles, contribuyendo no solo al desarrollo académico, sino también al fortalecimiento del autocuidado y la calidad de vida de los niños, niñas y jóvenes.

En el ámbito rural, los estudiantes suelen enfrentarse a diversos factores de riesgo como el acceso limitado a agua potable, condiciones sanitarias deficientes, baja cobertura en servicios de salud, dificultades en los esquemas de vacunación y barreras en el acceso a información confiable. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2022), las enfermedades transmisibles continúan siendo una de las principales causas de morbimortalidad en América Latina, especialmente en poblaciones con condiciones de vulnerabilidad como las comunidades rurales. Esta situación resalta la necesidad de fortalecer procesos educativos desde la escuela que permitan prevenir enfermedades y promover prácticas saludables desde edades tempranas.

La educación para la salud en el contexto escolar rural debe entenderse como un proceso continuo, participativo y contextualizado, que permita a los estudiantes adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y fortalecer actitudes orientadas al cuidado de sí mismos, de los demás y de su entorno. En este sentido, autores como Ortega y Rincón (2019) plantean que las estrategias educativas deben ir más allá de la transmisión de información, promoviendo espacios de diálogo, aprendizaje significativo y reconocimiento de los saberes propios de la comunidad rural, integrando prácticas culturales y conocimientos tradicionales.

Asimismo, es fundamental que las acciones educativas en salud dentro de las instituciones rurales consideren las características propias de la población estudiantil, incluyendo su contexto familiar, cultural y territorial. Esto implica desarrollar estrategias pedagógicas inclusivas, pertinentes y adaptadas a las realidades del entorno rural, donde muchas veces confluyen poblaciones campesinas, comunidades indígenas y otros grupos con

identidades diversas. De esta manera, se favorece un enfoque diferencial que reconoce las particularidades de los estudiantes y promueve una educación más equitativa.

En Colombia, la Estrategia de Atención Primaria en Salud y los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 destacan la importancia de fortalecer la educación en salud desde el ámbito comunitario y escolar, especialmente en zonas rurales. Estas políticas promueven la implementación de actividades como talleres de higiene personal, educación sobre enfermedades transmisibles (como dengue, infecciones respiratorias agudas y enfermedades diarreicas), promoción de la vacunación, hábitos alimenticios saludables, actividad física y cuidado de la salud mental, como herramientas clave para mejorar las condiciones de vida de la población estudiantil.

ORDEN DEL DÍA

1 **Saludo**
2 **Objetivos esperados**
3 **Desarrollo de la actividad**
4 **Conclusiones u observaciones**

DESARROLLO DE LA REUNION

1 **Saludo**

Mi nombre es Robinson Andrés Galeano Henao hago parte del equipo de salud pública, el cual se implementa por medio de un convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la Secretaria de Salud con el fin de promover acciones de promoción y prevención y cumplir con el plan de desarrollo FIRMES POR ANDES del señor alcalde German Alexander Vélez Orozco y la gerente Wendy Carolina Ruiz Romero.

2 Objetivos:

- Fortalecer los conocimientos de los estudiantes sobre prácticas de autocuidado, higiene personal y prevención de enfermedades transmisibles, adaptados a las condiciones del entorno rural.

- Fomentar hábitos saludables relacionados con la alimentación, la actividad física y el cuidado de la salud mental, contribuyendo al bienestar integral de la población estudiantil.

- Desarrollar espacios educativos participativos que integren saberes comunitarios y promuevan la toma de decisiones informadas en salud dentro del contexto escolar rural.

3 Desarrollo de la actividad

Se llevó a cabo una charla dirigida a los estudiantes del grado 7°, orientada a fortalecer la comprensión sobre la importancia de la actividad física, la alimentación saludable, el consumo adecuado de agua y la prevención de enfermedades. Esta actividad tuvo como propósito principal generar conciencia en los estudiantes acerca de cómo la práctica regular de actividad física, en cualquiera de sus formas, contribuye significativamente a la reducción de factores de riesgo asociados a diversas enfermedades, así como al mejoramiento de la calidad de vida.

Durante la jornada se resaltó que la actividad física no solo favorece el bienestar físico, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, al contribuir a la liberación de tensiones, la disminución del estrés y la prevención de estados emocionales como la ansiedad y la depresión. De esta manera, se promovió una visión integral de la salud, entendida como el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

En el desarrollo de la actividad se abordaron aspectos fundamentales como:

• **Actividad física específica:** se enfatizó en la importancia del entrenamiento constante, la adecuada realización del calentamiento, los estiramientos antes y después de la actividad física, así como la correcta ejecución de la técnica en el voleibol, con el fin de prevenir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.

• **Alimentación saludable:** se orientó a los estudiantes sobre la importancia de mantener una dieta balanceada, rica en nutrientes, que les permita obtener la energía necesaria para sus actividades diarias, especialmente antes, durante y después de los entrenamientos y competencias deportivas.

• **Hidratación:** se destacó el consumo frecuente de agua como un hábito esencial para el buen funcionamiento del organismo, el rendimiento físico y la prevención de la deshidratación.

• **Descanso y recuperación:** se explicó la relevancia de tener adecuados hábitos de sueño y respetar los tiempos de descanso, ya que estos son fundamentales para la recuperación muscular, el crecimiento y el buen desempeño físico y académico.

• **Disciplina y estudio:** se promovió la organización del tiempo como una herramienta clave para lograr un equilibrio entre la práctica deportiva y las responsabilidades académicas, fortaleciendo valores como la responsabilidad, el compromiso y la constancia.

• **Salud mental y recreación:** se incentivó la participación en actividades recreativas como la lectura, el arte, el deporte y la convivencia social, reconociendo su importancia en el desarrollo emocional y en la construcción de relaciones saludables.

Como cierre de la actividad, se realizó una dinámica lúdico-deportiva en equipos, en la cual los estudiantes participaron en diferentes ejercicios, competencias y retos físicos que promovieron el trabajo en equipo, la coordinación, la disciplina y el liderazgo. Esta estrategia permitió reforzar de manera práctica los conceptos abordados durante la charla,

fomentando la integración, la armonía escolar y el reconocimiento del deporte como una herramienta fundamental para el cuidado del cuerpo y la promoción de la salud física y mental.

En general, la actividad tuvo una alta participación por parte de los estudiantes, evidenciando interés, motivación y apropiación de los contenidos desarrollados, lo cual contribuye al fortalecimiento de hábitos de vida saludable en el contexto escolar.





4 Conclusiones u observaciones

- La implementación de estrategias de educación para la salud en instituciones educativas rurales es fundamental para fortalecer el autocuidado en los estudiantes, ya que les permite adquirir conocimientos y habilidades necesarias para prevenir enfermedades transmisibles y mejorar su bienestar integral en contextos con acceso a servicios de salud.

- La promoción de estilos de vida saludables en el entorno escolar rural contribuye significativamente al desarrollo físico, mental y social de los estudiantes, favoreciendo la adopción de hábitos sostenibles que impactan positivamente tanto en su vida personal como en sus familias y comunidades.

- El enfoque participativo y contextualizado en las actividades educativas permite reconocer los saberes propios de las comunidades rurales, generando procesos de

aprendizaje más significativos, inclusivos y pertinentes, que fortalecen el rol de la escuela como agente transformador y promotor de equidad en salud.

Robinson Galeano.

ROBINSON ANDRES GALEANO HENAO
PROMOTOR DE DEPORTES

Anexo constancia de participación

HOSPITAL DE ANDES

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Alcaldía de Andes

Fecha: 04/04/2026 Lugar: I.E la Carbonera

Nombre del Profesional: Robinson Andres Galeano Henao. Eje Estratégico: Actores y comunidades Saludables y Campos

Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas dirigida a la practica de estilos de vida saludable.

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION							RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO - COLOMBIAN	DISCAPACIDA	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Julia y Vanesa Pedraza Leon	1033193766	3233153472	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
2	Emanuel Alexis Aguilar Pavon	1073645066	3116035064	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
3	Isabella Bolivar Escalante	1037101380	3113552894	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
4	Shaly Marcela Callejas Millan	1117017862	3174101411	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
5	Miguel Angel Hernandez Posada	1025668856	3215403776	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
6	Luis miguel Montoya Urrea	1037101354	3145280492	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
7	Steven Morales Carbonell	1077888670	3135751377	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
8	Nicolas Arboleda Gomez	1037101461	3148144484	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
9	Juan Manuel restrepo torres	1035559814	3246461864	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
10	Mariana restrepo Zapata	1077888052	3106719477	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
11	Matias restrepo Zapata	1078462067	3105304710	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
12	Maria Daniela Santos H.	1193133224	3243067088	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
13	Karen Sofia Arcila	1037374480	3104377409	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
14	Juan matias Vargas S.	1078661889	3127813401	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
15	Tomas Ibarra P.	1023458123	3143354986	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	09/04/2026	**LUGAR:**	I.E la Carbonera
ZONA:	RURAL	**EJE**	Pueblos Y Comunidades Étnicas Y Campesinas, Mujeres, Sectores Lgbtiq+ Y Otras Poblaciones Por Condición Y/O Situación
DURACION:	40 MINUTOS	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

Marco Teórico:

Las actividades educativas en salud constituyen una estrategia fundamental para promover el bienestar integral de los estudiantes en instituciones educativas rurales, donde las condiciones geográficas, socioeconómicas y culturales pueden limitar el acceso oportuno a servicios de salud y a procesos formativos continuos. En estos contextos, la escuela se

convierte en un escenario clave para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades transmisibles, contribuyendo no solo al desarrollo académico, sino también al fortalecimiento del autocuidado y la calidad de vida de los niños, niñas y jóvenes.

En el ámbito rural, los estudiantes suelen enfrentarse a diversos factores de riesgo como el acceso limitado a agua potable, condiciones sanitarias deficientes, baja cobertura en servicios de salud, dificultades en los esquemas de vacunación y barreras en el acceso a información confiable. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2022), las enfermedades transmisibles continúan siendo una de las principales causas de morbimortalidad en América Latina, especialmente en poblaciones con condiciones de vulnerabilidad como las comunidades rurales. Esta situación resalta la necesidad de fortalecer procesos educativos desde la escuela que permitan prevenir enfermedades y promover prácticas saludables desde edades tempranas.

La educación para la salud en el contexto escolar rural debe entenderse como un proceso continuo, participativo y contextualizado, que permita a los estudiantes adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y fortalecer actitudes orientadas al cuidado de sí mismos, de los demás y de su entorno. En este sentido, autores como Ortega y Rincón (2019) plantean que las estrategias educativas deben ir más allá de la transmisión de información, promoviendo espacios de diálogo, aprendizaje significativo y reconocimiento de los saberes propios de la comunidad rural, integrando prácticas culturales y conocimientos tradicionales.

Asimismo, es fundamental que las acciones educativas en salud dentro de las instituciones rurales consideren las características propias de la población estudiantil, incluyendo su contexto familiar, cultural y territorial. Esto implica desarrollar estrategias pedagógicas inclusivas, pertinentes y adaptadas a las realidades del entorno rural, donde muchas veces confluyen poblaciones campesinas, comunidades indígenas y otros grupos con

identidades diversas. De esta manera, se favorece un enfoque diferencial que reconoce las particularidades de los estudiantes y promueve una educación más equitativa.

En Colombia, la Estrategia de Atención Primaria en Salud y los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 destacan la importancia de fortalecer la educación en salud desde el ámbito comunitario y escolar, especialmente en zonas rurales. Estas políticas promueven la implementación de actividades como talleres de higiene personal, educación sobre enfermedades transmisibles (como dengue, infecciones respiratorias agudas y enfermedades diarreicas), promoción de la vacunación, hábitos alimenticios saludables, actividad física y cuidado de la salud mental, como herramientas clave para mejorar las condiciones de vida de la población estudiantil.

ORDEN DEL DÍA

1 **Saludo**
2 **Objetivos esperados**
3 **Desarrollo de la actividad**
4 **Conclusiones u observaciones**

DESARROLLO DE LA REUNION

1 **Saludo**

Mi nombre es Robinson Andrés Galeano Henao hago parte del equipo de salud pública, el cual se implementa por medio de un convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la Secretaria de Salud con el fin de promover acciones de promoción y prevención y cumplir con el plan de desarrollo FIRMES POR ANDES del señor alcalde German Alexander Vélez Orozco y la gerente Wendy Carolina Ruiz Romero.

2 Objetivos:

- Fortalecer los conocimientos de los estudiantes sobre prácticas de autocuidado, higiene personal y prevención de enfermedades transmisibles, adaptados a las condiciones del entorno rural.

- Fomentar hábitos saludables relacionados con la alimentación, la actividad física y el cuidado de la salud mental, contribuyendo al bienestar integral de la población estudiantil.

- Desarrollar espacios educativos participativos que integren saberes comunitarios y promuevan la toma de decisiones informadas en salud dentro del contexto escolar rural.

3 Desarrollo de la actividad

Se llevó a cabo una charla dirigida a los estudiantes del grado 8°, orientada a fortalecer la comprensión sobre la importancia de la actividad física, la alimentación saludable, el consumo adecuado de agua y la prevención de enfermedades. Esta actividad tuvo como propósito principal generar conciencia en los estudiantes acerca de cómo la práctica regular de actividad física, en cualquiera de sus formas, contribuye significativamente a la reducción de factores de riesgo asociados a diversas enfermedades, así como al mejoramiento de la calidad de vida.

Durante la jornada se resaltó que la actividad física no solo favorece el bienestar físico, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, al contribuir a la liberación de tensiones, la disminución del estrés y la prevención de estados emocionales como la ansiedad y la depresión. De esta manera, se promovió una visión integral de la salud, entendida como el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

En el desarrollo de la actividad se abordaron aspectos fundamentales como:

• **Actividad física específica:** se enfatizó en la importancia del entrenamiento constante, la adecuada realización del calentamiento, los estiramientos antes y después de la actividad física, así como la correcta ejecución de la técnica en el voleibol, con el fin de prevenir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.

• **Alimentación saludable:** se orientó a los estudiantes sobre la importancia de mantener una dieta balanceada, rica en nutrientes, que les permita obtener la energía necesaria para sus actividades diarias, especialmente antes, durante y después de los entrenamientos y competencias deportivas.

• **Hidratación:** se destacó el consumo frecuente de agua como un hábito esencial para el buen funcionamiento del organismo, el rendimiento físico y la prevención de la deshidratación.

• **Descanso y recuperación:** se explicó la relevancia de tener adecuados hábitos de sueño y respetar los tiempos de descanso, ya que estos son fundamentales para la recuperación muscular, el crecimiento y el buen desempeño físico y académico.

• **Disciplina y estudio:** se promovió la organización del tiempo como una herramienta clave para lograr un equilibrio entre la práctica deportiva y las responsabilidades académicas, fortaleciendo valores como la responsabilidad, el compromiso y la constancia.

• **Salud mental y recreación:** se incentivó la participación en actividades recreativas como la lectura, el arte, el deporte y la convivencia social, reconociendo su importancia en el desarrollo emocional y en la construcción de relaciones saludables.

Como cierre de la actividad, se realizó una dinámica lúdico-deportiva en equipos, en la cual los estudiantes participaron en diferentes ejercicios, competencias y retos físicos que promovieron el trabajo en equipo, la coordinación, la disciplina y el liderazgo. Esta estrategia permitió reforzar de manera práctica los conceptos abordados durante la charla,

fomentando la integración, la armonía escolar y el reconocimiento del deporte como una herramienta fundamental para el cuidado del cuerpo y la promoción de la salud física y mental.

En general, la actividad tuvo una alta participación por parte de los estudiantes, evidenciando interés, motivación y apropiación de los contenidos desarrollados, lo cual contribuye al fortalecimiento de hábitos de vida saludable en el contexto escolar.





4 Conclusiones u observaciones

- La implementación de estrategias de educación para la salud en instituciones educativas rurales es fundamental para fortalecer el autocuidado en los estudiantes, ya que les permite adquirir conocimientos y habilidades necesarias para prevenir enfermedades transmisibles y mejorar su bienestar integral en contextos con acceso a servicios de salud.

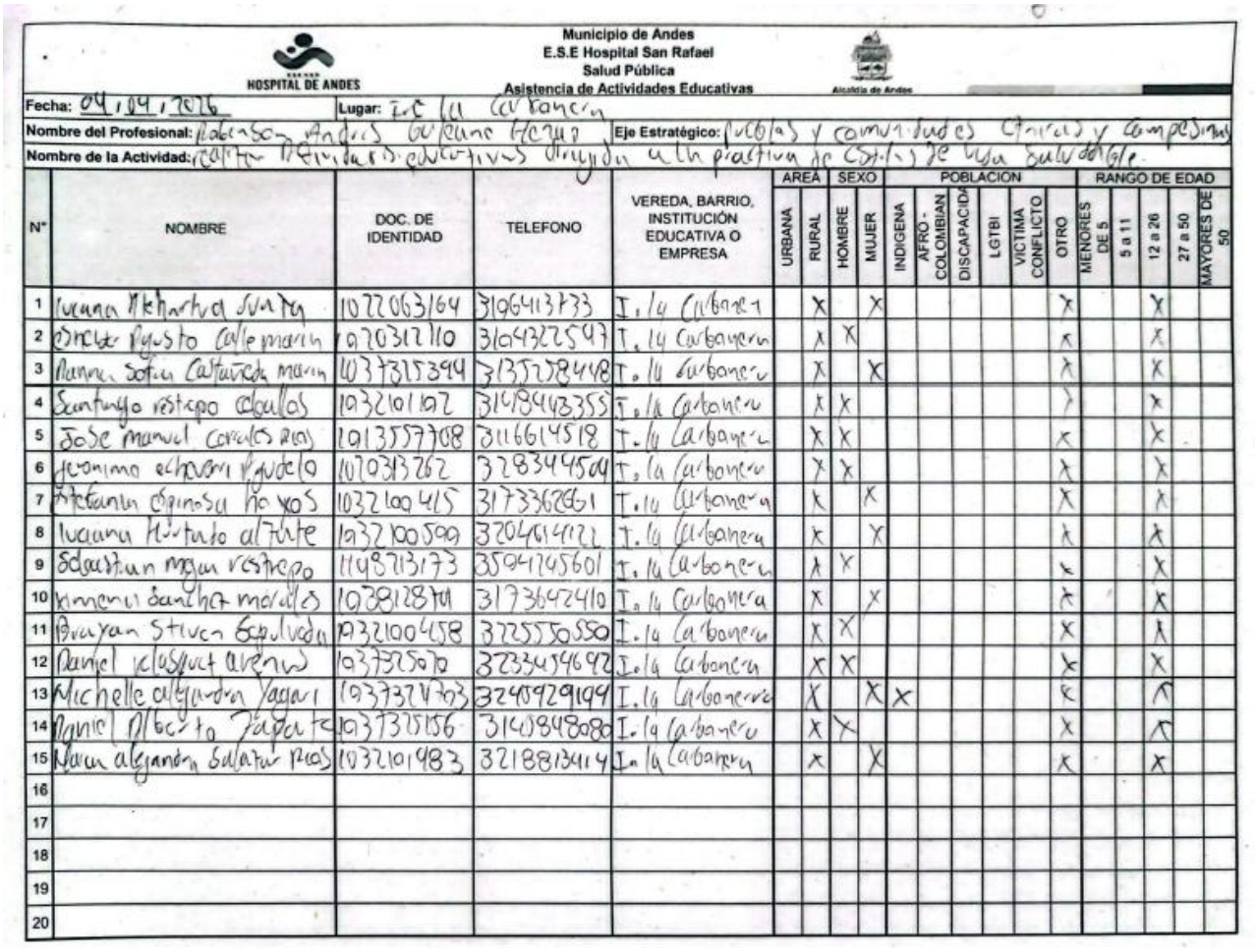
- La promoción de estilos de vida saludables en el entorno escolar rural contribuye significativamente al desarrollo físico, mental y social de los estudiantes, favoreciendo la adopción de hábitos sostenibles que impactan positivamente tanto en su vida personal como en sus familias y comunidades.

- El enfoque participativo y contextualizado en las actividades educativas permite reconocer los saberes propios de las comunidades rurales, generando procesos de aprendizaje más significativos, inclusivos y pertinentes, que fortalecen el rol de la escuela como agente transformador y promotor de equidad en salud.

Robinson Galeano.

ROBINSON ANDRES GALEANO HENAO
PROMOTOR DE DEPORTES

Anexo constancia de participación



HOSPITAL DE ANDES
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas
Alcaldía de Andes

Fecha: 04/04/2026 Lugar: I.E la Carbonera
Nombre del Profesional: Robinson Andres Galeano Henao Eje Estratégico: Escuelas y comunidades Urbanas y campesinas
Nombre de la Actividad: Charla Habilidades educativas dirigidas a la practica de estilos de vida saludable

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Luciana Khanthal Suarez	1022063164	3196413733	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
2	Oscar Agusto Calle marin	1020312710	3104322547	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
3	Nanne Sofia Cataño Garcia	1037315394	3135778448	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
4	Santiago restrepo ocampo	1032101107	3148483355	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
5	Jose manuel corrales rios	1013557708	3116614518	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
6	Jeronimo echeverri Agudelo	1020313762	3283445041	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
7	Stefania Espinosa Ramos	1032100415	3173362861	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
8	Luciana Montoya alzate	1032100599	3204614122	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
9	Sebastian Mejia restrepo	1148713173	3594745601	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
10	Jimena Sanchez morales	1028128701	3173642410	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
11	Brayan Steven Espinosa	1032100458	3225550550	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
12	Daniel Restrepo arenas	1037375070	3233496492	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
13	Michelle alejandra Yagari	1037374703	3240929199	I.E la Carbonera		X		X	X					X			X		
14	Daniel Alberto Zapata	1037375156	3140848080	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
15	Maria alejandra Salazar rios	1032101483	3218813414	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	07/04/2026	**LUGAR:**	Coliseo municipal
ZONA:	URBANO	**EJE**	Pueblos Y Comunidades Étnicas Y Campesinas, Mujeres, Sectores Lgbtiq+ Y Otras Poblaciones Por Condición Y/O Situación
DURACION:	40 MINUTOS	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

Marco Teórico:

Las actividades educativas en salud son una estrategia fundamental para promover el bienestar colectivo, especialmente en contextos donde las condiciones socioeconómicas y culturales limitan el acceso a servicios básicos de salud y educación. En particular, la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades transmisibles en poblaciones vulnerables constituye una acción prioritaria dentro de los planes de salud

pública, pues contribuye a disminuir brechas en salud, prevenir la aparición de brotes epidémicos y fortalecer las capacidades comunitarias para el autocuidado.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022), las enfermedades transmisibles siguen siendo una de las principales causas de morbimortalidad en América Latina, especialmente en comunidades con bajos niveles de escolaridad, servicios sanitarios deficientes y alta movilidad poblacional. A esto se suman factores de riesgo como la desnutrición, la falta de acceso a agua potable, la baja cobertura de vacunación, la desinformación y los imaginarios culturales que dificultan la adopción de comportamientos preventivos.

La educación para la salud, entendida como un proceso permanente que permite a las personas adquirir conocimientos, actitudes y habilidades para tomar decisiones informadas, es especialmente relevante en veredas, barrios periféricos e instituciones educativas que atienden a población vulnerable. Autores como Ortega y Rincón (2019) argumentan que las actividades educativas no deben limitarse a la transmisión de información, sino que deben propiciar espacios de diálogo, reconocimiento intercultural, construcción colectiva del conocimiento y participación comunitaria activa.

La implementación de estas estrategias educativas debe ser inclusiva y adaptada a la diversidad de contextos. Por ello, es fundamental considerar a grupos históricamente excluidos como comunidades indígenas, infancia, juventud, mujeres, personas LGBTIQ+, adultos mayores, habitantes de calle, población migrante, víctimas del conflicto armado y población campesina, entre otros. Cada uno de estos grupos presenta condiciones sociales, culturales, económicas y de salud diferenciadas, lo que exige intervenciones focalizadas, culturalmente pertinentes y basadas en el enfoque diferencial y de derechos.

En este sentido, la Estrategia de Atención Primaria en Salud y los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública (2022-2031) de Colombia reconocen la importancia de fortalecer la educación comunitaria como herramienta para reducir riesgos en salud, empoderar a la ciudadanía y garantizar una vida digna. Actividades como talleres de promoción de la higiene, campañas de vacunación, prevención de enfermedades como dengue, VIH/SIDA, infecciones respiratorias agudas o enfermedades diarreicas agudas, así como acciones orientadas a mejorar la nutrición, el autocuidado y la salud mental, son fundamentales para transformar las condiciones de vida en estos territorios.

En conclusión, realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludables y a la prevención de enfermedades transmisibles en población vulnerable es una acción urgente, estratégica y transformadora. No solo reduce la carga de enfermedad, sino que también fortalece el tejido social, promueve la equidad y empodera a las comunidades para construir entornos más saludables, resilientes y solidarios.

ORDEN DEL DÍA

1 **Saludo**
2 **Objetivos esperados**
3 **Desarrollo de la actividad**
4 **Conclusiones u observaciones**

DESARROLLO DE LA REUNION

1 Saludo

Mi nombre es Robinson Andrés Galeano Henao hago parte del equipo de salud pública, el cual se implementa por medio de un convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la Secretaria de Salud con el fin de promover acciones de promoción y prevención y cumplir con el plan de desarrollo FIRMES POR ANDES del señor alcalde German Alexander Vélez Orozco y la gerente Wendy Carolina Ruiz Romero.

2 Objetivos:

- Promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades transmisibles mediante actividades educativas dirigidas a comunidades en condición de vulnerabilidad, incluyendo población indígena, infancia, juventud, mujeres, LGBTIQ+, habitantes de calle, migrantes, víctimas del conflicto armado y población campesina, en veredas, barrios e instituciones educativas.

- Diseñar e implementar estrategias educativas participativas que fomenten el autocuidado, la prevención de enfermedades y la adopción de hábitos saludables, adaptadas a las realidades sociales, culturales y económicas de los grupos vulnerables.

- Fortalecer las capacidades comunitarias y escolares para identificar factores de riesgo en salud y adoptar medidas preventivas frente a enfermedades transmisibles, mediante acciones intersectoriales con enfoque diferencial y de derechos.

3 Desarrollo de la actividad

Se realiza una charla dirigida a deportistas de voleibol entre los 12 y 14 años, enfocada en la importancia de los hábitos de vida saludable como base para mejorar el rendimiento deportivo, prevenir lesiones y fortalecer el desarrollo integral.

Durante la actividad se abordan aspectos fundamentales relacionados con:

- **Actividad física específica:** importancia del entrenamiento constante, el calentamiento, estiramientos y la técnica adecuada en el voleibol.
- **Alimentación:** consumo de alimentos balanceados que aporten energía antes, durante y después de los entrenamientos y competencias.
- **Descanso y recuperación:** relevancia del sueño y los tiempos de recuperación para un mejor desempeño físico.
- **Disciplina y estudio:** organización del tiempo entre el deporte y las responsabilidades académicas.
- **Salud mental y recreación:** promoción de actividades como la lectura, el arte y la convivencia, que contribuyen al bienestar emocional.

Estas acciones permiten generar conciencia en los jóvenes deportistas, fomentando la adopción progresiva de hábitos y estilos de vida saludables que contribuyen al cuidado del cuerpo, el trabajo en equipo y el crecimiento dentro del voleibol.





4 Conclusiones u observaciones

- Las actividades educativas dirigidas a la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades transmisibles son fundamentales para reducir las brechas en salud que afectan a poblaciones vulnerables. Estas acciones no solo previenen enfermedades, sino que también promueven la equidad y el ejercicio pleno del derecho a la salud.

- La efectividad de estas intervenciones depende de su pertinencia cultural, territorial y social, por lo cual deben diseñarse desde un enfoque participativo, diferencial y basado en derechos humanos. Involucrar activamente a la comunidad y reconocer sus saberes favorece la apropiación de prácticas saludables y sostenibles.

- La articulación interinstitucional e intersectorial es clave para el impacto de estas estrategias educativas, ya que permite ampliar su alcance, fortalecer la red de apoyo social y mejorar las condiciones estructurales que inciden en la salud de grupos como infancia, mujeres, migrantes, LGBTIQ+, campesinos, víctimas del conflicto armado, entre otros.

Robinson Guleano.

_____

ROBINSON ANDRES GALEANO HENAO

PROMOTOR DE DEPORTES

Anexo constancia de participación

12 y 14

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

HOSPITAL DE ANDES — Alcaldía de Andes

Fecha: 07/04/2026 Lugar: Colisco Municipal.

Nombre del Profesional: Robinson Andres Galeano Arenas Eje Estratégico: Poblac y Comunidades Etnicas y Campesinas

Nombre de la Actividad: Primera Cuarentena de Estilos de vida Saludable y Prevencion de enfermedades

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Isabela Restrepo	1032101425	3108700653	Parque Principal	X			X						X			X		
2	Marthina Isaza	1027888611	3106210761	San pedro	X			X						X			X		
3	Luciana Sánchez	1032101228	3104691708	San pedro	X			X						X			X		
4	Luciana Sandoval	1038265841	3117186310	los libertadores	X			X						X			X		
5	M Salomé E	1027887937	3150939317	Avenida Medellín	X			X						X			X		
6	Mariahael Hranco F	1032100992	310 530 6781	ciclitoya	X			X						X			X		
7	Maria Paz T. Henao	1027812661	323 487 2890	San pedro	X			X						X			X		
8	Tomas villa garcia	1032100533	321 620 7732	San pedro	X		X	X						X			X		
9	Hayli Gome Cardona	1.798271328	3272747342	Plazuela de Santander	X			X						X			X		
10	Isabella Ramirez	1023641930	3129284929	Covid	X			X						X			X		
11	Mariana Perez Betancur	1138063530	3135454371	Celbet	X			X						X			X		
12	Luciana Rodriguez	1032101066	3148549214	pablaza	X			X						X			X		
13	Daviana Lizeth Salas	1048873694	3127103769	Juan pueblo	X			X						X			X		
14	Maria Antonia Cardona	1032101556	3218006168	Vegas de la Chapa	X			X						X			X		
15	Maria Jose Gutierrez	1032100588	3207511099	San pedro	X			X						X			X		
16	Maria Guadalupe G.	1032101663	3207511099	San pedro	X			X						X			X		
17	Ana Sofia Angel C	1018253001	3215871570	San Pedro	X			X						X			X		
18	Maria Paz Restrepo	1025649411	3147148293	Palestina		X		X						X			X		
19	Alejandro Vera Osorio	1038265340	3054354662	Los libertadores	X		X							X			X		
20	Violeta Rendón Cano	1017937830	3226853580	Covid	X			X						X			X		

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	8/04/2026	**LUGAR:**	Centro Educativo Rural Libanón
ZONA:	Rural	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación.
DURACION:	40 min	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD :**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Estilos de vida saludables para el bienestar integral

Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos y hábitos que promueven el bienestar físico, mental, emocional y social. Adoptar este estilo implica tomar decisiones conscientes en la alimentación, actividad física, manejo del estrés, descanso y relaciones sociales, buscando prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. La promoción de estilos de vida saludables es fundamental en cualquier etapa del ciclo vital y debe ser accesible y comprensible para toda la población, sin importar edad, género, nivel educativo o condición socioeconómica.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida saludable es “una forma de vivir que ayuda a mantener y mejorar la salud y el bienestar”. Este concepto abarca múltiples dimensiones que se interrelacionan:

- **Alimentación equilibrada:** consumo adecuado de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas saludables y agua.

- **Actividad física regular:** al menos 150 minutos semanales de actividad moderada o 75 minutos de actividad intensa.
- **Descanso adecuado:** dormir entre 7 y 9 horas por noche, dependiendo de la edad.
- **Salud mental:** estrategias de manejo del estrés, autorregulación emocional y fortalecimiento del pensamiento positivo.
- **Prevención y autocuidado:** asistencia a controles médicos, higiene, uso adecuado de medicamentos y prevención del consumo de sustancias.
- **Relaciones sociales saludables:** entornos seguros, vínculos afectivos positivos y comunicación asertiva.

Un estilo de vida saludable no significa perfección, sino equilibrio, conciencia y compromiso con el propio bienestar.

Beneficios de adoptar un estilo de vida saludable

Numerosos estudios han demostrado que llevar un estilo de vida saludable reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, obesidad y trastornos de salud mental (Ministerio de Salud de Colombia, 2020). Además, mejora el rendimiento laboral, académico y la calidad de las relaciones interpersonales. A nivel psicológico, se asocia con una mayor autoestima, reducción de síntomas de ansiedad y depresión, y mayor capacidad de adaptación a los cambios.

Estrategias para fomentar estilos de vida saludables

Para promover este tipo de vida en cualquier población, se pueden aplicar estrategias prácticas como:

- **Educación y sensibilización:** talleres, campañas comunitarias y espacios de formación sobre salud y autocuidado.
- **Modelamiento y acompañamiento:** líderes, cuidadores, docentes o promotores de salud que sirvan como ejemplo y brinden apoyo.

- **Espacios adecuados:** entornos seguros y saludables (escuelas, hogares, lugares de trabajo) que promuevan la actividad física, la alimentación saludable y el descanso.

- **Metas pequeñas y alcanzables:** establecer cambios graduales y sostenibles, como caminar 30 minutos al día o reducir el consumo de azúcar.

- **Uso de tecnologías y recursos visuales:** aplicaciones, infografías y videos educativos para apoyar la adopción de hábitos saludables.

Los estilos de vida saludables son una herramienta fundamental para lograr una vida plena y prevenir múltiples problemas físicos y emocionales. Son aplicables a cualquier población, siempre y cuando se promuevan con un enfoque educativo, accesible y adaptado a cada realidad. La clave está en la constancia, el apoyo social y la motivación individual o colectiva.

Referencias:

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. https://www.who.int

- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). Healthy Living Guide 2021/2022. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2020). Lineamientos para la promoción de estilos de vida saludable. https://www.minsalud.gov.co

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Saludo.**

Se inicia la actividad con el respectivo saludo por parte de la profesional en Trabajo Social del equipo de salud pública, quien presento el objeto, en convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Municipio de Andes, con el fin de realizar acciones educativas sobre la importancia de tener hábitos de vida saludable en la media del C.E.R Libanón.

2. **Objetivos esperados.**

- Promover en los estudiantes hábitos de alimentación saludable que incluyan el consumo diario de frutas, verduras y alimentos nutritivos, reconociendo su importancia para el crecimiento y el rendimiento escolar.

- Fomentar la práctica regular de actividad física durante al menos 60 minutos al día, como parte de una rutina escolar y familiar que favorezca el bienestar físico y emocional.

- Desarrollar en los estudiantes habilidades socioemocionales básicas que fortalezcan la autoestima, la empatía, el respeto por los demás y el manejo adecuado de sus emociones, como parte de un estilo de vida saludable integral.

3. **Desarrollo de la actividad.**

- **Preparación del tema:** Se estableció el objetivo principal que se deseaba alcanzar con la actividad. A continuación, se realizó una búsqueda bibliográfica y documental para profundizar en el concepto de estilos de vida saludable y su aplicación en la vida cotidiana. Posteriormente, se dio inicio a la charla-taller, donde se fomentó la participación mediante preguntas como: ¿Qué creen que es un estilo de vida saludable?, con el propósito de explorar los conocimientos previos de los participantes sobre el tema.

  Durante la sesión, se explicó qué son los estilos de vida saludable, sus beneficios y las acciones que se pueden implementar para adoptarlos. Como parte de la actividad, se desarrolló un ejercicio en forma de reto, en el cual se escribieron tres desafíos saludables en la pizarra, motivando a los participantes a reflexionar y comprometerse con pequeños cambios positivos en su rutina diaria.

- **Reto 1 (alimentación):** Menciona un alimento saludable que comiste esta semana.
- **Reto 2 (actividad física):** Imita tu ejercicio favorito por 10 segundos.
- **Reto 3 (emociones):** Dinos una emoción que sentiste hoy y cómo la manejaste.

  Los estudiantes voluntariamente escogieron uno de los retos y participaron, esta actividad con el fin de ver que tanto habian entendido sobre el tema, para finalizar los estudiantes se comprometieron en adquirir rutinas pequeñas para convertir en hábito estos estilos de vida saludable.

- **Agradeciento y despedida:** Se finalizo con un mensaje de reflexión " Cuando como bien, hago ejercicio y hablo de mis emociones, me siento mejor y soy más feliz. Cada pequeño hábito saludable es un paso para crecer fuerte, sano y contento." Se dio un agradecimiento por su tiempo e interes por el tema.

Evidencias fotográficas





4. Conclusiones

- Los estudiantes participaron activamente en las actividades propuestas, demostrando entusiasmo e interés por el tema de estilos de vida saldable.

- Se evidenció que los estudiantes ya contaban con conocimientos previos sobre el tema, lo cual favoreció un ambiente de aprendizaje agradable, dinámico y enriquecedor.

- A través de las actividades desarrolladas, se logró sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia del cuidado personal y el bienestar integral, reconociendo la alimentación balanceada y la actividad física como elementos fundamentales para una vida saludable.

Yuranny Restrepo Fl.

Leidy Yuranny Restrepo Flórez
Trabajadora Social

Anexos: Listado de asistencia

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Fecha: 08 / 04 / 2026 | Lugar: Centro Educativo Rural El Libanón
Nombre del Profesional: Leidy Yuranny Restrepo Flórez | Eje Estratégico: Pueblos y Comunidades Sectores LGBTIQ+
Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida Saludables.

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Ximena Zapata Tangarife	1032101363	3147924224	CER Libanón		X		X						X			X		
2	Jose Angel Tangarife	1032467401	3043853145	CER Libanón		X	X							X			X		
3	Juan Miguel Arbeláez	1038888529	3128875396	CER Libanón		X	X							X			X		
4	Emmanuel Sánchez Gallego	1136704857		CER Libanón		X	X							X			X		
5	Jesus David Henao P.	1032102498	3017215561	CER Libanón		X	X							X			X		
6	Matias Gallego	1032108942		CER Libanón		X	X							X			X		
7	Luis Mateo Henao	1076062307	3147568277	CER Libanón		X	X							X			X		
8	Emiliano Oquendo	1032103610	3006346184	CER Libanón		X	X							X			X		
9	Samuel Serrucha Arboleda	1013557960		CER Libanón		X	X							X			X		
10	Juan Jaramillo Cano	1198464621	3215746927	CER Libanón		X	X							X			X		
11	Luisa Fda. Zapata Vidal	1026063009		CER Libanón		X		X						X			X		
12	Geraldine Carmona	1027817768	3225146609	CER Libanón		X		X						X			X		
13	Mariana Posada Ríos	1032097893	3216205330	CER Libanón		X		X						X			X		
14	Maryory Quintero Henao	1032098233		CER Libanón		X		X						X			X		
15	Mª Camila Ríos Agudelo	1198273074		CER Libanón		X		X						X			X		
16																			
17																			
18																			
19																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	8/04/2026	**LUGAR:**	Centro Educativo Rural Libanón
ZONA:	Rural	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación.
DURACION:	40 min	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD :**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El estilo de vida saludable se refiere al conjunto de comportamientos y hábitos cotidianos que favorecen el bienestar físico, mental y social de los individuos. En la infancia, especialmente durante la etapa escolar, promover un estilo de vida saludable es fundamental, ya que es un periodo clave para establecer rutinas y valores que perdurarán en la vida adulta (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2010).

1. Alimentación saludable en la niñez

Una alimentación equilibrada y variada es esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños. Según la OMS (2016), los niños en edad escolar deben consumir una dieta rica en frutas, verduras, proteínas de buena calidad, cereales integrales y una cantidad limitada de azúcares, grasas saturadas y sal. Una nutrición adecuada mejora la concentración, el rendimiento escolar y previene enfermedades como la obesidad infantil, diabetes tipo 2 e hipertensión (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2020).

2. **Actividad física regular**

La actividad física diaria ayuda al desarrollo muscular, óseo y cardiovascular de los niños, así como a la regulación del peso corporal. Las directrices internacionales recomiendan al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para los niños de 5 a 17 años (OMS, 2020). Además, el ejercicio contribuye positivamente a la salud mental, reduciendo niveles de estrés y ansiedad

3. **Descanso y sueño adecuado**

El sueño cumple una función restauradora y es esencial para el desarrollo cognitivo. Los niños de 10 a 11 años, como los de quinto grado, requieren entre 9 y 11 horas de sueño por noche (National Sleep Foundation, 2015). Un sueño insuficiente puede afectar el rendimiento escolar, el comportamiento y la salud general.

4. **Salud mental y bienestar emocional**

Un estilo de vida saludable también incluye el cuidado de la salud mental. El entorno escolar debe fomentar el respeto, la empatía y la resolución pacífica de conflictos. El desarrollo de habilidades socioemocionales permite a los niños manejar sus emociones, establecer relaciones saludables y tomar decisiones responsables (UNICEF, 2019).

5. **Prevención del consumo de sustancias y uso responsable de tecnología**

Aunque el consumo de sustancias psicoactivas suele iniciarse en etapas posteriores, es importante que desde edades tempranas se refuercen hábitos preventivos. Asimismo, el uso excesivo de pantallas puede sustituir tiempo de actividad física y afectar el sueño, por lo que debe ser regulado (American Academy of Pediatrics, 2016).

Referencia bibliográfica

- American Academy of Pediatrics. (2016). *Media and Young Minds*. Pediatrics, 138(5), e20162591. https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591

- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2020). *Guía alimentaria para la población colombiana*. https://www.minsalud.gov.co

- National Sleep Foundation. (2015). *Children and Sleep*. https://www.sleepfoundation.org
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. https://www.who.int
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *Ending Childhood Obesity*. https://www.who.int/end-childhood-obesity
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://www.who.int
- UNICEF. (2019). *La educación emocional en la infancia*. https://www.unicef.org

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. **Saludo.**

Se inicia la actividad con el respectivo saludo por parte de la profesional en Trabajo Social del equipo de salud pública, quien presento el objeto, en convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Municipio de Andes, con el fin de realizar acciones educativas sobre la importancia de tener hábitos de vida saludable en postsecundaria.

2. **Objetivos esperados.**

- Promover en los estudiantes hábitos de alimentación saludable que incluyan el consumo diario de frutas, verduras y alimentos nutritivos, reconociendo su importancia para el crecimiento y el rendimiento escolar.

- Fomentar la práctica regular de actividad física durante al menos 60 minutos al día, como parte de una rutina escolar y familiar que favorezca el bienestar físico y emocional.

- Desarrollar en los estudiantes habilidades socioemocionales básicas que fortalezcan la autoestima, la empatía, el respeto por los demás y el manejo adecuado de sus emociones, como parte de un estilo de vida saludable integral.

3. **Desarrollo de la actividad.**

- **Preparación del tema:** Se estableció el objetivo principal que se deseaba alcanzar con la actividad. A continuación, se realizó una búsqueda bibliográfica y documental para profundizar en el concepto de estilos de vida saludable y su aplicación en la vida cotidiana. Posteriormente, se dio inicio a la charla-taller, donde se fomentó la participación mediante preguntas como: ¿Qué creen que es un estilo de vida saludable?, con el propósito de explorar los conocimientos previos de los participantes sobre el tema.

  Durante la sesión, se explicó qué son los estilos de vida saludable, sus beneficios y las acciones que se pueden implementar para adoptarlos. Como parte de la actividad, se desarrolló un ejercicio en forma de reto, en el cual se escribieron tres desafíos saludables en la pizarra, motivando a los participantes a reflexionar y comprometerse con pequeños cambios positivos en su rutina diaria.

- **Reto 1 (alimentación):** Menciona un alimento saludable que comiste esta semana.
- **Reto 2 (actividad física):** Imita tu ejercicio favorito por 10 segundos.
- **Reto 3 (emociones):** Dinos una emoción que sentiste hoy y cómo la manejaste.

  Los estudiantes voluntariamente escogieron uno de los retos y participaron, esta actividad con el fin de ver que tanto habian entendido sobre el tema, para finalizar los estudiantes se comprometieron en adquirir rutinas pequeñas para convertir en hábito estos estilos de vida saludable.

- **Agradeciento y despedida:** Se finalizo con un mensaje de reflexión " Cuando como bien, hago ejercicio y hablo de mis emociones, me siento mejor y soy más feliz. Cada pequeño hábito saludable es un paso para crecer fuerte, sano y contento." Se dio un agradecimiento por su tiempo e interes por el tema.

Evidencias fotográficas





4. Conclusiones

- Los estudiantes participaron activamente en las actividades propuestas, demostrando entusiasmo e interés por el tema de estilos de vida saldable.

- Se evidenció que los estudiantes ya contaban con conocimientos previos sobre el tema, lo cual favoreció un ambiente de aprendizaje agradable, dinámico y enriquecedor.

- A través de las actividades desarrolladas, se logró sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia del cuidado personal y el bienestar integral, reconociendo la alimentación balanceada y la actividad física como elementos fundamentales para una vida saludable.

Yuranny Restrepo Fl.

Leidy Yuranny Restrepo Flórez
Trabajadora Social

Anexos: Listado de asistencia

HOSPITAL DE ANDES

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Alcaldía de Andes

Fecha: 08/04/2026 Lugar: Centro Educativo Rural Libanón

Nombre del Profesional: Leidy Yuranny Restrepo Flórez. Eje Estratégico: Pueblos y Comunidades Sectores LGBTIQ+

Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas dirigida a la práctica de estilos de vida Saludables

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION							RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO - COLOMBIANO	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Jhonatan Castaño R	1148213065	3168695443	Libanon		X	X							X			X		
2	John Alexander Ramirez Pareja	1032097744	3146366278	CER Libanón		X	X							X			X		
3	Laura Angret Jaramillo	1032094831	3125374943	CER Libanón		X		X						X			X		
4	Lizeth Monsalve Suarez	1035978074	3003397445	CER Libanón		X		X						X			X		
5	Maria Camila Rios A	1148213074	3146972935	CER Libanón		X		X						X			X		
6	Juan Jose Ibarra	1091533964	3135982977	CER Libanón		X	X							X			X		
7	Maria Jazmin Rios Henao	1032400110	3146874365927	CER Libanón		X		X						X			X		
8	Fabiana Carolina Perez Silva		3126388727	CER Libanón		X		X						X			X		
9	Mariana Zuleta Gaviria	1023645292		CER Libanón		X		X						X			X		
10	Marisol Zapata Aguilar	1032400768	3003975987	CER Libanón		X		X						X			X		
11	Yofana Margarita Perez		3215017765	CER Libanón		X		X						X			X		
12	Miguel Angel Henao	1033652101	3103879864	CER Libanón		X	X							X			X		
13	Santiago Tangarife	1032101041	3275962396	CER Libanón		X	X							X			X		
14	Ximena Tangarife Ospina	1032401274	3104132937	CER Libanón		X		X						X			X		
15	Estefany Suarez Ramirez	1037325825	3023295830	CER Libanón		X		X						X		X			
16																			
17																			
18																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	8/04/2026	**LUGAR:**	Centro Educativo Rural Libanón
ZONA:	Rural	**EJE:**	Pueblos y comunidades sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación
DURACIÓN:	40 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

Estilos de vida saludables para el bienestar integral

Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos y hábitos que promueven el bienestar físico, mental, emocional y social. Adoptar este estilo implica tomar decisiones conscientes en la alimentación, actividad física, manejo del estrés, descanso y relaciones sociales, buscando prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. La promoción de estilos de vida saludables es fundamental en cualquier etapa del ciclo vital y debe ser accesible y comprensible para toda la población, sin importar edad, género, nivel educativo o condición socioeconómica.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida saludable es “una forma de vivir que ayuda a mantener y mejorar la salud y el bienestar”. Este concepto abarca múltiples dimensiones que se interrelacionan:

- **Alimentación equilibrada:** consumo adecuado de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas saludables y agua.

- **Actividad física regular:** al menos 150 minutos semanales de actividad moderada o 75 minutos de actividad intensa.

- **Descanso adecuado:** dormir entre 7 y 9 horas por noche, dependiendo de la edad.

- **Salud mental:** estrategias de manejo del estrés, autorregulación emocional y fortalecimiento del pensamiento positivo.

- **Prevención y autocuidado:** asistencia a controles médicos, higiene, uso adecuado de medicamentos y prevención del consumo de sustancias.

- **Relaciones sociales saludables:** entornos seguros, vínculos afectivos positivos y comunicación asertiva.

Un estilo de vida saludable no significa perfección, sino equilibrio, conciencia y compromiso con el propio bienestar.

Beneficios de adoptar un estilo de vida saludable

Numerosos estudios han demostrado que llevar un estilo de vida saludable reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión, obesidad y trastornos de salud mental (Ministerio de Salud de Colombia, 2020). Además, mejora el rendimiento laboral, académico y la calidad de las relaciones interpersonales. A nivel psicológico, se asocia con una mayor autoestima, reducción de síntomas de ansiedad y depresión, y mayor capacidad de adaptación a los cambios.

Estrategias para fomentar estilos de vida saludables

Para promover este tipo de vida en cualquier población, se pueden aplicar estrategias prácticas como:

- **Educación y sensibilización:** talleres, campañas comunitarias y espacios de formación sobre salud y autocuidado.

- **Modelamiento y acompañamiento:** líderes, cuidadores, docentes o promotores de salud que sirvan como ejemplo y brinden apoyo.

- **Espacios adecuados:** entornos seguros y saludables (escuelas, hogares, lugares de trabajo) que promuevan la actividad física, la alimentación saludable y el descanso.

- **Metas pequeñas y alcanzables:** establecer cambios graduales y sostenibles, como caminar 30 minutos al día o reducir el consumo de azúcar.

- **Uso de tecnologías y recursos visuales:** aplicaciones, infografías y videos educativos para apoyar la adopción de hábitos saludables.

Los estilos de vida saludables son una herramienta fundamental para lograr una vida plena y prevenir múltiples problemas físicos y emocionales. Son aplicables a cualquier población, siempre y cuando se promuevan con un enfoque educativo, accesible y adaptado a cada realidad. La clave está en la constancia, el apoyo social y la motivación individual o colectiva.

Referencias:

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. https://www.who.int

- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). Healthy Living Guide 2021/2022. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2020). Lineamientos para la promoción de estilos de vida saludable. https://www.minsalud.gov.co

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo

El encuentro educativo se inició con el saludo y presentación por parte de la profesional en Trabajo Social del equipo de Salud Pública, quien presentó el objeto de trabajo desarrollado en el marco del convenio entre la E.S.E. Hospital San Rafael y la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Municipio de Andes, en la primaria del C.E.R Libanón.

2. Objetivos esperados:

- Sensibilizar a los niños sobre la importancia de mantener estilos de vida saludables, adaptados a sus capacidades funcionales y emocionales.
- Fomentar la participación activa a través de actividades lúdicas que estimulen la motricidad y el trabajo cooperativo.
- Fortalecer la interacción social y el bienestar emocional de los niños mediante dinámicas que generen disfrute.

3. Desarrollo de la actividad

Preparación temática: Se realizó una revisión bibliográfica y técnica sobre estilos de vida saludables, con el propósito de estructurar un taller educativo adaptado a las necesidades y niveles de comprensión de los niños y niñas.

Elaboración y diseño del taller educativo: El taller fue diseñado con un enfoque participativo, dinámico y accesible, integrando actividades lúdicas, contenido educativo y recursos pedagógicos como el juego, el canto y el cuento, para facilitar la comprensión y apropiación de los mensajes clave.

Inicio del taller y actividad rompehielo: El encuentro dio inicio con la canción infantil “Hola, hola, hola ¿cómo estás?”, en la cual se invitó a los niños a cantar y realizar movimientos guiados como saludar con la mano, silbar, dar un paso al frente y levantar los brazos. Esta actividad permitió romper el hielo, captar la atención del grupo, estimular la coordinación motriz y generar un ambiente cálido y participativo desde el comienzo.

Actividad central: Se desarrolló una charla breve y amigable sobre hábitos saludables, utilizando un lenguaje sencillo y ejemplos cotidianos como “comer frutas y verduras”, “lavarse las manos antes de comer”, “jugar y moverse todos los días” y “ser amables con los demás”.

Posteriormente, se realizó una dinámica en la que los niños completaron frases como: “Es saludable cuando yo…”, favoreciendo la expresión verbal y el reconocimiento de sus propias acciones positivas.

Luego, se procedió con la lectura del cuento ilustrado “Luna y el secreto de los superpoderes”, una historia que presenta a una niña que descubre que los buenos hábitos le dan energía, fuerza y bienestar. Después de la lectura, se formularon preguntas para reforzar el aprendizaje, como: “¿Qué hábitos saludables descubrió Luna?”, “¿Cuál de esos haces tú en casa?”, y “¿Qué superpoder te gustaría practicar más?”. Esta actividad promovió la comprensión lectora, la participación activa y la reflexión sobre los hábitos propios.

Cierre y despedida: Para finalizar, se preguntó a cada niño cómo se sentía y qué había aprendido durante la actividad. Las respuestas evidenciaron entusiasmo, comprensión y disfrute. Finalmente, se agradeció a los participantes por su energía, atención y participación activa.

Evidencia fotográfica





4. Conclusiones:

- Las estrategias lúdicas, como el canto, el juego de frases y la lectura del cuento, promovieron una alta participación, generando aprendizajes significativos desde la emoción y la experiencia directa.

- La lectura de “Luna y el secreto de los superpoderes” permitió conectar el contenido del taller con situaciones reales, ayudando a los niños a reflexionar sobre sus propios comportamientos y motivándolos a adoptar hábitos positivos.

- Se evidenció un ambiente de confianza, entusiasmo y escucha activa, donde los niños compartieron sus ideas con seguridad, fortaleciendo la expresión verbal, la autoestima y la conciencia sobre el autocuidado.

Yuranny Restrepo Fl.

_____

Leidy Yuranny Restrepo Flórez
Trabajadora Social

Anexo: Listado de asistencia

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Fecha: 08/04/2026 | Lugar: Centro Educativo Rural El libanón
Nombre del Profesional: Lady Yuranny Restrepo Flórez | Eje Estratégico: Redes y Comunidades Sectores LGBTIQ+.
Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas dirigida a la práctica de estilos de vida Saludables

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	- TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIANO	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	carlos mario vargas mejia	1032100951	3212397085	C.E.R. libanón		X	X							X			X		
2	Luciana Rios Ayala	1032102328	3113123948	CER libanón		X		X						X		X			
3	Isabela Rojas	1032102716	3007592795	CER libanón		X		X						X		X			
4	Samuel Arboleda	1013557960	3004024539	CER libanón		X	X							X			X		
5	ximena z. Gaviria	1023650855		CER libanón		X		X						X		X			
6	Mariangel Gomez L.	1032210792	3675972702	CER libanón		X		X						X		X			
7	Simon Monsalve S.	1032102991		CER libanón		X	X							X		X			
8	Juan Esteban V.	1032102313	3212397065	CER libanón		X	X							X		X			
9	Sara Manuela C	1032101237	3122382717	CER libanón		X		X						X			X		
10	Juan Estiven R.	1032101890	3043872351	CER libanón		X	X							X		X			
11	Jan Pareja	1036588596		CER libanón		X	X							X		X			
12	Sofia Rendón Pareja	1027892779		CER libanón		X		X						X		X			
13	Susana Cardona	1023546906		CER libanón		X		X						X		X			
14	Juliana Cardona Calle	1023546907		CER libanón		X		X						X		X			
15	Emiliano Pareja	1032103274		CER libanón		X	X							X		X			
16	Emiliano Gomez Salazar	1032103794	3052952653	CER libanón.		X	X							X		X			
17																			
18																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	20/04/2026	**LUGAR:**	HCB Mi carrusel– Barrio Corid
ZONA:	Urbano	**EJE:**	Pueblos y comunidades, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación
DURACION:	40 min	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	Realizar actividades educativas sobre sexualidad, derechos sexuales y reproductivos, interrupción voluntaria del embarazo y prevención de enfermedades de transmisión sexual, promocionar el acceso al servicio de joven sano y planificación familiar con población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS: MARCO CONCEPTUAL Y PERTINENCIA PARA MADRES DE FAMILIA

Los derechos sexuales y reproductivos (DSR) constituyen un conjunto de garantías que permiten a las personas decidir libre, responsable y voluntariamente sobre su vida sexual y reproductiva —incluyendo el número y el espaciamiento de los hijos—, acceder a información y servicios de salud sexual y reproductiva, y vivir libres de violencia, discriminación y coacción. Estos derechos están enraizados en normas de derechos humanos y forman parte integral de la salud pública y del bienestar individual y familiar. La promoción y protección de los DSR entre las madres de familia es clave tanto para la autonomía femenina como para la salud física y emocional de las familias.

1. **Marco conceptual y base normativa**

Los DSR emergen del reconocimiento internacional de que políticas de población y salud deben centrarse en los derechos y la dignidad de las personas, como quedó plasmado en la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (ICPD, El Cairo, 1994). El Programa de Acción de la ICPD marcó un cambio de énfasis desde objetivos demográficos hacia un enfoque de derechos, equidad y empoderamiento de las mujeres, colocando la salud reproductiva como componente esencial del desarrollo.

A nivel técnico, la Organización Mundial de la Salud define la salud sexual y reproductiva como un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad y la reproducción, y advierte que su garantía requiere servicios accesibles, educación y protección frente a la violencia y la discriminación. Las guías y normas de organismos multilaterales promueven un enfoque basado en derechos humanos, no discriminación, participación y rendición de cuentas en el diseño de políticas y servicios.

2. **Componentes centrales de los DSR relevantes para madres**

Para efectos de intervención y formación con madres, conviene destacar los siguientes componentes prácticos de los DSR:

- **Acceso a información y educación**: información veraz y comprensible sobre anticoncepción, embarazo, parto seguro, lactancia, infecciones de transmisión sexual (ITS) y salud sexual, incluida la educación en sexualidad integral para sus hijos/as.

- **Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva**: atención prenatal y obstétrica de calidad, planificación familiar voluntaria y acceso oportuno a atención en casos de violencia sexual.

- **Autonomía y toma de decisiones**: capacidad de decidir sobre la maternidad (si, cuándo y cuántos hijos), sin coacción ni violencia, y con acceso a los medios necesarios para ejercer esa decisión.

- **Protección contra violencia y discriminación**: mecanismos para prevenir, detectar y atender la violencia basada en género y el estigma asociado a decisiones reproductivas.

3. **Importancia para las madres de familia: efectos sobre salud y bienestar**

Los DSR inciden directamente en la salud materna —reduciendo mortalidad y morbilidad asociadas al embarazo y al parto— y en la salud psicosocial de las madres (estrés, depresión perinatal, bienestar familiar). Asimismo, garantizan condiciones para una crianza más segura y capaz de promover el desarrollo infantil, pues la salud y autonomía de la madre afectan la disponibilidad emocional, económica y física para el cuidado de los hijos. Intervenciones que aseguran acceso a planificación familiar, atención materna de calidad y apoyo psicosocial generan beneficios tanto a corto como a largo plazo para la familia.

4. **Barreras y determinantes que afectan a las madres (perspectiva psicosocial y estructural)**

Aun cuando los marcos de derechos y las guías técnicas existen, numerosas barreras limitan su ejercicio por parte de las madres:

- **Barreras estructurales**: insuficiente cobertura de servicios, dificultades geográficas, costos directos e indirectos, y falta de suministros esenciales (anticonceptivos, medicamentos obstétricos).
- **Barreras socioculturales**: normas de género restrictivas, estigma alrededor de la salud sexual (p. ej., decisiones reproductivas, aborto, ITS), y prácticas que limitan la autonomía de las mujeres.
- **Barreras informativas**: desinformación, mitos y ausencia de educación sexual de calidad que impiden decisiones informadas.
- **Impacto psicosocial**: la exposición a violencia, la carga de cuidado y la precariedad socioeconómica incrementan el estrés materno, reducen la capacidad de autocuidado y limitan el acceso sostenido a servicios.

5. Recomendaciones para programas dirigidos a madres de familia

A partir de la evidencia, se proponen recomendaciones operativas:

- Integrar servicios de salud sexual y reproductiva en la atención primaria con rutas claras de referencia y continuidad (prenatal, planificación familiar, atención postnatal).
- Ofrecer educación en sexualidad y empoderamiento en formatos accesibles (talleres comunitarios, material audiovisual, educación entre pares) para mejorar la toma de decisiones informada.
- Eliminar barreras de acceso (costos, horarios, distancia) y garantizar suministro continuo de métodos anticonceptivos y atención obstétrica.
- Implementar atención sensible al género y protocolos contra la violencia en todos los servicios de salud, con vías de derivación y apoyo psicosocial.
- Promover la participación comunitaria y la corresponsabilidad (involucrar familias, líderes locales y escuelas) para sostener cambios de norma social y prácticas de cuidado.

Referencias bibliográficas

- World Health Organization (WHO). (s. f.). *Sexual and reproductive health and rights*. Recuperado de https://www.who.int/health-topics/sexual-and-reproductive-health-and-rights. Organización Mundial de la Salud

- United Nations Population Fund (UNFPA). (s. f.). *International Conference on Population and Development (ICPD) — Programme of Action* (1994). Recuperado de https://www.unfpa.org/icpd. unfpa.org

- WHO. (2017). *Consolidated guideline on sexual and reproductive health and rights*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de https://apps.who.int/iris/handle/10665/254885. Aplicaciones de la OMS

- UNESCO. (2024). *Comprehensive sexuality education*. Recuperado de https://www.unesco.org/en/health-education/cse. UNESCO

- Pan American Health Organization (PAHO). (2024). *State of access to sexual and reproductive health services in the Region of the Americas* (resumen y comunicados). Recuperado de https://www.paho.org. PAHO

- UNFPA. (2020). *Rights-based guidance for programming on sexual and reproductive health*. Recuperado de https://www.unfpa.org. unfpa.org

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo.

Se inicia la actividad con el respectivo saludo por parte de la profesional en Trabajo Social del equipo de salud pública, quien presento el objeto, en convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Municipio de Andes. El propósito de este espacio es generar un encuentro formativo y participativo en el que podamos reflexionar sobre los derechos sexuales reproductivos. La intención es brindar herramientas conceptuales con el fin de recordar y fortalecer el autocuidado y la prevención en grupo HCB las orquídeas.

2. Objetivos esperados.

- Fortalecer el conocimiento y la comprensión de las madres sobre los derechos sexuales y reproductivos, reconociéndolos como parte fundamental de su salud integral, autonomía y bienestar familiar.
- Promover habilidades prácticas y reflexivas que permitan a las madres identificar barreras, mitos y situaciones de vulneración en torno a su vida sexual y reproductiva, favoreciendo la toma de decisiones informadas y responsables.
- Fomentar el empoderamiento y la corresponsabilidad, incentivando que las madres ejerzan sus derechos en la vida cotidiana y transmitan a sus hijos e hijas valores de respeto, equidad y cuidado en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.

Preparación del tema: Para la realización del taller se llevó a cabo una investigación conceptual con el propósito de brindar información veraz y ofrecer bases sólidas de apoyo sobre el tema.
La actividad dio inicio con la dinámica “La emoción que traigo hoy”, donde cada mamá expresó su nombre y una emoción que estaba sintiendo en ese momento, lo cual

permitió reflexionar y validar que todas las emociones son naturales. Posteriormente, se desarrolló una explicación sobre qué son los derechos sexuales y reproductivos, resaltando los más relevantes para las mujeres y madres: decidir libre y responsablemente sobre tener hijos, cuándo y cuántos; acceder a servicios de salud como planificación, controles prenatales y atención materna; vivir la sexualidad de forma libre, segura y sin violencia; y recibir información veraz y educación sexual. Para favorecer la participación se plantearon preguntas como: ¿Qué derechos conocen? y ¿Han sentido que alguna vez no pudieron ejercerlos? Seguidamente, se realizó la actividad “Luces y sombras de mis derechos”, en la que se dividió el grupo en dos equipos: el primero identificó experiencias positivas de cuando lograron ejercer sus derechos, mientras que el segundo compartió barreras o dificultades encontradas. Este ejercicio permitió una reflexión grupal orientada a reconocer qué aspectos se deben fortalecer y cuáles disminuir. Finalmente, se trabajó un estudio de casos cortos, donde se presentaron situaciones cotidianas relacionadas con la vulneración de los derechos, y en pequeños grupos las madres analizaron qué derecho estaba en juego y cómo podría resolverse. El cierre del taller se llevó a cabo con la actividad “Mi derecho, mi voz”, en la que cada participante escribió en una tarjeta el derecho sexual o reproductivo que desea cuidar o fortalecer en su vida, reafirmando así el compromiso personal y colectivo con el ejercicio pleno de sus derechos.y práctica la corresponsabilidad en el cuidado de la salud individual y colectiva.

- **Agradeciento y despedida:** Se finalizo con un mensaje de agradecimiento por su tiempo, participación e interes por el tema.

Evidencias fotográficas





4. Conclusiones

- El taller permitió fortalecer en las madres el reconocimiento de sus derechos sexuales y reproductivos como un componente esencial de la salud integral y del bienestar familiar, promoviendo la toma de decisiones libres e informadas.

- La participación activa en dinámicas y estudios de caso facilitó la reflexión crítica sobre las barreras y oportunidades en el ejercicio de estos derechos, identificando factores sociales, culturales y personales que influyen en su vivencia.

- La actividad contribuyó a generar compromisos individuales y colectivos orientados a la protección, cuidado y exigibilidad de los derechos sexuales y reproductivos, lo que favorece procesos de empoderamiento femenino y el fortalecimiento de la crianza en entornos más saludables y equitativos.

Yuranny Restrepo Fl.

Leidy Yuranny Restrepo Flórez
Trabajadora Social

Anexos: Listado de asistencia

HOSPITAL DE ANDES
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas
Alcaldía de Andes

Fecha: 20/04/2026 Lugar: Barrio Divino niño - IKB III Carrusel
Nombre del Profesional: Lucky Yhranny Restrepo Flórez Eje Estratégico: Redes y Comunidades sectores LGBTIQ+
Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas sobre Sexualidad, derechos sexuales y reproductivos

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Maria Salazar Patiño	1027890642	3226381067	Divino niño	X			X						X				X	
2	Julia R Zaputa J	43284019	3132188178	Divino niño	X			X						X				X	
3	Wimarys medina	22412691	3145580384	La aguada	X			X						X				X	
4	Bibiana Mª Castañeda	43287466	3104410908	Divino niño	X			X						X				X	
5	Maria Cristina Zapata	35377234	3124173570	Divino Niño	X			X						X					X
6	Maria Saneth Alvarez	1027883245	3117008324	Divino niño	X			X						X				X	
7	Ximena Restrepo.	1033648935	3103980976	Divino niño.	X			X						X			X		
8	Sara Colorado	1192817995	3115368761	Divino niño	X			X						X				X	
9	Carolina Escobar García	1041645470	3115388267	Divino niño	X			X						X			X		
10	Archael Rico restrepo	1027888693.	3126543974	Divino niño	X		X							X				X	
11	Sandra Mirley Serna	43288245	3222038	Divino Niño	X			X						X				X	
12	Dercy Milena Ruiz	1007361712	3023802390	Divino Niño	X			X						X				X	
13	Laura Cristina Henao	1027890673	3169299709	Divino Niño	X			X						X				X	
14	Laura zapata	1032096808	3226638629	Divino Niño	X			X						X				X	
15	Lida Yaneth Serna	32110542	3106758088	Divino niño	X			X						X				X	
16																			
17																			
18																			
19																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	6/04/2026	**LUGAR:**	HCB Las orquídeas – Barrio Juan Pablo
ZONA:	Urbano	**EJE:**	Pueblos y comunidades, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación
DURACION:	40 min	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	Realizar actividades educativas sobre sexualidad, derechos sexuales y reproductivos, interrupción voluntaria del embarazo y prevención de enfermedades de transmisión sexual, promocionar el acceso al servicio de joven sano y planificación familiar con población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS: MARCO CONCEPTUAL Y PERTINENCIA PARA MADRES DE FAMILIA

Los derechos sexuales y reproductivos (DSR) constituyen un conjunto de garantías que permiten a las personas decidir libre, responsable y voluntariamente sobre su vida sexual y reproductiva —incluyendo el número y el espaciamiento de los hijos—, acceder a información y servicios de salud sexual y reproductiva, y vivir libres de violencia, discriminación y coacción. Estos derechos están enraizados en normas de derechos humanos y forman parte integral de la salud pública y del bienestar individual y familiar. La promoción y protección de los DSR entre las madres de familia es clave tanto para la autonomía femenina como para la salud física y emocional de las familias.

1. **Marco conceptual y base normativa**

Los DSR emergen del reconocimiento internacional de que políticas de población y salud deben centrarse en los derechos y la dignidad de las personas, como quedó plasmado en la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (ICPD, El Cairo, 1994). El Programa de Acción de la ICPD marcó un cambio de énfasis desde objetivos demográficos hacia un enfoque de derechos, equidad y empoderamiento de las mujeres, colocando la salud reproductiva como componente esencial del desarrollo.

A nivel técnico, la Organización Mundial de la Salud define la salud sexual y reproductiva como un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad y la reproducción, y advierte que su garantía requiere servicios accesibles, educación y protección frente a la violencia y la discriminación. Las guías y normas de organismos multilaterales promueven un enfoque basado en derechos humanos, no discriminación, participación y rendición de cuentas en el diseño de políticas y servicios.

2. **Componentes centrales de los DSR relevantes para madres**

Para efectos de intervención y formación con madres, conviene destacar los siguientes componentes prácticos de los DSR:

- **Acceso a información y educación**: información veraz y comprensible sobre anticoncepción, embarazo, parto seguro, lactancia, infecciones de transmisión sexual (ITS) y salud sexual, incluida la educación en sexualidad integral para sus hijos/as.

- **Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva**: atención prenatal y obstétrica de calidad, planificación familiar voluntaria y acceso oportuno a atención en casos de violencia sexual.

- **Autonomía y toma de decisiones**: capacidad de decidir sobre la maternidad (si, cuándo y cuántos hijos), sin coacción ni violencia, y con acceso a los medios necesarios para ejercer esa decisión.

- **Protección contra violencia y discriminación**: mecanismos para prevenir, detectar y atender la violencia basada en género y el estigma asociado a decisiones reproductivas.

3. **Importancia para las madres de familia: efectos sobre salud y bienestar**

Los DSR inciden directamente en la salud materna —reduciendo mortalidad y morbilidad asociadas al embarazo y al parto— y en la salud psicosocial de las madres (estrés, depresión perinatal, bienestar familiar). Asimismo, garantizan condiciones para una crianza más segura y capaz de promover el desarrollo infantil, pues la salud y autonomía de la madre afectan la disponibilidad emocional, económica y física para el cuidado de los hijos. Intervenciones que aseguran acceso a planificación familiar, atención materna de calidad y apoyo psicosocial generan beneficios tanto a corto como a largo plazo para la familia.

4. **Barreras y determinantes que afectan a las madres (perspectiva psicosocial y estructural)**

Aun cuando los marcos de derechos y las guías técnicas existen, numerosas barreras limitan su ejercicio por parte de las madres:

- **Barreras estructurales**: insuficiente cobertura de servicios, dificultades geográficas, costos directos e indirectos, y falta de suministros esenciales (anticonceptivos, medicamentos obstétricos).
- **Barreras socioculturales**: normas de género restrictivas, estigma alrededor de la salud sexual (p. ej., decisiones reproductivas, aborto, ITS), y prácticas que limitan la autonomía de las mujeres.
- **Barreras informativas**: desinformación, mitos y ausencia de educación sexual de calidad que impiden decisiones informadas.
- **Impacto psicosocial**: la exposición a violencia, la carga de cuidado y la precariedad socioeconómica incrementan el estrés materno, reducen la capacidad de autocuidado y limitan el acceso sostenido a servicios.

5. Recomendaciones para programas dirigidos a madres de familia

A partir de la evidencia, se proponen recomendaciones operativas:

- Integrar servicios de salud sexual y reproductiva en la atención primaria con rutas claras de referencia y continuidad (prenatal, planificación familiar, atención postnatal).
- Ofrecer educación en sexualidad y empoderamiento en formatos accesibles (talleres comunitarios, material audiovisual, educación entre pares) para mejorar la toma de decisiones informada.
- Eliminar barreras de acceso (costos, horarios, distancia) y garantizar suministro continuo de métodos anticonceptivos y atención obstétrica.
- Implementar atención sensible al género y protocolos contra la violencia en todos los servicios de salud, con vías de derivación y apoyo psicosocial.
- Promover la participación comunitaria y la corresponsabilidad (involucrar familias, líderes locales y escuelas) para sostener cambios de norma social y prácticas de cuidado.

Referencias bibliográficas

- World Health Organization (WHO). (s. f.). *Sexual and reproductive health and rights*. Recuperado de https://www.who.int/health-topics/sexual-and-reproductive-health-and-rights. Organización Mundial de la Salud

- United Nations Population Fund (UNFPA). (s. f.). *International Conference on Population and Development (ICPD) — Programme of Action* (1994). Recuperado de https://www.unfpa.org/icpd. unfpa.org

- WHO. (2017). *Consolidated guideline on sexual and reproductive health and rights*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de https://apps.who.int/iris/handle/10665/254885. Aplicaciones de la OMS

- UNESCO. (2024). *Comprehensive sexuality education*. Recuperado de https://www.unesco.org/en/health-education/cse. UNESCO

- Pan American Health Organization (PAHO). (2024). *State of access to sexual and reproductive health services in the Region of the Americas* (resumen y comunicados). Recuperado de https://www.paho.org. PAHO

- UNFPA. (2020). *Rights-based guidance for programming on sexual and reproductive health*. Recuperado de https://www.unfpa.org. unfpa.org

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo.

Se inicia la actividad con el respectivo saludo por parte de la profesional en Trabajo Social del equipo de salud pública, quien presento el objeto, en convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Municipio de Andes. El propósito de este espacio es generar un encuentro formativo y participativo en el que podamos reflexionar sobre los derechos sexuales reproductivos. La intención es brindar herramientas conceptuales con el fin de recordar y fortalecer el autocuidado y la prevención en grupo HCB las orquídeas.

2. Objetivos esperados.

- Fortalecer el conocimiento y la comprensión de las madres sobre los derechos sexuales y reproductivos, reconociéndolos como parte fundamental de su salud integral, autonomía y bienestar familiar.
- Promover habilidades prácticas y reflexivas que permitan a las madres identificar barreras, mitos y situaciones de vulneración en torno a su vida sexual y reproductiva, favoreciendo la toma de decisiones informadas y responsables.
- Fomentar el empoderamiento y la corresponsabilidad, incentivando que las madres ejerzan sus derechos en la vida cotidiana y transmitan a sus hijos e hijas valores de respeto, equidad y cuidado en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.

Preparación del tema: Para la realización del taller se llevó a cabo una investigación conceptual con el propósito de brindar información veraz y ofrecer bases sólidas de apoyo sobre el tema.
La actividad dio inicio con la dinámica “La emoción que traigo hoy”, donde cada mamá expresó su nombre y una emoción que estaba sintiendo en ese momento, lo cual

permitió reflexionar y validar que todas las emociones son naturales. Posteriormente, se desarrolló una explicación sobre qué son los derechos sexuales y reproductivos, resaltando los más relevantes para las mujeres y madres: decidir libre y responsablemente sobre tener hijos, cuándo y cuántos; acceder a servicios de salud como planificación, controles prenatales y atención materna; vivir la sexualidad de forma libre, segura y sin violencia; y recibir información veraz y educación sexual. Para favorecer la participación se plantearon preguntas como: ¿Qué derechos conocen? y ¿Han sentido que alguna vez no pudieron ejercerlos? Seguidamente, se realizó la actividad “Luces y sombras de mis derechos”, en la que se dividió el grupo en dos equipos: el primero identificó experiencias positivas de cuando lograron ejercer sus derechos, mientras que el segundo compartió barreras o dificultades encontradas. Este ejercicio permitió una reflexión grupal orientada a reconocer qué aspectos se deben fortalecer y cuáles disminuir. Finalmente, se trabajó un estudio de casos cortos, donde se presentaron situaciones cotidianas relacionadas con la vulneración de los derechos, y en pequeños grupos las madres analizaron qué derecho estaba en juego y cómo podría resolverse. El cierre del taller se llevó a cabo con la actividad “Mi derecho, mi voz”, en la que cada participante escribió en una tarjeta el derecho sexual o reproductivo que desea cuidar o fortalecer en su vida, reafirmando así el compromiso personal y colectivo con el ejercicio pleno de sus derechos.y práctica la corresponsabilidad en el cuidado de la salud individual y colectiva.

- **Agradeciento y despedida:** Se finalizo con un mensaje de agradecimiento por su tiempo, participación e interes por el tema.

Evidencias fotográficas





4. Conclusiones

- El taller permitió fortalecer en las madres el reconocimiento de sus derechos sexuales y reproductivos como un componente esencial de la salud integral y del bienestar familiar, promoviendo la toma de decisiones libres e informadas.

- La participación activa en dinámicas y estudios de caso facilitó la reflexión crítica sobre las barreras y oportunidades en el ejercicio de estos derechos, identificando factores sociales, culturales y personales que influyen en su vivencia.

- La actividad contribuyó a generar compromisos individuales y colectivos orientados a la protección, cuidado y exigibilidad de los derechos sexuales y reproductivos, lo que favorece procesos de empoderamiento femenino y el fortalecimiento de la crianza en entornos más saludables y equitativos.

Yuranny Restrepo Fl.

_____

Leidy Yuranny Restrepo Flórez
Trabajadora Social

Anexos: Listado de asistencia

HOSPITAL DE ANDES

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Alcaldía de Andes

Fecha: 06/04/2026 Lugar: Barrio Juan Pablo II - HCB las Orquideas

Nombre del Profesional: Leidy Yuranny Restrepo Flórez Eje Estratégico: Redes y comunidades Sectores LGBTIQ+

Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas sobre sexualidad, derechos sexuales y reproductivos.

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDA	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Amparo Ortiz	43281220	3135179454	Juan pablo II	X			X						X					X
2	VERONICA ZAPATA G.	1017885656	3045424070	las CEIBAS	X			X						X				X	
3	Arely Taborda M.	1027853297	3104416346	B. Maria Auxil.	X			X						X				X	
4	Astrid Daniela Narvaez	1027886449	3145899600	Juan Pablo II	X			X						X				X	
5	Mariana Ruiz	1041150615	3218580856	Juan Pablo	X			X						X				X	
6	Marlibia Cardona M.	1027892687	3205783837	las Ceibas	X			X						X				X	
7	Linda Urbano Cano	1017883606	3176886622	las ceibas	X			X					X					X	
8	Valentin		313 723 226	Ceibas	X			X						X				X	
9	Diana Echeverri	1027880808	321 3756023	San Pablo	X			X						X				X	
10	Monica Ruiz	43286641	3218041891	Juan Pablo.	X			X						X					X
11	Lyda Mesa.	21460568	3113368785	Juan Pablo II	X			X						X					X
12	Diana Acosta	1027882722	3127765757	Juan Pablo II	X			X						X				X	
13	Beatriz Zapata	43465985	3052520062	Juan Pablo II	X			X						X					X
14	Sara Tenao	1001142656	3146149926	Ceibas.	X			X						X				X	
15	Juli Tatiana Sanchez	1027887132	3205404715.	Ceibas	X			X						X				X	
16																			
17																			
18																			
19																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	9/04/2026	**LUGAR:**	HCB Los pitufos– Barrio Corid
ZONA:	Urbano	**EJE:**	Pueblos y comunidades, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación
DURACION:	40 min	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	Realizar actividades educativas sobre sexualidad, derechos sexuales y reproductivos, interrupción voluntaria del embarazo y prevención de enfermedades de transmisión sexual, promocionar el acceso al servicio de joven sano y planificación familiar con población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS: MARCO CONCEPTUAL Y PERTINENCIA PARA MADRES DE FAMILIA

Los derechos sexuales y reproductivos (DSR) constituyen un conjunto de garantías que permiten a las personas decidir libre, responsable y voluntariamente sobre su vida sexual y reproductiva —incluyendo el número y el espaciamiento de los hijos—, acceder a información y servicios de salud sexual y reproductiva, y vivir libres de violencia, discriminación y coacción. Estos derechos están enraizados en normas de derechos humanos y forman parte integral de la salud pública y del bienestar individual y familiar. La promoción y protección de los DSR entre las madres de familia es clave tanto para la autonomía femenina como para la salud física y emocional de las familias.

1. **Marco conceptual y base normativa**

Los DSR emergen del reconocimiento internacional de que políticas de población y salud deben centrarse en los derechos y la dignidad de las personas, como quedó plasmado en la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (ICPD, El Cairo, 1994). El Programa de Acción de la ICPD marcó un cambio de énfasis desde objetivos demográficos hacia un enfoque de derechos, equidad y empoderamiento de las mujeres, colocando la salud reproductiva como componente esencial del desarrollo.

A nivel técnico, la Organización Mundial de la Salud define la salud sexual y reproductiva como un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad y la reproducción, y advierte que su garantía requiere servicios accesibles, educación y protección frente a la violencia y la discriminación. Las guías y normas de organismos multilaterales promueven un enfoque basado en derechos humanos, no discriminación, participación y rendición de cuentas en el diseño de políticas y servicios.

2. **Componentes centrales de los DSR relevantes para madres**

Para efectos de intervención y formación con madres, conviene destacar los siguientes componentes prácticos de los DSR:

- **Acceso a información y educación**: información veraz y comprensible sobre anticoncepción, embarazo, parto seguro, lactancia, infecciones de transmisión sexual (ITS) y salud sexual, incluida la educación en sexualidad integral para sus hijos/as.

- **Acceso a servicios de salud sexual y reproductiva**: atención prenatal y obstétrica de calidad, planificación familiar voluntaria y acceso oportuno a atención en casos de violencia sexual.

- **Autonomía y toma de decisiones**: capacidad de decidir sobre la maternidad (si, cuándo y cuántos hijos), sin coacción ni violencia, y con acceso a los medios necesarios para ejercer esa decisión.

- **Protección contra violencia y discriminación**: mecanismos para prevenir, detectar y atender la violencia basada en género y el estigma asociado a decisiones reproductivas.

3. **Importancia para las madres de familia: efectos sobre salud y bienestar**

Los DSR inciden directamente en la salud materna —reduciendo mortalidad y morbilidad asociadas al embarazo y al parto— y en la salud psicosocial de las madres (estrés, depresión perinatal, bienestar familiar). Asimismo, garantizan condiciones para una crianza más segura y capaz de promover el desarrollo infantil, pues la salud y autonomía de la madre afectan la disponibilidad emocional, económica y física para el cuidado de los hijos. Intervenciones que aseguran acceso a planificación familiar, atención materna de calidad y apoyo psicosocial generan beneficios tanto a corto como a largo plazo para la familia.

4. **Barreras y determinantes que afectan a las madres (perspectiva psicosocial y estructural)**

Aun cuando los marcos de derechos y las guías técnicas existen, numerosas barreras limitan su ejercicio por parte de las madres:

- **Barreras estructurales**: insuficiente cobertura de servicios, dificultades geográficas, costos directos e indirectos, y falta de suministros esenciales (anticonceptivos, medicamentos obstétricos).
- **Barreras socioculturales**: normas de género restrictivas, estigma alrededor de la salud sexual (p. ej., decisiones reproductivas, aborto, ITS), y prácticas que limitan la autonomía de las mujeres.
- **Barreras informativas**: desinformación, mitos y ausencia de educación sexual de calidad que impiden decisiones informadas.
- **Impacto psicosocial**: la exposición a violencia, la carga de cuidado y la precariedad socioeconómica incrementan el estrés materno, reducen la capacidad de autocuidado y limitan el acceso sostenido a servicios.

5. Recomendaciones para programas dirigidos a madres de familia

A partir de la evidencia, se proponen recomendaciones operativas:

- Integrar servicios de salud sexual y reproductiva en la atención primaria con rutas claras de referencia y continuidad (prenatal, planificación familiar, atención postnatal).
- Ofrecer educación en sexualidad y empoderamiento en formatos accesibles (talleres comunitarios, material audiovisual, educación entre pares) para mejorar la toma de decisiones informada.
- Eliminar barreras de acceso (costos, horarios, distancia) y garantizar suministro continuo de métodos anticonceptivos y atención obstétrica.
- Implementar atención sensible al género y protocolos contra la violencia en todos los servicios de salud, con vías de derivación y apoyo psicosocial.
- Promover la participación comunitaria y la corresponsabilidad (involucrar familias, líderes locales y escuelas) para sostener cambios de norma social y prácticas de cuidado.

Referencias bibliográficas

- World Health Organization (WHO). (s. f.). *Sexual and reproductive health and rights*. Recuperado de https://www.who.int/health-topics/sexual-and-reproductive-health-and-rights. Organización Mundial de la Salud

- United Nations Population Fund (UNFPA). (s. f.). *International Conference on Population and Development (ICPD) — Programme of Action* (1994). Recuperado de https://www.unfpa.org/icpd. unfpa.org

- WHO. (2017). *Consolidated guideline on sexual and reproductive health and rights*. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de https://apps.who.int/iris/handle/10665/254885. Aplicaciones de la OMS

- UNESCO. (2024). *Comprehensive sexuality education*. Recuperado de https://www.unesco.org/en/health-education/cse. UNESCO

- Pan American Health Organization (PAHO). (2024). *State of access to sexual and reproductive health services in the Region of the Americas* (resumen y comunicados). Recuperado de https://www.paho.org. PAHO

- UNFPA. (2020). *Rights-based guidance for programming on sexual and reproductive health*. Recuperado de https://www.unfpa.org. unfpa.org

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo.

Se inicia la actividad con el respectivo saludo por parte de la profesional en Trabajo Social del equipo de salud pública, quien presento el objeto, en convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Municipio de Andes. El propósito de este espacio es generar un encuentro formativo y participativo en el que podamos reflexionar sobre los derechos sexuales reproductivos. La intención es brindar herramientas conceptuales con el fin de recordar y fortalecer el autocuidado y la prevención en grupo HCB las orquídeas.

2. Objetivos esperados.

- Fortalecer el conocimiento y la comprensión de las madres sobre los derechos sexuales y reproductivos, reconociéndolos como parte fundamental de su salud integral, autonomía y bienestar familiar.
- Promover habilidades prácticas y reflexivas que permitan a las madres identificar barreras, mitos y situaciones de vulneración en torno a su vida sexual y reproductiva, favoreciendo la toma de decisiones informadas y responsables.
- Fomentar el empoderamiento y la corresponsabilidad, incentivando que las madres ejerzan sus derechos en la vida cotidiana y transmitan a sus hijos e hijas valores de respeto, equidad y cuidado en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.

Preparación del tema: Para la realización del taller se llevó a cabo una investigación conceptual con el propósito de brindar información veraz y ofrecer bases sólidas de apoyo sobre el tema.
La actividad dio inicio con la dinámica “La emoción que traigo hoy”, donde cada mamá expresó su nombre y una emoción que estaba sintiendo en ese momento, lo cual

permitió reflexionar y validar que todas las emociones son naturales. Posteriormente, se desarrolló una explicación sobre qué son los derechos sexuales y reproductivos, resaltando los más relevantes para las mujeres y madres: decidir libre y responsablemente sobre tener hijos, cuándo y cuántos; acceder a servicios de salud como planificación, controles prenatales y atención materna; vivir la sexualidad de forma libre, segura y sin violencia; y recibir información veraz y educación sexual. Para favorecer la participación se plantearon preguntas como: ¿Qué derechos conocen? y ¿Han sentido que alguna vez no pudieron ejercerlos? Seguidamente, se realizó la actividad “Luces y sombras de mis derechos”, en la que se dividió el grupo en dos equipos: el primero identificó experiencias positivas de cuando lograron ejercer sus derechos, mientras que el segundo compartió barreras o dificultades encontradas. Este ejercicio permitió una reflexión grupal orientada a reconocer qué aspectos se deben fortalecer y cuáles disminuir. Finalmente, se trabajó un estudio de casos cortos, donde se presentaron situaciones cotidianas relacionadas con la vulneración de los derechos, y en pequeños grupos las madres analizaron qué derecho estaba en juego y cómo podría resolverse. El cierre del taller se llevó a cabo con la actividad “Mi derecho, mi voz”, en la que cada participante escribió en una tarjeta el derecho sexual o reproductivo que desea cuidar o fortalecer en su vida, reafirmando así el compromiso personal y colectivo con el ejercicio pleno de sus derechos.y práctica la corresponsabilidad en el cuidado de la salud individual y colectiva.

- **Agradeciento y despedida:** Se finalizo con un mensaje de agradecimiento por su tiempo, participación e interes por el tema.

Evidencias fotográficas





4. Conclusiones

- El taller permitió fortalecer en las madres el reconocimiento de sus derechos sexuales y reproductivos como un componente esencial de la salud integral y del bienestar familiar, promoviendo la toma de decisiones libres e informadas.

- La participación activa en dinámicas y estudios de caso facilitó la reflexión crítica sobre las barreras y oportunidades en el ejercicio de estos derechos, identificando factores sociales, culturales y personales que influyen en su vivencia.

- La actividad contribuyó a generar compromisos individuales y colectivos orientados a la protección, cuidado y exigibilidad de los derechos sexuales y reproductivos, lo que favorece procesos de empoderamiento femenino y el fortalecimiento de la crianza en entornos más saludables y equitativos.

Yuranny Restrepo Fl.

Leidy Yuranny Restrepo Flórez
Trabajadora Social

Anexos: Listado de asistencia

HOSPITAL DE ANDES

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Alcaldía de Andes

Fecha: 9/04/2026 Lugar: Barrio Coricl-IKB los pitufos

Nombre del Profesional: Leidy Yuranny Restrepo Eje Estratégico: Poblaciones y Comunidades Sectores LGBTIQ+

Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas Sobre Sexualidad, derechos Sexuales y reproductivos.

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Jessica Raigosa Velez	1007643278	3116310933	Coricl	X			X						X			X		
2	yamile Murcia patiño	1013889787	321 511 7743	coricl	X			X						X				X	
3	Mariany Colorado B.	1027892223	3127549677	Momtlan		X		X						X			X		
4	Alejandra Echeverry P.	1032056102	3207188773	Alejand				X						X			X		
5	GLORIA IRENE MORALES	43285424	3123176144	MANGUITA	X			X						X					X
6	Edilma Yepes	21463918	3207607637	San Pedro	X			X						X					X
7	Marisol Varela Zapata	1007630798	3207010431	manguita	X			X						X			X		
8	Diana Carolina Osorio	1027880520	3146761655	coricl	X			X						X			X		
9	Marcelo Echeverri	1027880808	3213725523	San Pedro	X			X						X				X	
10	Diana Cristina Correa Agudelo	1027980166	3043529601	San Pedro	X			X						X				X	
11	Dana Gutierrez	48284853	3106684961	Coricl	X			X						X				X	
12	Maria Yuelly Marin	21458683	3216133017	San Pedro	X			X						X					X
13	Liset Daniela G.	1027888783	3105211047	Coricl	X			X						X				X	
14	Daniela Zapata	1032946844	3148382824	Coricl	X			X						X			X		
15	Alba Salinas	1046708476	3216154043	San Pedro	X			X						X				X	
16																			
17																			
18																			
19																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	28/03/2026	**LUGAR:**	Sector Galería y Calle del Ventiadero, Andes
ZONA:	Urbana	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación
DURACION:	1 hora y 30 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar encuentros educativos con población habitante de calle sobre habilidades para la vida, salud mental, educación en salud, vacunación, aseguramiento, acceso a la prestación de los servicios de salud y temas a fines.

MARCO TEÓRICO

Vacunación en población habitante de calle:

La vacunación constituye una de las estrategias más efectivas en salud pública para la prevención de enfermedades transmisibles, al contribuir a la disminución de la morbimortalidad y a la protección tanto individual como colectiva. En Colombia, el Plan Ampliado de Inmunizaciones (PAI) garantiza el acceso gratuito, oportuno y de calidad a los biológicos, en coherencia con la Ley 1751 de 2015 que reconoce la salud como un derecho fundamental, y el Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031, el cual orienta acciones con enfoque territorial, diferencial y centrado en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad.

En este marco, la población habitante de calle del municipio de Andes, Antioquia, se configura como un grupo de especial atención debido a su alta exposición a riesgos biológicos, sociales y ambientales. Las condiciones de vida en calle, caracterizadas por la limitada higiene, el acceso restringido a servicios básicos, la exposición a cambios climáticos, el consumo de sustancias psicoactivas y la exclusión social, incrementan la probabilidad de adquirir enfermedades prevenibles mediante vacunación, como hepatitis B, tétanos, influenza, tuberculosis y COVID-19. A esto se suman barreras como la desconfianza hacia el sistema de salud, el desconocimiento de los servicios disponibles y la constante movilidad, lo que dificulta el acceso y la continuidad en los esquemas de inmunización.

Durante el inicio de la Semana Santa, el municipio presenta un aumento significativo en la movilidad y concentración de personas en espacios públicos, incluyendo población flotante y habitantes de calle, lo que incrementa el riesgo epidemiológico. En respuesta a

este contexto, se desarrollaron recorridos por sectores estratégicos donde converge esta población, orientados a la educación y promoción de la importancia de la vacunación como una medida de autocuidado y protección colectiva. Estas acciones se centraron en brindar información clara y accesible, resolver inquietudes y generar espacios de diálogo que permitieran fortalecer la confianza hacia los servicios de salud.

Dichas intervenciones fueron realizadas de manera articulada entre la Secretaría de Salud, el equipo de Salud Pública y la E.S.E. Hospital San Rafael, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), fortaleciendo la presencia institucional en el territorio y favoreciendo un acercamiento más humanizado a la población. La experiencia posterior a la pandemia por COVID-19 ha reafirmado la necesidad de llevar los servicios a los contextos donde se encuentran las personas, especialmente en momentos de alta afluencia, como estrategia clave para la prevención.

Desde este enfoque, la educación en vacunación se consolida como una herramienta fundamental no solo para prevenir enfermedades, sino también para promover el autocuidado, reconocer las condiciones de vida de la población habitante de calle y facilitar su inclusión en el sistema de salud. Estas acciones reflejan la importancia de una respuesta en salud pública cercana, flexible y comprometida con la equidad, que permita garantizar el derecho a la salud en poblaciones en condición de vulnerabilidad.

ORDEN DEL DÍA

1. **Saludo**

   Se inicia la actividad con un saludo respetuoso a cada uno de los habitantes de calle, que se abordan para realizar la actividad de manera personalizada, dando de antemano los agradecimientos por permitir el espacio a la profesional en Trabajo Social, que representa al equipo de Salud Pública del municipio de Andes, en convenio con la E.S.E Hospital San Rafael de Andes.

2. **Objetivos esperados**

   - Dar cumplimiento a las actividades propuestas en el POA.
   - Sensibilizar a las personas en situación de calle sobre la importancia de la vacunación como herramienta fundamental para la prevención de enfermedades transmisibles, especialmente aquellas de alto riesgo en contextos de vulnerabilidad.
   - Brindar información clara, accesible y adaptada sobre las vacunas disponibles en el municipio, sus beneficios, posibles efectos y la ruta de acceso a los servicios de vacunación a través del Hospital San Rafael y el equipo de salud pública.
   - Promover el autocuidado y la corresponsabilidad en salud, fomentando decisiones informadas que contribuyan al bienestar individual y colectivo dentro de los entornos donde se desenvuelven las personas en situación de calle.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad se desarrolló en los sectores Galería y calle del Ventiadero del municipio de Andes, iniciando a las 7:00 a.m., con la participación de 7 personas en situación de calle. El abordaje se realizó mediante acercamientos individuales, priorizando el contacto directo y respetuoso con cada participante, lo que permitió generar un espacio de confianza y disposición al diálogo. Durante la jornada, se hizo entrega de un refrigerio a cada persona, favoreciendo la cercanía y el reconocimiento de sus condiciones, lo cual facilitó la interacción y el desarrollo de la actividad educativa.

Desde una perspectiva de acompañamiento social, se promovió la escucha activa y el reconocimiento de las trayectorias de vida de los participantes, propiciando una comunicación horizontal. En este contexto, se brindó información sobre la vacunación, abordando de manera clara aspectos como su función en el organismo y su importancia en la prevención de enfermedades, especialmente en poblaciones en condición de vulnerabilidad. De igual forma, a quienes manifestaron habilidades de lectoescritura, se les entregó material educativo en formato de volante, como estrategia de refuerzo y apropiación de la información compartida.

A través del diálogo se resolvieron dudas frecuentes, se desmontaron mitos relacionados con las vacunas y se socializó la ruta de acceso a los servicios de vacunación del municipio, en especial aquellos ofrecidos por el Hospital San Rafael y el equipo de Salud Pública. Se hizo énfasis en la relevancia de vacunas como la de la influenza, la fiebre amarilla y el tétano particularmente importantes en el contexto en el cual se desarrolla su vida cotidiana.

Durante la actividad se destacó cómo el cuidado de la salud individual impacta en el bienestar colectivo. Se reflexionó sobre el acto de vacunarse como una forma de autocuidado y también de responsabilidad con quienes comparten espacios comunes, resaltando el valor de protegerse y proteger a los demás.

La jornada permitió no solo la entrega de información educativa, sino también el fortalecimiento de vínculos de confianza entre el equipo de salud pública y los asistentes, quienes en muchos casos no acceden a este tipo de espacios debido a barreras sociales o institucionales. La escucha activa, el trato digno y la sensibilización marcaron el desarrollo de cada encuentro.

La actividad finalizó a las 8:30 a.m. con una participación receptiva y activa por parte de los asistentes. Como mensaje final se dejó una reflexión clara: cuidarse es reconoce como un ser valioso. Vacunarse es proteger la vida y ejercer el derecho a la salud.





4. Recomendaciones

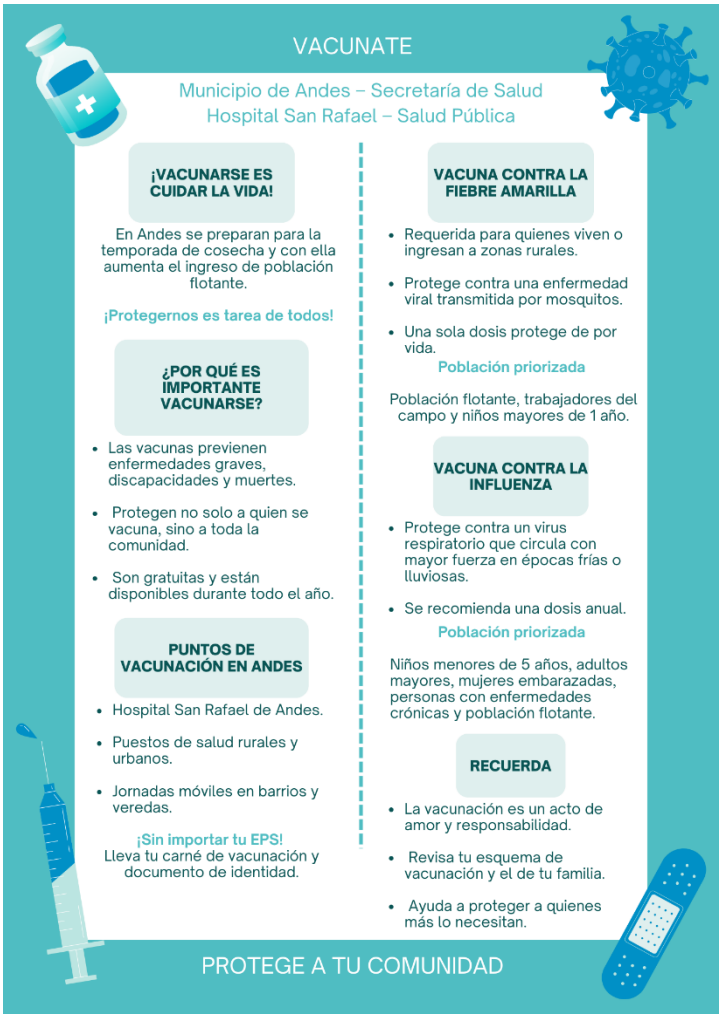
- Es importante continuar promoviendo espacios educativos dirigidos a personas en situación de calle, donde se aborde la vacunación como una herramienta clave de prevención y cuidado.
- Es fundamental mantener un enfoque cercano, empático y libre de juicios, que permita generar confianza y facilitar el diálogo durante las actividades.
- Es recomendable adaptar los contenidos a las realidades de esta población, utilizando un lenguaje claro y comprensible que favorezca la comprensión del mensaje.
- Es necesario dar continuidad a estas jornadas desde salud pública, integrando temáticas que fortalezcan el autocuidado y la toma de decisiones informadas.
- Es conveniente incluir espacios de escucha activa, permitiendo que los participantes expresen sus inquietudes y experiencias relacionadas con la salud.

5. Conclusiones u observaciones

- La actividad educativa permitió sensibilizar a las personas en situación de calle sobre la importancia de la vacunación como medida preventiva fundamental.
- Se evidenció que, al brindar información de manera respetuosa y directa, esta población se muestra receptiva y dispuesta a reflexionar sobre el cuidado de su salud.
- La participación activa de los asistentes reflejó la necesidad de continuar fortaleciendo procesos educativos desde salud pública dirigidos a poblaciones en condición de vulnerabilidad.
- La jornada permitió identificar que la educación en salud, más allá de la información, debe centrarse en el reconocimiento y la dignificación de cada persona.
- La experiencia reafirmó que promover la salud en contextos de exclusión social contribuye a reducir desigualdades y a fortalecer el acceso efectivo a derechos básicos como la salud.

CLAUDIA PATRICIA LONDOÑO POSADA
Trabajadora Social
CC. 43.286.270
CEL. 3127374650
londo.claudiap@gmail.com

Anexos:



HOSPITAL DE ANDES

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Alcaldía de Andes

Fecha: 10/04/2026 | Lugar: Sectores Galeria y Calle del Ventiadero, Andes Ant. | 7:00 a.m.

Nombre del Profesional: Claudia Patricia Londoño Posada | Eje Estratégico: Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, muje

Nombre de la Actividad: Realizar encuentros educativos con Población habitante de calle sobre habilidades para la vida, salud ment

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO - COLOMBIAN	DISCAPACIDA	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Wilberto Flórez Quirós	70435401		Sector Galeria.	X		X							X				X	
2	Alex Alejando Gaviria Montoya	1041530097		Sector Galeria	X		X							X			X		
3	Maria Margarita López Herno	1027890314		Sector Galeria.	X			X						X			X		
4	Gustavo Elias Vasquez O.	15521872		Sector Galeria	X		X							X					X
5	Jorge Alberto Echeverri	71494410		Sector Galeria	X		X							X				X	
6	Alcides Saldarriaga Jara	15524717		Sector Galeria	X		X							X					X
7	Juan Camilo Cano Mesa	1017205263		calle del Ventiadero	X		X							X				X	
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	22/04/2026	**LUGAR:**	Grupo Adulto Mayor La Magia de la Vida. Sector Las Colonias.
ZONA:	Urbano	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación.
DURACION:	60 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

Promoción de estilos de vida saludable desde la actividad física:

La promoción de estilos de vida saludables en la vejez constituye una estrategia fundamental dentro del campo de la salud pública y del bienestar psicosocial, especialmente en contextos donde el envejecimiento está condicionado por factores estructurales, sociales y culturales que inciden en la calidad de vida de las personas mayores. En este sentido, la actividad física se posiciona como un eje central para fomentar hábitos saludables que favorezcan el bienestar integral.

En Colombia, este enfoque se sustenta en marcos normativos como la Ley 1251 de 2008, que reconoce el derecho de las personas mayores a una vida digna, activa y saludable. Desde esta perspectiva, la promoción de estilos de vida saludables incorpora la actividad física como una herramienta clave para fortalecer la autonomía, prevenir el deterioro funcional y propiciar la participación social, orientando a las entidades territoriales a desarrollar programas que incentiven el movimiento y el envejecimiento activo.

Por su parte, el Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 plantea los estilos de vida saludables como un eje transversal para el mejoramiento de las condiciones de vida en

todas las etapas del ciclo vital. Dentro de este marco, la actividad física adquiere un papel relevante al promover la equidad, la participación comunitaria y la adaptación de las estrategias a las realidades territoriales. A nivel departamental, Antioquia ha integrado este enfoque en su Plan de Desarrollo “Unidos por la Vida”, fomentando espacios comunitarios que combinan la actividad física con el fortalecimiento de vínculos sociales y el reconocimiento del adulto mayor como actor activo en la sociedad.

En el municipio de Andes, estas orientaciones se materializan en iniciativas locales que promueven estilos de vida saludables a través de la actividad física, contribuyendo a la reducción del sedentarismo, el fortalecimiento de las redes comunitarias y la mitigación de problemáticas como el aislamiento y la exclusión, especialmente en zonas rurales o con acceso limitado a servicios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludables como el conjunto de decisiones y comportamientos cotidianos que influyen en la salud integral. En este marco, la actividad física en los adultos mayores se convierte en un componente esencial, ya que favorece el mantenimiento de la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la independencia funcional, además de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la salud mental.

Desde el enfoque psicosocial, la promoción de estilos de vida saludables a través de la actividad física también abarca dimensiones emocionales y relacionales. La participación en actividades grupales no solo fortalece el cuerpo, sino que también potencia la autoestima, el sentido de pertenencia y la interacción social. Estos espacios permiten reconocer al adulto mayor como sujeto de derechos, saberes y experiencias, favoreciendo su inclusión activa en la comunidad. En esta línea, el envejecimiento activo, según Fernández-Ballesteros (2002), se sustenta en la salud, la participación y la seguridad, pilares que se fortalecen significativamente mediante la práctica regular de actividad física.

El abordaje de grupos de adultos mayores en el municipio de Andes, enfocado en la promoción de estilos de vida saludables desde la actividad física, se inscribe en este marco conceptual y normativo. Estas experiencias no solo facilitan la adopción de hábitos saludables, sino que también generan espacios de encuentro, motivación y construcción colectiva, fundamentales para el bienestar integral.
En conclusión, la promoción de estilos de vida saludables en adultos mayores, con énfasis en la actividad física, debe comprenderse como un proceso integral que trasciende el autocuidado individual, articulando el acompañamiento institucional, las redes de apoyo social y la participación comunitaria, en favor de un envejecimiento activo, digno y con calidad de vida.

ORDEN DEL DÍA
1. Saludo

Se inicia la actividad con un saludo respetuoso a los integrantes del grupo Adulto mayor La Magia de la Vida, dando de antemano los agradecimientos por permitir el espacio a la profesional en Trabajo Social, que representa al equipo de Salud Pública del municipio de Andes, en convenio con el Hospital San Rafael de Andes.

2. Objetivos esperados

- Dar cumplimiento a las actividades propuestas en el POA.
- Promover en las personas adultas mayores la adopción de estilos de vida saludables, haciendo énfasis en la práctica regular de actividad física como estrategia para fortalecer la autonomía, la funcionalidad y propiciar un envejecimiento activo y digno.
- Favorecer la participación activa y consciente de los adultos mayores en espacios grupales de actividad física, propiciando el intercambio de saberes y experiencias que contribuyan a la construcción de aprendizajes colectivos orientados al bienestar integral.
- Fortalecer las redes de apoyo comunitarias y los vínculos solidarios entre las personas mayores mediante actividades físicas grupales, potenciando el cuidado mutuo, la integración social y la cohesión comunitaria.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad educativa inicia a las 9:00 a.m. con el grupo de adulto mayor Los Años Maravillosos, en el marco de la promoción de estilos de vida saludables con énfasis en la actividad física como estrategia para el bienestar integral en la vejez.

Se da apertura con una caminata dirigida desde el sector Hospital hasta el sector Las Colonias, durante la cual se hace énfasis en la importancia de la hidratación y en el uso consciente de los sentidos, promoviendo la atención al entorno, la respiración y la conexión con el propio cuerpo. Al llegar al destino, se realizan ejercicios de estiramiento orientados a relajar los músculos, mejorar la flexibilidad y prevenir tensiones, favoreciendo una adecuada recuperación física.

Posteriormente, se genera un espacio de diálogo participativo en el que se retoman los conceptos abordados en encuentros anteriores sobre estilos de vida saludables, haciendo énfasis en la relación entre el equilibrio mente y cuerpo, la activación de los sentidos y la importancia de la actividad física en la vida cotidiana de las personas mayores. A través de preguntas orientadoras, se promueve la participación activa del grupo, permitiendo reforzar conocimientos y reconocer el movimiento como un hábito fundamental para la salud física, emocional y social.

La actividad se desarrolla en un ambiente dinámico, participativo y recreativo, donde se evidencian momentos de disfrute, motivación e interacción entre los participantes, fortaleciendo no solo sus capacidades físicas, sino también los vínculos sociales y el sentido de pertenencia al grupo.

Como mensaje final, se resalta la importancia de incorporar la actividad física, la adecuada hidratación y la activación de los sentidos en la vida diaria, reconociendo que el movimiento constante, adaptado a las capacidades de cada persona, contribuye al mantenimiento de la salud, la autonomía y el bienestar en la vejez. La actividad finaliza a las 10:00 a.m.





4. Recomendaciones

- Es importante integrar la caminata y otras formas de movimiento en la rutina diaria, aprovechando estos espacios para mantenerse activos, fortalecer el cuerpo y favorecer el bienestar integral.
- Es fundamental realizar actividad física de manera regular y acorde a las capacidades de cada adulto mayor, priorizando la constancia y el disfrute del movimiento durante su práctica.
- Es recomendable mantener una adecuada hidratación antes, durante y después de la actividad física, así como acompañarla de una alimentación balanceada que contribuya al cuidado del organismo.
- Es necesario promover la conexión entre cuerpo y mente durante la actividad física, haciendo uso consciente de la respiración y los sentidos, lo que favorece el bienestar emocional y la concentración.
- Es fundamental asumir la actividad física como parte del autocuidado, complementándola con hábitos saludables y el seguimiento de las orientaciones en salud para mejorar la calidad de vida en la vejez.

5. Conclusiones u observaciones

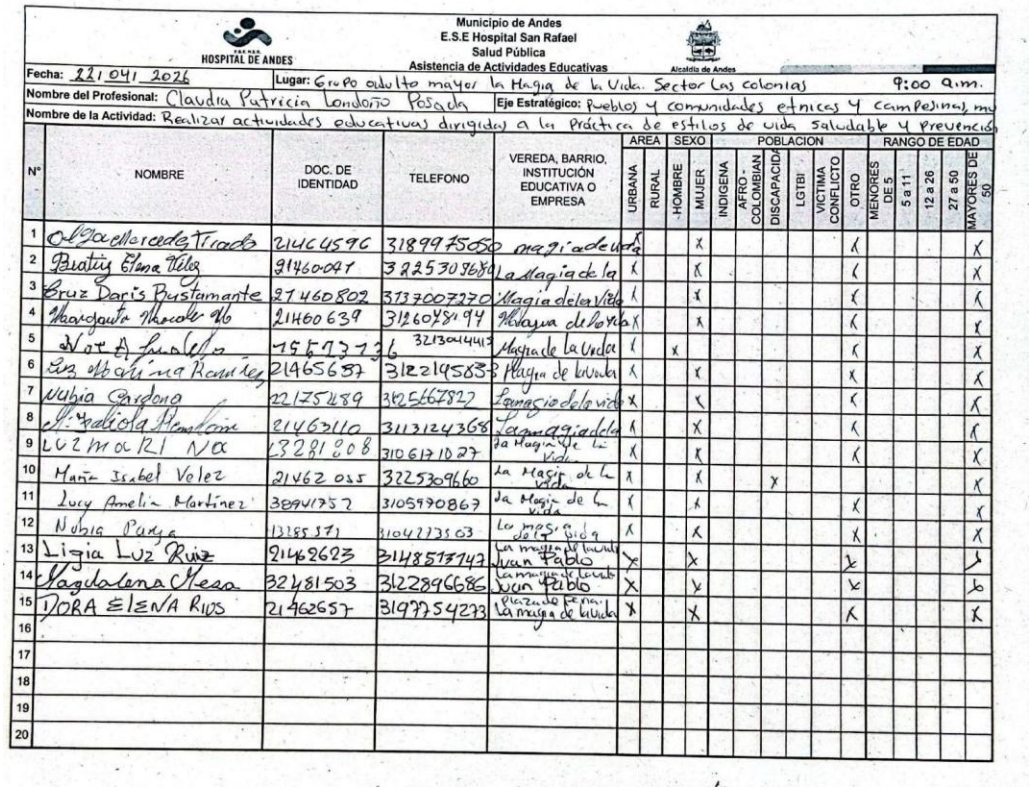
- La actividad permitió fortalecer la integración y participación de los adultos mayores, evidenciando una disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como parte fundamental de los estilos de vida saludables
- Se evidenció que la caminata, acompañada de ejercicios de estiramiento y la

activación consciente de los sentidos, constituye una estrategia accesible y efectiva para promover el bienestar físico y emocional en la vejez.

- El espacio de diálogo y la experiencia vivencial durante la actividad facilitaron el fortalecimiento de conocimientos previos, generando mayor conciencia sobre la importancia del movimiento, la hidratación y la conexión mente-cuerpo.
- La participación activa de los asistentes reafirmó la importancia de estos espacios como escenarios que fomentan la motivación, el apoyo mutuo y la adopción de hábitos saludables en la vida cotidiana.
- La práctica regular de actividad física, integrada con otros hábitos saludables, contribuye significativamente al mantenimiento de la autonomía, la funcionalidad y el bienestar integral en las personas adultas mayores.

CLAUDIA PATRICIA LONDOÑO POSADA
Trabajadora Social
CC. 43.286.270
CEL. 3127374650
londo.claudiap@gmail.com

Anexo:



Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

HOSPITAL DE ANDES — Alcaldía de Andes

Fecha: 22 | 04 | 2026 — Lugar: Grupo adulto mayor la Magia de la Vida. Sector las colonias — 9:00 a.m.
Nombre del Profesional: Claudia Patricia Londoño Posada — Eje Estratégico: Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mu
Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas dirigidas a los Prácticas de estilos de vida saludable y prevenció

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDA	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Olga Mercedes Tirado	21464596	3189975650	magia de vida				X						X					X
2	Beatriz Elena Vela	21460047	3225309680	La Magia de la	X			X						X					X
3	Cruz Doris Bustamante	21460802	3137007270	Magia de la Vida	X			X						X					X
4	Margarita Moreno	21460639	3126078194	Alegria de Vivir	X			X						X					X
5	Nora Lucia	15577736	3213044413	Magia de la Vida	X		X							X					X
6	Luz Adriana Ramirez	21465687	3122195833	Magia de la Vida	X			X						X					X
7	Nubia Cardona	22175489	3125667827	Farmacia de la vida	X			X						X					X
8	Gladiola Restrepo	21463110	3113124368	Farmacia de la	X			X						X					X
9	Luz Mary Nix	32281808	3106171027	La Magia de la vida	X			X						X					X
10	Maria Isabel Velez	21462035	3225309660	La Magia de la vida	X			X			X								X
11	Lucy Amelia Martinez	38941757	3105990867	La Magia de la vida	X			X						X					X
12	Nubia Parra	13185371	3104273503	La Magia de la vida	X			X						X					X
13	Ligia Luz Ruiz	21462623	3148587747	La magia de vivir Juan Pablo	X			X						X					X
14	Magdalena Mesa	32481503	3122896686	La magia de vivir Juan Pablo	X			X						X					X
15	DORA ELENA RIOS	21462657	3197754273	Plazuela de la Magia de la Vida	X			X						X					X
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	22/04/2026	**LUGAR:**	Casa de los abuelos de Andes
ZONA:	Urbana	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación
DURACIÓN:	40 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

Prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores

La prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores constituye un componente esencial de la salud pública, dada la vulnerabilidad creciente de esta población frente a agentes infecciosos. A medida que envejecemos, el sistema inmunológico sufre cambios que reducen su eficacia, un fenómeno conocido como inmunosenescencia (deterioro gradual del sistema inmunológico que ocurre con la edad). Esta condición incrementa la susceptibilidad a infecciones comunes como la neumonía, la el COVID-19 y la influenza, así como enfermedades de transmisión alimentaria y otras patologías infecciosas prevalentes en entornos comunitarios e institucionales.

Envejecimiento e inmunidad: El proceso de envejecimiento afecta tanto la inmunidad innata como la adaptativa. Se observa una disminución en la producción de células T vírgenes, una menor respuesta a los antígenos nuevos y una menor eficacia en la producción de anticuerpos tras una exposición o vacunación. Como resultado, los adultos mayores presentan una menor capacidad de respuesta inmunológica frente a enfermedades transmisibles, lo que deriva en cuadros clínicos más graves y mayor riesgo de complicaciones (Cabrera & González, 2021).

Factores de riesgo en adultos mayores: Además del deterioro inmunológico, existen otros factores que aumentan el riesgo de enfermedades transmisibles en esta población. Entre ellos se encuentran las comorbilidades crónicas (diabetes, hipertensión, enfermedades pulmonares), la polifarmacia (uso de múltiples medicamentos, generalmente más de cinco, al mismo tiempo), la desnutrición, la institucionalización, y la dependencia física o cognitiva. Las condiciones sociales como el aislamiento, la pobreza y el acceso limitado a servicios de salud también influyen negativamente (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2019).

Estrategias de prevención: La prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores se basa en un enfoque multidimensional que combina intervenciones biomédicas, conductuales y sociales.

1. **Vacunación:** Es la estrategia más efectiva y rentable. La OMS y otras autoridades de salud recomiendan vacunas específicas para esta población, entre ellas la de la influenza estacional, la vacuna neumocócica y, más recientemente, la vacuna contra el SARS-CoV-2. Sin embargo, la cobertura aún es insuficiente en muchos contextos, debido a barreras estructurales y falta de información (Cabrera & González, 2021).

2. **Educación en salud:** Promover prácticas de higiene personal como el lavado de manos, la desinfección de superficies, la adecuada manipulación de alimentos y el uso de mascarillas en contextos de riesgo, es fundamental para la prevención. Esta educación debe ser accesible, adaptada al nivel cognitivo y cultural del grupo objetivo.

3. **Control de infecciones en instituciones:** En residencias de adultos mayores, se requiere la implementación rigurosa de protocolos de bioseguridad, control de visitas, monitoreo de síntomas, aislamiento de casos sospechosos, y capacitación continua del personal de salud.

4. **Detección temprana y vigilancia epidemiológica:** Contar con sistemas eficaces de vigilancia para la identificación precoz de brotes permite implementar medidas de control oportunas y evitar la propagación. La vigilancia activa, acompañada de estrategias de tamizaje, es especialmente importante en contextos comunitarios e institucionalizados.

Promoción de entornos saludables: El enfoque preventivo también debe contemplar la creación de entornos saludables, seguros y amigables para las personas mayores. Esto implica mejorar las condiciones de vivienda, garantizar acceso a servicios de salud, y fomentar la participación social, lo cual reduce el aislamiento y mejora el bienestar integral, fortaleciendo indirectamente la capacidad de defensa ante enfermedades (OPS, 2019).

Importancia del enfoque intersectorial: La prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores requiere la articulación entre los sectores de salud, protección social, educación y vivienda. El trabajo intersectorial permite la implementación de políticas integrales, sostenibles y con enfoque de derechos, que respondan a las necesidades específicas de esta población (Rodríguez & Méndez, 2020).

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo

El encuentro se inició con el saludo y presentación por parte de la Auxiliar de Enfermería del equipo de Salud Pública, quien presentó el trabajo desarrollado en el marco del convenio entre la E.S.E. Hospital San Rafael y la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Municipio de Andes.

2. Objetivos esperados:

- Brindar información clara y comprensible sobre las enfermedades transmisibles más comunes en la adultez mayor y como prevenirlas.
- Incentivar hábitos de autocuidado y prácticas higiénicas diarias para reducir el riesgo de contagios en el entorno habitual y comunitario.
- Fortalecer la participación activa de los adultos mayores en su autocuidado mediante el diálogo e incentivarla adopción de conductas saludables sostenibles

3. Desarrollo de la actividad

- **Actividad Movimiento y Prevención:** la actividad se desarrolla con un grupo de adultos mayores en un espacio comunitario, donde se promueve la participación activa a través de ejercicios físicos suaves utilizando aros. Esta intervención busca fomentar estilos de vida saludable, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir

enfermedades transmisibles, resaltando la importancia del autocuidado, la higiene y la actividad física regular en esta población.

- **Actividad central:** Promover hábitos saludables mediante actividad física moderada y educación en prevención de enfermedades transmisibles.

- **Conversatorio:** Al finalizar la actividad física, se realiza un espacio participativo donde se les pregunta, ¿qué hacen en este centro para cuidar su salud?,¿conocen la importancia de las vacunas?. Se refuerzan conceptos de alimentación balanceada, hidratación, higiene, personal, actividad física diaria y pedir atención oportuna con el personal medico

- **Cierre y despedida:** Se concluye resaltando la importancia de mantener hábitos saludables todos los días, no solo durante la actividad. Se motiva a los participantes a continuar realizando ejercicios en casa y aplicar las medidas de prevención aprendidas. Se finaliza con un mensaje como: “Cuidar nuestro cuerpo y prevenir enfermedades está en nuestras manos. Pequeñas acciones hacen grandes cambios en nuestra salud”.

Evidencias fotográficas





4. **Conclusiones u observaciones:**

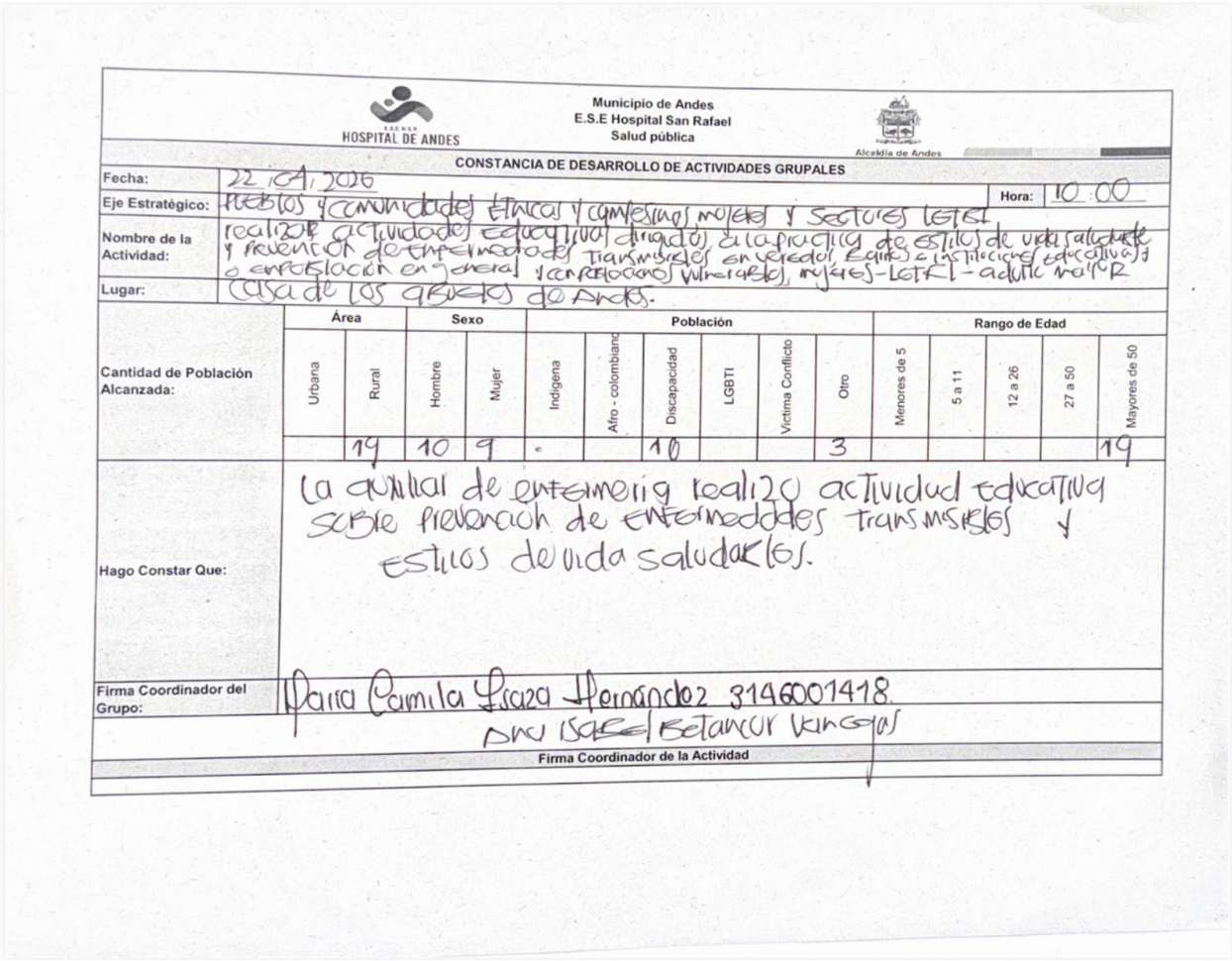
- La participación activa del grupo evidencia interés y disposición para adoptar hábitos saludables.
- Las actividades grupales favorecen no solo la salud física, sino también el bienestar emocional y la interacción social.

- Se evidenció buena participación y actitud positiva por parte de los adultos mayores durante la actividad.
- Algunos participantes presentan limitaciones físicas, por lo que es importante adaptar los ejercicios según sus capacidades.

Ana Isabel Betancur Vanegas

Ana Isabel Betancur Vanegas
Auxiliar de Enfermería

Anexo: Constancia de participación



Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud pública

HOSPITAL DE ANDES — Alcaldía de Andes

CONSTANCIA DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES GRUPALES

Fecha:	22 ABRIL 2026
Hora:	10:00
Eje Estratégico:	Pueblos y comunidades Etnicas y campesinos mujeres y sectores LGTBI
Nombre de la Actividad:	realizar actividades educativas dirigidas a la practica de estilos de vida saludable y prevencion de enfermedades transmisibles en vereda Equino e instituciones educativas y o empoblacion en general y caracterizados vulnerables, mujeres-LGTBI-adulto mayor
Lugar:	Casa de los abuelos de Andes.

Cantidad de Población Alcanzada:	Área		Sexo		Población						Rango de Edad				
	Urbana	Rural	Hombre	Mujer	Indigena	Afro - colombiano	Discapacidad	LGBTI	Victima Conflicto	Otro	Menores de 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	Mayores de 50
		19	10	9	-		10			3					19

Hago Constar Que: La auxiliar de enfermeria realizo actividad educativa sobre prevencion de enfermedades transmisibles y estilos de vida saludables.

Firma Coordinador del Grupo: Maria Camila Yasaza Hernandez 3146001418

Firma Coordinador de la Actividad

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	24/04/2026	**LUGAR:**	Caseta comunal la Legía, sector el Filo, Tapartó. Grupo Adulto Mayor Luz y Vida.
ZONA:	Rural	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación.
DURACION:	45 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

Promoción de estilos de vida saludable desde la actividad física:

La promoción de estilos de vida saludables en la vejez constituye una estrategia fundamental dentro del campo de la salud pública y del bienestar psicosocial, especialmente en contextos donde el envejecimiento está condicionado por factores estructurales, sociales y culturales que inciden en la calidad de vida de las personas mayores. En este sentido, la actividad física se posiciona como un eje central para fomentar hábitos saludables que favorezcan el bienestar integral.

En Colombia, este enfoque se sustenta en marcos normativos como la Ley 1251 de 2008, que reconoce el derecho de las personas mayores a una vida digna, activa y saludable. Desde esta perspectiva, la promoción de estilos de vida saludables incorpora la actividad física como una herramienta clave para fortalecer la autonomía, prevenir el deterioro funcional y propiciar la participación social, orientando a las entidades territoriales a desarrollar programas que incentiven el movimiento y el envejecimiento activo.

Por su parte, el Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 plantea los estilos de vida

saludables como un eje transversal para el mejoramiento de las condiciones de vida en todas las etapas del ciclo vital. Dentro de este marco, la actividad física adquiere un papel relevante al promover la equidad, la participación comunitaria y la adaptación de las estrategias a las realidades territoriales. A nivel departamental, Antioquia ha integrado este enfoque en su Plan de Desarrollo “Unidos por la Vida”, fomentando espacios comunitarios que combinan la actividad física con el fortalecimiento de vínculos sociales y el reconocimiento del adulto mayor como actor activo en la sociedad.

En el municipio de Andes, estas orientaciones se materializan en iniciativas locales que promueven estilos de vida saludables a través de la actividad física, contribuyendo a la reducción del sedentarismo, el fortalecimiento de las redes comunitarias y la mitigación de problemáticas como el aislamiento y la exclusión, especialmente en zonas rurales o con acceso limitado a servicios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludables como el conjunto de decisiones y comportamientos cotidianos que influyen en la salud integral. En este marco, la actividad física en los adultos mayores se convierte en un componente esencial, ya que favorece el mantenimiento de la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la independencia funcional, además de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la salud mental.

Desde el enfoque psicosocial, la promoción de estilos de vida saludables a través de la actividad física también abarca dimensiones emocionales y relacionales. La participación en actividades grupales no solo fortalece el cuerpo, sino que también potencia la autoestima, el sentido de pertenencia y la interacción social. Estos espacios permiten reconocer al adulto mayor como sujeto de derechos, saberes y experiencias, favoreciendo su inclusión activa en la comunidad. En esta línea, el envejecimiento activo, según Fernández-Ballesteros (2002), se sustenta en la salud, la participación y la seguridad, pilares que se fortalecen significativamente mediante la práctica regular de actividad física.

El abordaje de grupos de adultos mayores en el municipio de Andes, enfocado en la promoción de estilos de vida saludables desde la actividad física, se inscribe en este marco conceptual y normativo. Estas experiencias no solo facilitan la adopción de hábitos saludables, sino que también generan espacios de encuentro, motivación y construcción colectiva, fundamentales para el bienestar integral.
En conclusión, la promoción de estilos de vida saludables en adultos mayores, con énfasis en la actividad física, debe comprenderse como un proceso integral que trasciende el autocuidado individual, articulando el acompañamiento institucional, las redes de apoyo social y la participación comunitaria, en favor de un envejecimiento activo, digno y con calidad de vida.

ORDEN DEL DÍA

1. **Saludo**

Se inicia la actividad con un saludo respetuoso a los integrantes del grupo Adulto mayor Luz y Vida, dando de antemano los agradecimientos por permitir el espacio a la profesional en Trabajo Social, que representa al equipo de Salud Pública del municipio de Andes, en convenio con el Hospital San Rafael de Andes.

2. Objetivos esperados

- Dar cumplimiento a las actividades propuestas en el POA.
- Promover en las personas adultas mayores la adopción de estilos de vida saludables, haciendo énfasis en la práctica regular de actividad física como estrategia para fortalecer la autonomía, la funcionalidad y propiciar un envejecimiento activo y digno.
- Favorecer la participación activa y consciente de los adultos mayores en espacios grupales de actividad física, propiciando el intercambio de saberes y experiencias que contribuyan a la construcción de aprendizajes colectivos orientados al bienestar integral.
- Fortalecer las redes de apoyo comunitarias y los vínculos solidarios entre las personas mayores mediante actividades físicas grupales, potenciando el cuidado mutuo, la integración social y la cohesión comunitaria.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad educativa inicia a las 02:50 p.m. con el grupo de adulto mayor “Luz y Vida”, en el marco de la promoción de estilos de vida saludables con énfasis en la actividad física como estrategia para el bienestar integral en la vejez.

Se da apertura con un espacio de diálogo participativo, en el cual se retoman los conceptos abordados en encuentros anteriores relacionados con los estilos de vida saludables, haciendo énfasis en la importancia de la actividad física en la vida cotidiana de las personas mayores. A través de preguntas orientadoras, se promueve la participación del grupo, permitiendo reforzar conocimientos previos y reconocer el movimiento como un hábito esencial para la salud física, emocional y social.

Posteriormente, se desarrolla la actividad física mediante un circuito de dos estaciones organizado por grupos, favoreciendo la participación activa de todos los asistentes. En la primera estación, los adultos mayores realizan desplazamientos sobre la golosa dibujada en el suelo, adaptando los movimientos a sus capacidades, lo que contribuye al fortalecimiento de la coordinación, el equilibrio y la confianza en sí mismos. En la segunda estación, los participantes deben trasladar una pirámide de conos sobre una bandeja sin dejarla caer, ejercicio que promueve la concentración, el control corporal, la paciencia y el trabajo en equipo.

A partir de estas actividades, se genera un espacio de reflexión en torno a la importancia de mantenerse activos, reconocer los propios límites y comprender que, así como en los ejercicios, en la vida diaria el equilibrio y el cuidado requiere

atención, constancia y apoyo mutuo.

Posteriormente, se realiza una dinámica grupal en la que se lanzan al aire dos globos que representan a cada uno de los participantes, con el objetivo de mantenerlos en el aire sin dejarlos caer. Esta actividad fortalece la integración, la cooperación y el sentido de corresponsabilidad, permitiendo reflexionar sobre la importancia de cuidarse a sí mismos y a los demás, entendiendo que el bienestar individual también depende del apoyo y el compromiso colectivo.

La actividad se lleva a cabo en un ambiente dinámico, participativo y recreativo, en el que se evidencian momentos de disfrute, motivación e interacción entre los participantes. Durante el desarrollo, los adultos mayores evocan recuerdos de su infancia, especialmente a través de juegos tradicionales como la golosa, lo que genera alegría, conexión emocional y cercanía entre ellos. Este espacio no solo fortalece sus capacidades físicas, sino también los vínculos sociales, la memoria afectiva y el sentido de pertenencia al grupo.

Como mensaje final, se refuerza la importancia de incorporar la actividad física como parte de la rutina diaria, destacando que el movimiento constante, acorde a las posibilidades de cada persona, contribuye significativamente al mantenimiento de la salud, la autonomía y el bienestar en la vejez. La actividad finaliza a las 03:35 p.m.





4. Recomendaciones

- Es importante incorporar la actividad física como parte de la rutina diaria, aprovechando los espacios de encuentro para motivarse, mantenerse en movimiento y fortalecer el bienestar integral.
- Es fundamental realizar ejercicios de manera regular y adaptada a las capacidades de cada persona, priorizando la constancia y el movimiento continuo como base de un estilo de vida saludable.
- Es recomendable acompañar la actividad física con hábitos que favorezcan el cuidado del cuerpo, como una adecuada hidratación y una alimentación equilibrada que aporte energía para el movimiento.

- Es necesario mantener una actitud positiva frente a la práctica de actividad física, participando activamente en espacios recreativos que favorezcan la integración, el buen ánimo y la salud emocional.
- Es fundamental reconocer la actividad física como un pilar del autocuidado, complementándola con el seguimiento de las recomendaciones en salud para fortalecer la calidad de vida en la vejez.

5. Conclusiones u observaciones

- La actividad favoreció la integración del grupo, fortaleciendo la participación activa y la motivación colectiva en torno a la práctica de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable.
- Se evidenció que la actividad física, realizada de manera regular y adaptada a las capacidades de cada persona, es una herramienta accesible y efectiva para mejorar el bienestar en la vejez.
- El desarrollo de ejercicios y el compartir grupal permitieron reforzar conocimientos y generar mayor conciencia sobre la importancia del movimiento para el cuidado de la salud física y emocional.
- La participación de los adultos mayores reafirmó el valor de estos espacios como escenarios que promueven hábitos saludables, el apoyo mutuo y el fortalecimiento del tejido social.
- Se concluye que la incorporación de la actividad física en la vida cotidiana es un pilar fundamental para mantener la autonomía, la funcionalidad y una vejez activa y saludable.

CLAUDIA PATRICIA LONDOÑO POSADA
Trabajadora Social
CC. 43.286.270
CEL. 3127374650
londo.claudiap@gmail.com

Anexo:

HOSPITAL DE ANDES

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Alcaldía de Andes

Fecha: 24/04/2026 | Lugar: Grupo Adulto mayor Luz y Vida. Caseta comunal La Legía, Tapartó. 02:50 P.m

Nombre del Profesional: Claudia Patricia Londoño Posada | Eje Estratégico: Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, muj

Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas dirigidas a la Practica de estilos de vida Saludable y Prevención d

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO - COLOMBIAN	DISCAPACIDA	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Luis Estr[illegible] contreras	43110527	3207877164	Luz y Vida.		X		X						X					X
2	Jaime Bolivar	15573039	3207391290	Luz y Vida		X	X							X					X
3	Jesus Alcides Castañeda	15588155	3207391290	Luz y Vida		X	X							X					X
4	Otilia Hena[illegible]	21257415	3146883945	Luz y Vida		X		X						X					X
5	Rocio Cano	21821361	3235856800	Luz y Vida		X		X						X					X
6	Adiela Gil	43.281.910	3172705841	Luz y Vida		X		X						X					X
7	Socorro Jaramillo	43284183	3233672840	Luz y Vida		X		X						X					X
8	Beatris gallego S	43281757	3178323380	Luz y Vida		X		X						X					X
9	Alba Leticia Cor[illegible]	21463491	3207606303	Luz y Vida		X		X						X					X
10	Blanca Rosmira Cont[illegible]	21463883	3177406507	Luz y vida		X		X						X					X
11	Ines Jaramillo	21464611	313.645.9769	Luz y Vida		X		X						X					X
12	Gloria N Osorio J	43283899	3122940026	Luz y Vida		X		X						X					X
13	Rocio Jaramillo C	21459740	3226735322	Luz y vida		X		X						X					X
14	Olga Jaramillo	21463887	3128783967	Luz y Vida		X		X						X					X
15	Edilma Ivarra	22 175819	311722.3077	Luz y Vida		X		X						X					X
16	Yelixa Pulido	1122599201	3207391290	Luz y vida		X		X						X					X
17	Dario Gutierres	15.524.426	3126639081	Luz y Vida		X	X							X					X
18	Ernesto Sanchez	15592093	3207391290	Luz y Vida		X	X							X					X
19	Hernando Ruiz G	3376389	3233789693	Luz y Vida		X	X							X					X
20	Marlon Nord Polpairan	43281671	3207391290	Luz y Vida		X		X						X					X

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	17/04/2026	**LUGAR:**	Fundación Casa de la Esperanza
ZONA:	Urbana	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación
DURACIÓN:	40 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

Prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores

La prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores constituye un componente esencial de la salud pública, dada la vulnerabilidad creciente de esta población frente a agentes infecciosos. A medida que envejecemos, el sistema inmunológico sufre cambios que reducen su eficacia, un fenómeno conocido como inmunosenescencia (deterioro gradual del sistema inmunológico que ocurre con la edad). Esta condición incrementa la susceptibilidad a infecciones comunes como la neumonía, la el COVID-19 y la influenza, así como enfermedades de transmisión alimentaria y otras patologías infecciosas prevalentes en entornos comunitarios e institucionales.

Envejecimiento e inmunidad: El proceso de envejecimiento afecta tanto la inmunidad innata como la adaptativa. Se observa una disminución en la producción de células T vírgenes, una menor respuesta a los antígenos nuevos y una menor eficacia en la producción de anticuerpos tras una exposición o vacunación. Como resultado, los adultos mayores presentan una menor capacidad de respuesta inmunológica frente a enfermedades transmisibles, lo que deriva en cuadros clínicos más graves y mayor riesgo de complicaciones (Cabrera & González, 2021).

Factores de riesgo en adultos mayores: Además del deterioro inmunológico, existen otros factores que aumentan el riesgo de enfermedades transmisibles en esta población. Entre ellos se encuentran las comorbilidades crónicas (diabetes, hipertensión, enfermedades pulmonares), la polifarmacia (uso de múltiples medicamentos, generalmente más de cinco, al mismo tiempo), la desnutrición, la institucionalización, y la dependencia física o cognitiva. Las condiciones sociales como el aislamiento, la pobreza y el acceso limitado a servicios de salud también influyen negativamente (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2019).

Estrategias de prevención: La prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores se basa en un enfoque multidimensional que combina intervenciones biomédicas, conductuales y sociales.

1. **Vacunación:** Es la estrategia más efectiva y rentable. La OMS y otras autoridades de salud recomiendan vacunas específicas para esta población, entre ellas la de la influenza estacional, la vacuna neumocócica y, más recientemente, la vacuna contra el SARS-CoV-2. Sin embargo, la cobertura aún es insuficiente en muchos contextos, debido a barreras estructurales y falta de información (Cabrera & González, 2021).

2. **Educación en salud:** Promover prácticas de higiene personal como el lavado de manos, la desinfección de superficies, la adecuada manipulación de alimentos y el uso de mascarillas en contextos de riesgo, es fundamental para la prevención. Esta educación debe ser accesible, adaptada al nivel cognitivo y cultural del grupo objetivo.

3. **Control de infecciones en instituciones:** En residencias de adultos mayores, se requiere la implementación rigurosa de protocolos de bioseguridad, control de visitas, monitoreo de síntomas, aislamiento de casos sospechosos, y capacitación continua del personal de salud.

4. **Detección temprana y vigilancia epidemiológica:** Contar con sistemas eficaces de vigilancia para la identificación precoz de brotes permite implementar medidas de control oportunas y evitar la propagación. La vigilancia activa, acompañada de estrategias de tamizaje, es especialmente importante en contextos comunitarios e institucionalizados.

Promoción de entornos saludables: El enfoque preventivo también debe contemplar la creación de entornos saludables, seguros y amigables para las personas mayores. Esto implica mejorar las condiciones de vivienda, garantizar acceso a servicios de salud, y fomentar la participación social, lo cual reduce el aislamiento y mejora el bienestar integral, fortaleciendo indirectamente la capacidad de defensa ante enfermedades (OPS, 2019).

Importancia del enfoque intersectorial: La prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores requiere la articulación entre los sectores de salud, protección social, educación y vivienda. El trabajo intersectorial permite la implementación de políticas integrales, sostenibles y con enfoque de derechos, que respondan a las necesidades específicas de esta población (Rodríguez & Méndez, 2020).

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo

El encuentro se inició con el saludo y presentación por parte de la Auxiliar de Enfermería del equipo de Salud Pública, quien presentó el trabajo desarrollado en el marco del convenio entre la E.S.E. Hospital San Rafael y la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Municipio de Andes.

2. Objetivos esperados:

- Brindar información clara y comprensible sobre las enfermedades transmisibles más comunes en la adultez mayor y como prevenirlas.
- Incentivar hábitos de autocuidado y prácticas higiénicas diarias para reducir el riesgo de contagios en el entorno habitual y comunitario.
- Fortalecer la participación activa de los adultos mayores en su autocuidado mediante el diálogo e incentivarla adopción de conductas saludables sostenibles

3. Desarrollo de la actividad

- **Actividad qué hago para cuidarme:** Durante la actividad "¿Qué hago para cuidarme?" se desarrolla un espacio participativo en el que cada adulto mayor comparte un hábito que realiza en su vida diaria para cuidar su salud. Se inicia dando un ejemplo sencillo, lo que permite generar confianza y comprensión de la

dinámica. Posteriormente, se da la palabra a cada participante de manera ordenada, promoviendo la escucha activa y el respeto. Durante la actividad, se refuerzan positivamente las respuestas y se orienta a quienes presenten dificultad para participar. Esta estrategia permite identificar conocimientos previos, fortalecer la autoestima y motivar la adopción de estilos de vida saludables.

- **Actividad central:** Utilizando un lenguaje sencillo y recursos visuales (objetos y fotos), se explican las enfermedades transmisibles más comunes (gripe, COVID-19, infecciones respiratorias), sus maneras de transmisión y acciones preventivas.

- **Conversatorio:** se plantea como un espacio de diálogo abierto donde los participantes comparten sus experiencias, dudas y conocimientos relacionados con el cuidado de la salud y la prevención de enfermedades. Se realizan preguntas ¿qué hacer si otro compañero tiene gripe? ¿cómo cuidarme para protegerme de infecciones respiratorias? Este momento fortalece la interacción grupal, permite el intercambio de saberes y refuerza los mensajes claves trabajados durante la sesión.

- **Cierre y despedida:** Se agradece la participación activa de los adultos mayores, se motiva a aplicar lo aprendido, se realiza una despedida cordial y se deja al personal la oferta desde el equipo de salud pública para próximas visitas.

Evidencias fotográficas





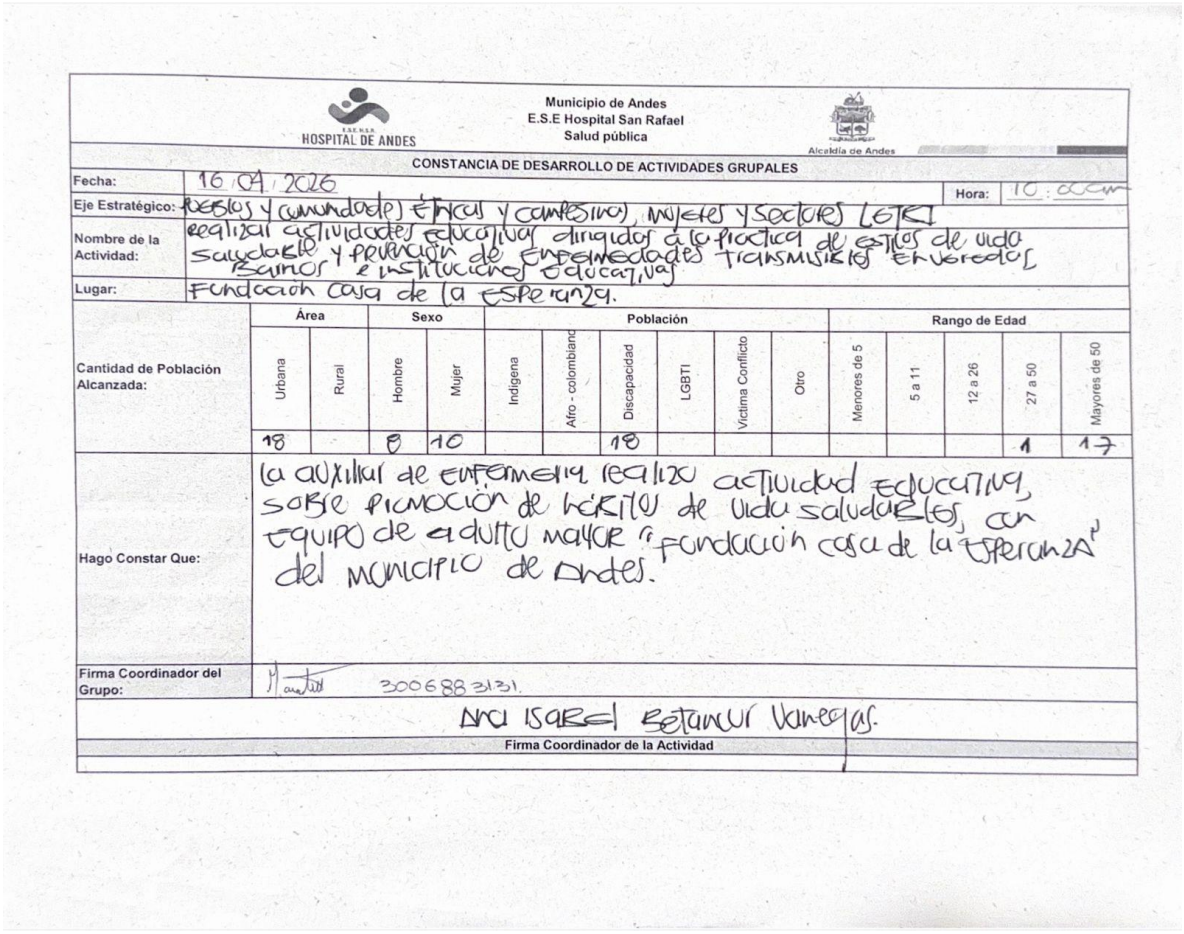
4. Conclusiones u observaciones:

- Los adultos mayores demostraron interés y disposición para aprender sobre la prevención de enfermedades, identificando prácticas cotidianas que pueden mejorar para proteger su salud y la de su entorno.
- La metodología participativa facilitó la comprensión de conceptos técnicos de manera sencilla, favoreciendo el diálogo horizontal y la apropiación del conocimiento.
- Se fortaleció el sentido de corresponsabilidad y comunidad, al promover que el autocuidado y la prevención no solo son actos individuales, sino acciones colectivas que construyen bienestar común.

Ana Isabel Betancur Vanegas

Ana Isabel Betancur Vanegas
Auxiliar de Enfermería

Anexo: Constancia de participación



Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud pública

HOSPITAL DE ANDES — Alcaldía de Andes

CONSTANCIA DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES GRUPALES

Fecha:	16/04/2026
Hora:	10:00am
Eje Estratégico:	Riesgos y comunidades Étnicos y campesinos, mujeres y sectores LGTBI
Nombre de la Actividad:	realizar actividades educativas dirigidas a la practica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en voceros, lideres e instituciones educativas
Lugar:	Fundación casa de la esperanza.

Cantidad de Población Alcanzada:	Área		Sexo		Población						Rango de Edad				
	Urbana	Rural	Hombre	Mujer	Indigena	Afro - colombiano	Discapacidad	LGBTI	Victima Conflicto	Otro	Menores de 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	Mayores de 50
	18		8	10			18							1	17

Hago Constar Que: la auxiliar de enfermería realizo actividad educativa, sobre promoción de hábitos de vida saludables, con equipo de adulto mayor "fundación casa de la esperanza" del municipio de Andes.

Firma Coordinador del Grupo: 3006883131

Angi Isabel Betancur Vanegas.

Firma Coordinador de la Actividad

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	09/04/2026	**LUGAR:**	Grupo Adulto Mayor Rosas de Otoño. Placa deportiva. Tapartó.
ZONA:	Urbano	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación.
DURACION:	45 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

Promoción de estilos de vida saludable desde la actividad física:

La promoción de estilos de vida saludables en la vejez constituye una estrategia fundamental dentro del campo de la salud pública y del bienestar psicosocial, especialmente en contextos donde el envejecimiento está condicionado por factores estructurales, sociales y culturales que inciden en la calidad de vida de las personas mayores. En este sentido, la actividad física se posiciona como un eje central para fomentar hábitos saludables que favorezcan el bienestar integral.

En Colombia, este enfoque se sustenta en marcos normativos como la Ley 1251 de 2008, que reconoce el derecho de las personas mayores a una vida digna, activa y saludable. Desde esta perspectiva, la promoción de estilos de vida saludables incorpora la actividad física como una herramienta clave para fortalecer la autonomía, prevenir el deterioro funcional y propiciar la participación social, orientando a las entidades territoriales a desarrollar programas que incentiven el movimiento y el envejecimiento activo.

Por su parte, el Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 plantea los estilos de vida saludables como un eje transversal para el mejoramiento de las condiciones de vida en

todas las etapas del ciclo vital. Dentro de este marco, la actividad física adquiere un papel relevante al promover la equidad, la participación comunitaria y la adaptación de las estrategias a las realidades territoriales. A nivel departamental, Antioquia ha integrado este enfoque en su Plan de Desarrollo “Unidos por la Vida”, fomentando espacios comunitarios que combinan la actividad física con el fortalecimiento de vínculos sociales y el reconocimiento del adulto mayor como actor activo en la sociedad.

En el municipio de Andes, estas orientaciones se materializan en iniciativas locales que promueven estilos de vida saludables a través de la actividad física, contribuyendo a la reducción del sedentarismo, el fortalecimiento de las redes comunitarias y la mitigación de problemáticas como el aislamiento y la exclusión, especialmente en zonas rurales o con acceso limitado a servicios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludables como el conjunto de decisiones y comportamientos cotidianos que influyen en la salud integral. En este marco, la actividad física en los adultos mayores se convierte en un componente esencial, ya que favorece el mantenimiento de la movilidad, la fuerza, el equilibrio y la independencia funcional, además de prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la salud mental.

Desde el enfoque psicosocial, la promoción de estilos de vida saludables a través de la actividad física también abarca dimensiones emocionales y relacionales. La participación en actividades grupales no solo fortalece el cuerpo, sino que también potencia la autoestima, el sentido de pertenencia y la interacción social. Estos espacios permiten reconocer al adulto mayor como sujeto de derechos, saberes y experiencias, favoreciendo su inclusión activa en la comunidad. En esta línea, el envejecimiento activo, según Fernández-Ballesteros (2002), se sustenta en la salud, la participación y la seguridad, pilares que se fortalecen significativamente mediante la práctica regular de actividad física.

El abordaje de grupos de adultos mayores en el municipio de Andes, enfocado en la promoción de estilos de vida saludables desde la actividad física, se inscribe en este marco conceptual y normativo. Estas experiencias no solo facilitan la adopción de hábitos saludables, sino que también generan espacios de encuentro, motivación y construcción colectiva, fundamentales para el bienestar integral.
En conclusión, la promoción de estilos de vida saludables en adultos mayores, con énfasis en la actividad física, debe comprenderse como un proceso integral que trasciende el autocuidado individual, articulando el acompañamiento institucional, las redes de apoyo social y la participación comunitaria, en favor de un envejecimiento activo, digno y con calidad de vida.

ORDEN DEL DÍA
1. Saludo

Se inicia la actividad con un saludo respetuoso a los integrantes del grupo Adulto mayor Rosas de Otoño, dando de antemano los agradecimientos por permitir el espacio a la profesional en Trabajo Social, que representa al equipo de Salud Pública del municipio de Andes, en convenio con el Hospital San Rafael de Andes.

2. Objetivos esperados

- Dar cumplimiento a las actividades propuestas en el POA.
- Promover en las personas adultas mayores la adopción de estilos de vida saludables, haciendo énfasis en la práctica regular de actividad física como estrategia para fortalecer la autonomía, la funcionalidad y propiciar un envejecimiento activo y digno.
- Favorecer la participación activa y consciente de los adultos mayores en espacios grupales de actividad física, propiciando el intercambio de saberes y experiencias que contribuyan a la construcción de aprendizajes colectivos orientados al bienestar integral.
- Fortalecer las redes de apoyo comunitarias y los vínculos solidarios entre las personas mayores mediante actividades físicas grupales, potenciando el cuidado mutuo, la integración social y la cohesión comunitaria.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad educativa inicia a la 01:00 p.m. con el grupo de adulto mayor “Luz y Vida”, en el marco de la promoción de estilos de vida saludables con énfasis en la actividad física como estrategia para el bienestar integral en la vejez.

Se da apertura con un espacio de diálogo participativo, en el cual se retoman los conceptos abordados en encuentros anteriores relacionados con los estilos de vida saludables, haciendo énfasis en la importancia de la actividad física en la vida cotidiana de las personas mayores. A través de preguntas orientadoras, se promueve la participación del grupo, permitiendo reforzar conocimientos previos y reconocer el movimiento como un hábito esencial para la salud física, emocional y social.

Posteriormente, se desarrolla la actividad física de manera grupal, iniciando con una caminata alrededor de la cancha. Durante el recorrido, los participantes entonan canciones lideradas por una de las integrantes, mientras el resto la sigue, lo que dinamiza el ejercicio y fortalece la participación colectiva. A lo largo de la caminata se realizan pausas para ejecutar ejercicios de estiramiento, orientados de forma suave y acorde a las capacidades de cada persona, favoreciendo el cuidado corporal y la preparación física.

Luego, el grupo se organiza en dos filas para realizar una dinámica con un globo, el cual debe ser pasado por encima y por debajo de los compañeros hasta regresar al punto de inicio, generando un ambiente de sana competencia. Esta actividad promueve la coordinación, la atención y el trabajo en equipo, al tiempo que fomenta la interacción, el disfrute y el compromiso de los adultos mayores con la actividad

física.

La actividad se lleva a cabo en un ambiente dinámico, participativo y recreativo, donde se evidencian momentos de disfrute, motivación e interacción entre los participantes, fortaleciendo no solo sus capacidades físicas, sino también los vínculos sociales y el sentido de pertenencia al grupo.

Como mensaje final, se resalta la importancia de mantenerse activos a través de actividades sencillas como la caminata, el juego y los ejercicios de estiramiento, reconociendo que el movimiento diario, acompañado de hábitos como la hidratación y la disposición positiva, favorece el bienestar físico y emocional en la vejez. La actividad finaliza a las 01:45 p.m.





4. Recomendaciones

- Es importante mantener la actividad física como parte de la vida cotidiana, aprovechando los espacios grupales para promover el movimiento, la integración y el bienestar físico y emocional en la vejez.
- Es fundamental realizar ejercicios y dinámicas corporales de manera constante, adaptadas a las capacidades de cada persona mayor, priorizando la participación activa y el disfrute del movimiento.
- Es recomendable acompañar la práctica de actividad física con hábitos saludables como la adecuada hidratación y el autocuidado durante el desarrollo de las actividades, fortaleciendo así el bienestar general.
- Es necesario fortalecer la motivación y el buen ánimo durante las actividades físicas grupales, favoreciendo la interacción, la expresión corporal y el sentido de pertenencia en el espacio compartido.
- Es fundamental reconocer la actividad física como una estrategia clave de autocuidado, que contribuye al mantenimiento de la autonomía, la salud integral y la calidad de vida en la vejez.

5. Conclusiones u observaciones

- La actividad fortaleció la integración del grupo, evidenciando una participación activa y una actitud positiva frente a las dinámicas de movimiento realizadas, promoviendo el disfrute y la motivación colectiva.
- Se evidenció que las actividades físicas desarrolladas de manera lúdica y adaptada a las capacidades de los adultos mayores contribuyen de forma significativa al bienestar físico, emocional y social.
- El desarrollo de ejercicios en compañía, junto con la participación en dinámicas grupales, permitió reforzar la importancia del movimiento como eje fundamental de los estilos de vida saludables.
- La participación de los adultos mayores reafirmó el valor de estos espacios como escenarios que fortalecen la interacción social, el apoyo mutuo y la construcción de hábitos saludables.
- La práctica constante de actividad física en espacios recreativos favorece el mantenimiento de la autonomía, la funcionalidad y una vejez activa, saludable y con mayor calidad de vida.

CLAUDIA PATRICIA LONDOÑO POSADA
Trabajadora Social
CC. 43.286.270
CEL. 3127374650
londo.claudiap@gmail.com

Anexo:

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Fecha: 09/04/2026 Lugar: Grupo Adulto mayor Rosas de otoño – Tubarta. 01:00 p.m.

Nombre del Profesional: Claudia Patricia Londoño Posada Eje Estratégico: Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, muj

Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 à 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Amparo castañeda	21475603	3146478457 3105201775	Rosas de otoño	X			X						X					X
2	Alejandra ruiz	43288832	3105201775	Rosas de otoño	X			X						X				X	
3	Gloria David	21475608	3136031684	Rosas de otoño	X			X						X					X
4	Ana Delia Veles	21461203	3216317235	Rosas de otoño	X			X						X					X
5	Gilma Franco	43286509	3105201775	Rosas de otoño	X			X						X					X
6	Lindary Castañeda	21475496	3104665203	Rosas de otoño	X			X						X					X
7	Sug Delgado	21460482	3128594252	Rosas de otoño	X			X						X					X
8	el Belen Vargas	21976069	3136300135	Rosas de otoño	X			X						X					X
9	Celadis cortelas	24663014	3105201775	Rosas de otoño	X			X						X					X
10	Gloria Arredondo	21458040	3105201775	Rosas de otoño	X			X						X					X
11	Ud del Carmen Montaño	21557528	3226731048	Rosas de otoño	X			X						X					X
12	Consuelo Zapata	21475477	3105201775	Rosas de otoño	X			X						X					X
13	Gilberto Ruiz	3381307	3105201775	Rosas de otoño	X		X							X					X
14	Hector Arredondo	3375280	3105201775	Rosas de otoño	X		X					X							X
15	Rosa Lina Arredondo	43252687	3212155449	Rosas de otoño	X			X						X					X
16	Liz Dary Velez	21460832	3128594252	Rosas de otoño	X			X						X					X
17																			
18																			
19																			
20																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	20/04/2026	**LUGAR:**	CPSAM Santa Luisa de Marillac
ZONA:	Urbana	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación
DURACIÓN:	40 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

Prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores

La prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores constituye un componente esencial de la salud pública, dada la vulnerabilidad creciente de esta población frente a agentes infecciosos. A medida que envejecemos, el sistema inmunológico sufre cambios que reducen su eficacia, un fenómeno conocido como inmunosenescencia (deterioro gradual del sistema inmunológico que ocurre con la edad). Esta condición incrementa la susceptibilidad a infecciones comunes como la neumonía, la el COVID-19 y la influenza, así como enfermedades de transmisión alimentaria y otras patologías infecciosas prevalentes en entornos comunitarios e institucionales.

Envejecimiento e inmunidad: El proceso de envejecimiento afecta tanto la inmunidad innata como la adaptativa. Se observa una disminución en la producción de células T vírgenes, una menor respuesta a los antígenos nuevos y una menor eficacia en la producción de anticuerpos tras una exposición o vacunación. Como resultado, los adultos mayores presentan una menor capacidad de respuesta inmunológica frente a enfermedades transmisibles, lo que deriva en cuadros clínicos más graves y mayor riesgo de complicaciones (Cabrera & González, 2021).

Factores de riesgo en adultos mayores: Además del deterioro inmunológico, existen otros factores que aumentan el riesgo de enfermedades transmisibles en esta población. Entre ellos se encuentran las comorbilidades crónicas (diabetes, hipertensión, enfermedades pulmonares), la polifarmacia (uso de múltiples medicamentos, generalmente más de cinco, al mismo tiempo), la desnutrición, la institucionalización, y la dependencia física o cognitiva. Las condiciones sociales como el aislamiento, la pobreza y el acceso limitado a servicios de salud también influyen negativamente (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2019).

Estrategias de prevención: La prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores se basa en un enfoque multidimensional que combina intervenciones biomédicas, conductuales y sociales.

1. **Vacunación:** Es la estrategia más efectiva y rentable. La OMS y otras autoridades de salud recomiendan vacunas específicas para esta población, entre ellas la de la influenza estacional, la vacuna neumocócica y, más recientemente, la vacuna contra el SARS-CoV-2. Sin embargo, la cobertura aún es insuficiente en muchos contextos, debido a barreras estructurales y falta de información (Cabrera & González, 2021).

2. **Educación en salud:** Promover prácticas de higiene personal como el lavado de manos, la desinfección de superficies, la adecuada manipulación de alimentos y el uso de mascarillas en contextos de riesgo, es fundamental para la prevención. Esta educación debe ser accesible, adaptada al nivel cognitivo y cultural del grupo objetivo.

3. **Control de infecciones en instituciones:** En residencias de adultos mayores, se requiere la implementación rigurosa de protocolos de bioseguridad, control de visitas, monitoreo de síntomas, aislamiento de casos sospechosos, y capacitación continua del personal de salud.

4. **Detección temprana y vigilancia epidemiológica:** Contar con sistemas eficaces de vigilancia para la identificación precoz de brotes permite implementar medidas de control oportunas y evitar la propagación. La vigilancia activa, acompañada de estrategias de tamizaje, es especialmente importante en contextos comunitarios e institucionalizados.

Promoción de entornos saludables: El enfoque preventivo también debe contemplar la creación de entornos saludables, seguros y amigables para las personas mayores. Esto implica mejorar las condiciones de vivienda, garantizar acceso a servicios de salud, y fomentar la participación social, lo cual reduce el aislamiento y mejora el bienestar integral, fortaleciendo indirectamente la capacidad de defensa ante enfermedades (OPS, 2019).

Importancia del enfoque intersectorial: La prevención de enfermedades transmisibles en adultos mayores requiere la articulación entre los sectores de salud, protección social, educación y vivienda. El trabajo intersectorial permite la implementación de políticas integrales, sostenibles y con enfoque de derechos, que respondan a las necesidades específicas de esta población (Rodríguez & Méndez, 2020).

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo

El encuentro se inició con el saludo y presentación por parte de la Auxiliar de Enfermería del equipo de Salud Pública, quien presentó el trabajo desarrollado en el marco del convenio entre la E.S.E. Hospital San Rafael y la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Municipio de Andes.

2. Objetivos esperados:

- Brindar información clara y comprensible sobre las enfermedades transmisibles más comunes en la adultez mayor y como prevenirlas.
- Incentivar hábitos de autocuidado y prácticas higiénicas diarias para reducir el riesgo de contagios en el entorno habitual y comunitario.
- Fortalecer la participación activa de los adultos mayores en su autocuidado mediante el diálogo e incentivarla adopción de conductas saludables sostenibles

3. Desarrollo de la actividad

- **Actividad coloreando hábitos saludables:** La actividad se realiza con adultos mayores en un espacio comunitario, utilizando el coloreado como herramienta pedagógica y recreativa. Esta estrategia permite fomentar la salud mental, la

motricidad fina y, al mismo tiempo, integrar educación en hábitos saludables y prevención de enfermedades transmisibles de forma didáctica y participativa.

- **Actividad central:** Promover estilos de vida saludable y fortalecer conocimientos sobre la prevención de enfermedades transmisibles a través de actividades lúdicas y educativas.

- **Conversatorio:** Se genera un espacio de diálogo donde se refuerzan temas como: Higiene de manos, prevención de infecciones respiratorias, importancia de evitar el contacto con personas enfermas, alimentación e hidratación.

- **Cierre y despedida:** Se finaliza destacando que pequeñas acciones como lavarse las manos, alimentarse bien y asistir a controles de salud ayudan a prevenir enfermedades.

Evidencias fotográficas





4. Conclusiones u observaciones:

- La actividad lúdica de coloreado facilitó la comprensión de prácticas de autocuidado y prevención de enfermedades transmisibles en los adultos mayores.

- Integrar educación en salud con actividades recreativas fortalece la participación, el aprendizaje y el bienestar emocional de los participantes.

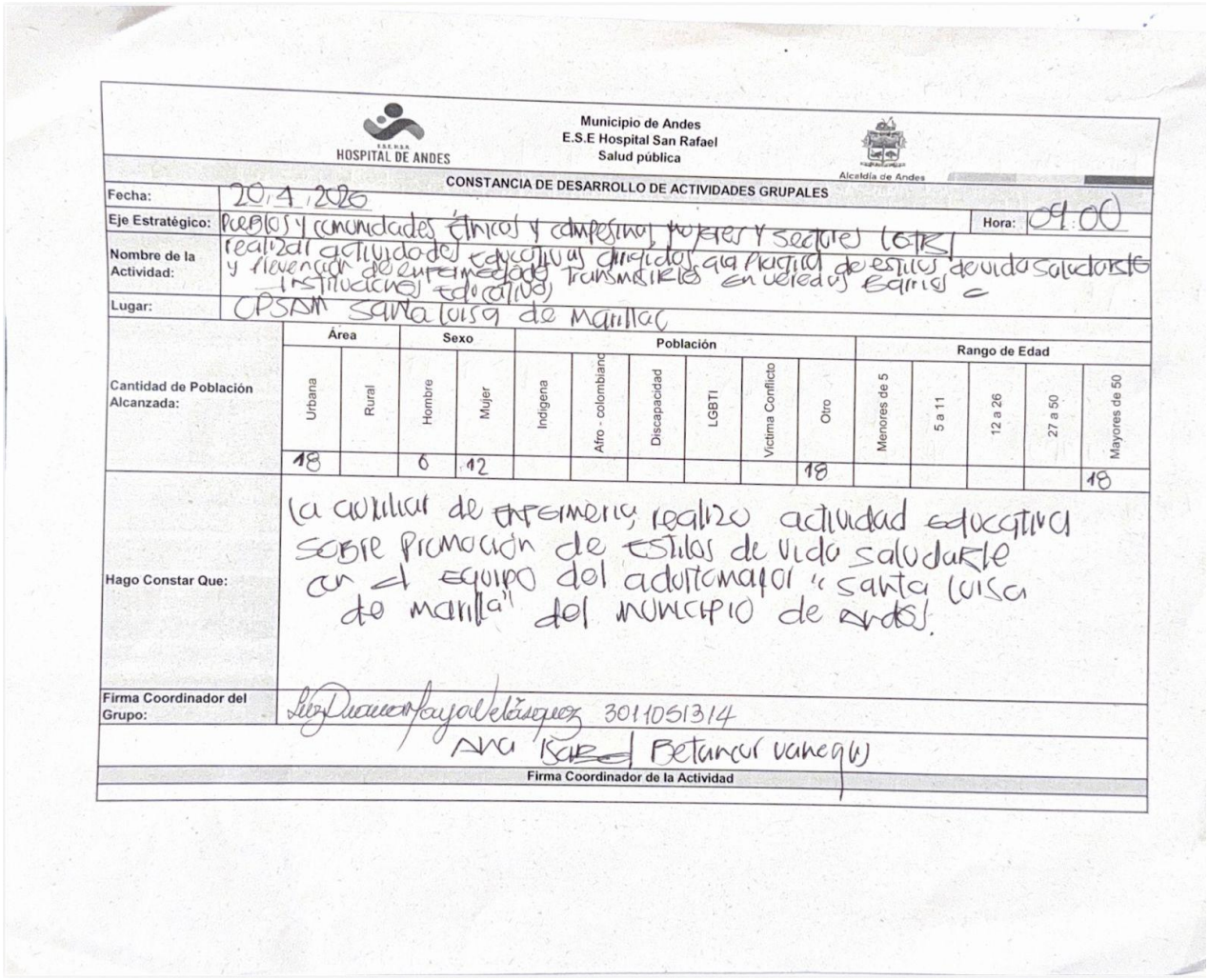
- Se evidenció buena disposición y concentración durante la actividad, lo que favoreció el desarrollo de los mensajes educativos.

- Es importante continuar adaptando las actividades según las capacidades visuales y motrices de los participantes para garantizar una mejor inclusión.

Ana Isabel Betancur Vanegas

Ana Isabel Betancur Vanegas
Auxiliar de Enfermería

Anexo: Constancia de participación



Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud pública

HOSPITAL DE ANDES — Alcaldía de Andes

CONSTANCIA DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES GRUPALES

Fecha:	20/4/2020
Eje Estratégico:	Pueblos y comunidades étnicas y campesina, mujeres y sectores LGTBI — Hora: 09:00
Nombre de la Actividad:	realizar actividades educativas dirigidas a la practica de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades transmisibles en veredas Equina c
Lugar:	CPSAM Santa Luisa de Marillac

Cantidad de Población Alcanzada:	Área		Sexo		Población						Rango de Edad				
	Urbana	Rural	Hombre	Mujer	Indigena	Afro - colombiano	Discapacidad	LGBTI	Victima Conflicto	Otro	Menores de 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	Mayores de 50
	18		0	12						18					18

Hago Constar Que: La auxiliar de enfermería realizo actividad educativa sobre promoción de estilos de vida saludable con el equipo del adulto mayor "santa luisa de marillac" del municipio de Andes.

Firma Coordinador del Grupo: Liz Duvian Rojas Velásquez 3011051314

Ana Isabel Betancur Vanegas

Firma Coordinador de la Actividad

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	28/04/2026	**LUGAR:**	I.E. Juan de Dios Uribe, sede La Bodega.
ZONA:	Rural	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación.
DURACION:	45 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

Promoción de Estilos de Vida Saludable desde el cuidado del cuerpo:

La promoción de estilos de vida saludable, desde el cuidado del cuerpo propio y el respeto por el cuerpo de los demás, se constituye en una estrategia prioritaria de salud pública en Colombia, especialmente cuando se desarrolla en contextos educativos rurales y multigrados. En escenarios como las escuelas donde convergen niños y niñas desde preescolar hasta quinto grado, este proceso adquiere un valor fundamental, ya que permite fortalecer desde edades tempranas hábitos, actitudes y valores relacionados con el autocuidado, la convivencia y la protección integral.

En el marco del sistema de salud colombiano, estas acciones se sustentan en el derecho fundamental a la salud, establecido en la Ley 1751 de 2015, que reconoce la promoción y la prevención como componentes esenciales para garantizar el bienestar de la población, especialmente en la infancia. Asimismo, la Ley 1355 de 2009 establece la importancia de fomentar entornos saludables, la actividad física y la alimentación balanceada desde los establecimientos educativos, promoviendo acciones articuladas entre el sector salud, educación y otros actores del territorio.

Desde el enfoque de políticas públicas de infancia y adolescencia, los niños y niñas son reconocidos como sujetos de derechos, lo que implica garantizar su desarrollo integral

mediante acciones conjuntas entre el Estado, la familia y la comunidad. En este sentido, la escuela se consolida como un espacio protector y formativo, donde no solo se transmiten conocimientos, sino que también se fortalecen habilidades para la vida, como el respeto por el cuerpo, la gestión emocional, la toma de decisiones y la construcción de relaciones sanas.

A nivel territorial, el trabajo articulado entre las instituciones educativas, el sector salud y entidades como la E.S.E. Hospital San Rafael de Andes y la administración municipal de Andes, permite desarrollar estrategias de educación para la salud acordes a las necesidades del contexto. Estas acciones, lideradas desde salud pública, integran procesos pedagógicos, comunitarios y participativos que buscan fortalecer el autocuidado, prevenir conductas de riesgo y promover el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.

En este contexto, el abordaje educativo con niños y niñas de diferentes edades en un mismo salón favorece el aprendizaje colaborativo, donde los mayores refuerzan conductas positivas y los más pequeños adquieren conocimientos a través del ejemplo y la interacción. A través de metodologías lúdicas, actividades prácticas y espacios de diálogo, se promueve la comprensión del cuidado del cuerpo como un valor fundamental, no solo desde lo individual, sino también desde el respeto hacia los demás, reconociendo límites, promoviendo el buen trato y previniendo situaciones de vulneración.

De esta manera, la promoción de estilos de vida saludable trasciende la enseñanza teórica y se convierte en una experiencia significativa que articula la normativa nacional, las estrategias departamentales y las acciones locales. Este enfoque integral fortalece el desarrollo de competencias para la vida, fomenta entornos escolares protectores y contribuye a la formación de niños y niñas más conscientes, autónomas y responsables frente a su bienestar y el de su comunidad.

ORDEN DEL DÍA

1. **Saludo**

   Se inicia la actividad con un saludo respetuoso a la Docente y a los estudiantes de la I.E. Juan de Dios Uribe, sede La Bodega, dando de antemano los agradecimientos por permitir el espacio a la profesional en Trabajo Social, que representa al equipo de Salud Pública del municipio de Andes, en convenio con el Hospital San Rafael de Andes.

2. **Objetivos esperados**

   - Dar cumplimiento a las actividades propuestas en el POA.
   - Promover en los estudiantes la comprensión del cuidado del cuerpo como base de los estilos de vida saludable, integrando prácticas como la higiene, la alimentación adecuada, el descanso y la actividad física en su vida cotidiana.

- Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, expresar y manejar sus emociones, a partir de la reflexión y el diálogo, favoreciendo su bienestar emocional y la construcción de relaciones respetuosas.
- Fomentar el respeto por el cuerpo propio y el de los demás, incentivando el reconocimiento de límites, el buen trato y la toma de decisiones responsables frente a situaciones que puedan afectar su integridad.
- Incentivar la apropiación de aprendizajes a partir de la escucha activa y el análisis del contenido educativo (audio), promoviendo la participación, la reflexión crítica y la aplicación de lo aprendido en su entorno cotidiano.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad inicia a las 09:00 a.m. con una dinámica rompe hielo en la que los estudiantes, ubicados en círculo en el patio salón se pasan una pelota, se presentan diciendo su nombre acompañado de un objeto y algo que les gusta, ambos con la misma inicial de su nombre. Este ejercicio permitió generar un ambiente de confianza, fomentar la participación activa e incentivar la creatividad, facilitando la integración del grupo en un espacio de respeto y escucha.

Posteriormente, se da paso a la reproducción de un audio educativo enfocado en el cuidado del cuerpo, a través del cual se abordan de manera sencilla y comprensible aspectos relacionados con el autocuidado, la importancia de hábitos saludables y el respeto por sí mismos y por los demás. Finalizado el audio, se realiza un espacio de preguntas orientadoras que permiten a los estudiantes expresar lo comprendido, compartir sus ideas y relacionar el contenido con su vida cotidiana.

A partir de sus intervenciones, la trabajadora social retoma y refuerza conceptos abordados en encuentros anteriores, profundizando en el tema de los estilos de vida saludable desde una mirada integral. Se enfatiza en el cuidado del cuerpo no solo desde lo físico, mediante prácticas como la higiene, la alimentación balanceada, el descanso y la actividad física, sino también desde lo emocional, promoviendo el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones.

De igual manera, se genera una reflexión en torno al respeto por el cuerpo propio y el de los demás, abordando la importancia de establecer límites, reconocer situaciones que pueden generar incomodidad y aprender a decir “no”. Se destacan diferentes formas de cuidado, como evitar situaciones de riesgo, no aceptar sustancias desconocidas, expresar lo que se siente, acudir a un adulto de confianza y mantener relaciones basadas en el respeto y el buen trato.

Asimismo, se dialoga sobre cómo las decisiones cotidianas influyen en el bienestar, invitando a los estudiantes a pensar en acciones concretas que pueden implementar en su día a día para cuidarse, tanto en el entorno escolar como familiar y comunitario. Este espacio permitió fortalecer la conciencia sobre la responsabilidad individual y colectiva en el cuidado de la salud.

Para el cierre, se desarrollan reflexiones finales donde los estudiantes comparten aprendizajes significativos, resaltando la importancia de cuidar su cuerpo, valorar sus emociones y respetar a los demás.

La actividad concluye a las 09:45 a.m., dejando como mensaje central el reconocimiento del cuerpo como un elemento valioso que merece ser protegido, cuidado y respetado en todo momento.





4. Recomendaciones

- Es importante que desde el hogar y la escuela se continúe reforzando el cuidado del cuerpo mediante hábitos cotidianos como la higiene, la alimentación adecuada, el descanso y la actividad física, favoreciendo su apropiación desde edades tempranas.
- Es necesario promover espacios de escucha y diálogo donde los estudiantes puedan expresar lo que sienten, compartir sus experiencias y fortalecer el reconocimiento y manejo de sus emociones.
- Es fundamental incentivar el respeto por el cuerpo propio y el de los demás, orientando a los estudiantes en el establecimiento de límites, el buen trato y la identificación de situaciones que puedan afectar su bienestar.
- Es recomendable implementar estrategias pedagógicas dinámicas, como el uso de audios, juegos y actividades participativas, que faciliten el aprendizaje significativo sobre el autocuidado y los estilos de vida saludable.
- Es clave fortalecer el trabajo articulado entre familia, escuela y sector salud, con el fin de consolidar entornos protectores que acompañen el desarrollo integral de los niños y niñas.

5. Conclusiones u observaciones

- La actividad desarrollada permitió reconocer la importancia de fortalecer, desde edades tempranas, el cuidado del cuerpo y la construcción de hábitos saludables como base del bienestar integral de los niños y niñas.

- Las estrategias utilizadas, como la escucha del audio, el diálogo y la participación activa, facilitaron la comprensión de los temas abordados, promoviendo aprendizajes significativos relacionados con el autocuidado y la salud emocional.
- El espacio de reflexión contribuyó a que los estudiantes identificaran la importancia de reconocer sus emociones, expresarlas adecuadamente y respetar tanto su cuerpo como el de los demás.
- La interacción grupal y el compartir de experiencias favorecieron el fortalecimiento de valores como el respeto, la empatía y el buen trato, promoviendo la construcción de entornos más protectores.
- El desarrollo de la actividad evidenció la necesidad de continuar fortaleciendo estos procesos de manera articulada entre la familia, la escuela y el sector salud, para garantizar la apropiación de prácticas de autocuidado en la vida cotidiana.
- Promover estos aprendizajes desde la infancia contribuye a la formación de niños y niñas más conscientes, autónomas y responsables frente a su bienestar y el de quienes los rodean.

CLAUDIA PATRICIA LONDOÑO POSADA
Trabajadora Social
CC. 43.286.270
CEL. 3127374650
londo.claudiap@gmail.com

Anexo:

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

HOSPITAL DE ANDES — Alcaldía de Andes

Fecha: 28/04/2026 | Lugar: Institución Educativa Juan de Dios Urbe. Sede La Bodega. | 09:00 a.m

Nombre del Profesional: Claudia Patricia Londoño Posada | Eje Estratégico: Pueblos y comunidades étnicas y Campesina

Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas dirigidas a la Práctica de estilos de vida Saludable y Prevenc

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO - COLOMBIAN	DISCAPACIDA	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Leidy Ariela Restrepo Franco	1[illegible]961.906	3146441316	La Bodega		X		X						X		1			X
2	Laura Natalya B	1625771328	3126553124	La Bodega.		X		X						X		X			
3	Juan Pablo Restrepo	7032102525	3177458030	La Bodega.		X	X							X		X			
4	Esneider Alean P.	1063366336	3146464015	La Bodega.		X	X							X		X			
5	Tomás Osorio C.	1027892004	3017870279	La Bodega		X	X							X		X			
6	Danna sofia acampo	1047922012	3146464015	La Bodega		X		X						X		X			
7	Estiven Gomez	1032029026	3127088396	La Bodega.		X	X							X		X			
8	Sofia Mejia	1013559590	3222053396	La Bodega.		X		X						X		X			
9	Yaneixy Borquez	1.023549582	3126553124	La Bodega.		X		X						X		X			
10	BRISNY Paola Londoño	1[illegible]667 2123	3148277119	La Bodega.		X		X						X		X			
11	Miguel Alejer Arango	1022.036 563	3146464015	La Bodega.		X	X							X		X			
12	Dulce María Ochoa	1032102962	3116607127	La Bodega.		X		X						X		X			
13	Jessica Martinez Moreno	1039598077	3225684144	La Bodega.		X	X							X		X			
14	Luz Elena Castro Hoyos	1027888205	3006945642	La Bodega		X		X						X			X		
15	Maria del Socorro Hoyos	21467945	3235151404	La Bodega		X		X						X					X
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	22/04/2026	**LUGAR:**	Casa de la Esperanza- Municipio de Andes
ZONA:	Urbana	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación
DURACIÓN:	40 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

El envejecimiento con discapacidad cognitiva y mental representa un desafío creciente en salud pública. Las personas mayores que presentan deterioro cognitivo leve, demencias u otras alteraciones mentales requieren de intervenciones diferenciadas que reconozcan sus necesidades emocionales, funcionales y sociales, manteniendo al máximo su autonomía, dignidad y bienestar.

Los **estilos de vida saludable**, entendidos como el conjunto de prácticas diarias que promueven la salud física, mental y social, tienen un impacto directo en la calidad de vida de los adultos mayores. Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020)**, estos estilos deben adaptarse a las capacidades de cada persona, incluyendo acciones como la actividad física regular, una dieta equilibrada, el mantenimiento de rutinas de higiene, estimulación cognitiva, y relaciones sociales significativas. Estas acciones ayudan a prevenir complicaciones y a reducir la progresión del deterioro.

En adultos mayores con discapacidad cognitiva o trastornos mentales, la implementación de estas prácticas requiere el apoyo constante de cuidadores y entornos protectores que garanticen estructura, afecto y estimulación sin sobrecarga. Actividades recreativas y expresivas como el canto, el baile, el juego con objetos y las dinámicas grupales aportan beneficios a nivel emocional, sensorial y funcional, y se convierten en herramientas psicosociales de acompañamiento.

La interacción grupal guiada mediante ejercicios lúdicos mejora la conexión emocional entre pares, refuerza la autoestima y genera sentimientos de pertenencia. Estas acciones no solo aportan al mantenimiento de habilidades cognitivas y físicas, sino que fortalecen la red de apoyo afectiva, lo que reduce el riesgo de aislamiento o conductas disruptivas asociadas a la ansiedad, la depresión o la desorientación.

Por su parte, el Ministerio de Salud y Protección Social (2021) en Colombia, en su lineamiento técnico para la atención integral de adultos mayores, resalta la necesidad de una atención centrada en la persona, con actividades que fomenten el sentido de propósito, el respeto a la individualidad y el desarrollo de entornos incluyentes y accesibles. La estimulación lúdica, emocional y motora no solo mantiene funciones básicas, sino que también genera alegría y motivación para vivir con dignidad y bienestar.

La evidencia científica también ha demostrado que las actividades físicas adaptadas, como los juegos de movimiento suave, pueden mejorar el equilibrio, reducir el riesgo de caídas y disminuir la necesidad de medicación para el control de la conducta (OPS, 2022). De igual manera, las actividades musicales o artísticas han mostrado efectos positivos en la memoria, el lenguaje y la expresión emocional.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo

El encuentro educativo se inició con el saludo y presentación por parte de la profesional en Trabajo Social del equipo de Salud Pública, quien presentó el objeto de trabajo desarrollado en el marco del convenio entre la E.S.E. Hospital San Rafael y la Secretaría de Salud y Bienestar Social del Municipio de Andes.

2. Objetivos esperados:

- Sensibilizar a los adultos mayores sobre la importancia de mantener estilos de vida saludables, adaptados a sus capacidades funcionales y emocionales.

- Fomentar la participación activa a través de actividades lúdicas que estimulen la motricidad y el trabajo cooperativo.

- Fortalecer la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores mediante dinámicas que generen disfrute y sentido de comunidad.

3. Desarrollo de la actividad

- **Inicio del taller y actividad rompehielo:** La actividad comenzó con una dinámica llamada *"La pelota viajera"*. Los participantes se ubicaron alrededor de las mesas y se pasaron una pelota suave mientras sonaba música. Al detenerse la música, quien tenía la pelota decía su nombre y una emoción que sentía en ese momento. Esta actividad favoreció la presentación entre los asistentes, rompió el hielo, activó la memoria emocional y creó un ambiente acogedor y de confianza.

- **Actividad central:** Durante el encuentro se entregó a cada adulto mayor un dibujo sencillo junto con lápices de colores para su respectiva decoración. La actividad

consistió en colorear libremente las figuras, permitiendo a los participantes expresar su creatividad. Esta práctica resultó beneficiosa, ya que además de ser una actividad lúdica y agradable, favorece la motricidad fina, estimula la coordinación ojo-mano, potencia la atención y la memoria, y genera un espacio de relajación y socialización. Asimismo, la experiencia les permitió compartir sus creaciones, reforzando el sentido de logro y la autoestima.

Posteriormente, se llevaron a cabo estiramientos suaves de brazos, piernas, cuello y espalda, acompañados de respiraciones profundas y pausadas. Estos ejercicios contribuyeron a mejorar la movilidad articular y la flexibilidad muscular, favorecer la circulación sanguínea, reducir la rigidez corporal y el riesgo de caídas, así como disminuir el estrés físico y mental, generando una sensación de bienestar general en los participantes.

- **Cierre y despedida:** Para cerrar, se les invitó a compartir cómo se sentían al finalizar el taller y qué momento disfrutaron más de la jornada. Las respuestas evidenciaron satisfacción, gratitud y una valoración positiva del espacio vivido.

Evidencia fotográfica





4. **Conclusiones u observaciones:**

- El taller favoreció la comprensión y apropiación de prácticas saludables entre los adultos mayores, al abordarse los contenidos de forma clara, cercana y adaptada a sus necesidades físicas y emocionales.

- Las actividades lúdicas y de movimiento, como la dinámica inicial y los estiramientos guiados, promovieron la participación activa, el bienestar corporal y el fortalecimiento del vínculo grupal.

- La jornada generó un ambiente de confianza y reflexión, donde los participantes expresaron sus emociones y experiencias, fortaleciendo su motivación para mantener hábitos que mejoren su calidad de vida.

Darley Alejandra Marín M

Darley Alejandra Marín Montoya
Trabajadora Social

Anexo: Constancia de participación

HOSPITAL DE ANDES — Municipio de Andes, E.S.E Hospital San Rafael, Salud pública — Alcaldía de Andes

CONSTANCIA DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES GRUPALES

Fecha:	22/04/2026	Hora:	10:00 am
Eje Estratégico:	Pueblos y comunidades, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones		
Nombre de la Actividad:	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas		
Lugar:	CPSAM "Casa de la Esperanza"		

Cantidad de Población Alcanzada:	Área		Sexo		Población						Rango de Edad				
	Urbana	Rural	Hombre	Mujer	Indígena	Afro - colombiano	Discapacidad	LGBTI	Víctima Conflicto	Otro	Menores de 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	Mayores de 50
	18		8	10			18							1	17

Hago Constar Que: La Trabajadora Social, realizó actividad educativa sobre estilos de vida saludables, orientada a la promoción de hábitos que favorecen el bienestar integral, con adultos mayores adscritos al CPSAM Casa de la Esperanza.

Firma Coordinador del Grupo: Yuliana Andrea Ramirez 3145973953

Alejandra Marín Montoya.
Firma Coordinador de la Actividad

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	20/04/2026	**LUGAR:**	I.E. Juan de Dios Uribe, sede La Aguada. Andes.
ZONA:	Rural	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación.
DURACION:	45 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

Promoción de Estilos de Vida Saludable desde el cuidado del cuerpo:

La promoción de estilos de vida saludable, desde el cuidado del cuerpo propio y el respeto por el cuerpo de los demás, se constituye en una estrategia prioritaria de salud pública en Colombia, especialmente cuando se desarrolla en contextos educativos rurales y multigrados. En escenarios como las escuelas donde convergen niños y niñas desde preescolar hasta quinto grado, este proceso adquiere un valor fundamental, ya que permite fortalecer desde edades tempranas hábitos, actitudes y valores relacionados con el autocuidado, la convivencia y la protección integral.

En el marco del sistema de salud colombiano, estas acciones se sustentan en el derecho fundamental a la salud, establecido en la Ley 1751 de 2015, que reconoce la promoción y la prevención como componentes esenciales para garantizar el bienestar de la población, especialmente en la infancia. Asimismo, la Ley 1355 de 2009 establece la importancia de fomentar entornos saludables, la actividad física y la alimentación balanceada desde los establecimientos educativos, promoviendo acciones articuladas entre el sector salud, educación y otros actores del territorio.

Desde el enfoque de políticas públicas de infancia y adolescencia, los niños y niñas son reconocidos como sujetos de derechos, lo que implica garantizar su desarrollo integral

mediante acciones conjuntas entre el Estado, la familia y la comunidad. En este sentido, la escuela se consolida como un espacio protector y formativo, donde no solo se transmiten conocimientos, sino que también se fortalecen habilidades para la vida, como el respeto por el cuerpo, la gestión emocional, la toma de decisiones y la construcción de relaciones sanas.

A nivel territorial, el trabajo articulado entre las instituciones educativas, el sector salud y entidades como la E.S.E. Hospital San Rafael de Andes y la administración municipal de Andes, permite desarrollar estrategias de educación para la salud acordes a las necesidades del contexto. Estas acciones, lideradas desde salud pública, integran procesos pedagógicos, comunitarios y participativos que buscan fortalecer el autocuidado, prevenir conductas de riesgo y promover el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.

En este contexto, el abordaje educativo con niños y niñas de diferentes edades en un mismo salón favorece el aprendizaje colaborativo, donde los mayores refuerzan conductas positivas y los más pequeños adquieren conocimientos a través del ejemplo y la interacción. A través de metodologías lúdicas, actividades prácticas y espacios de diálogo, se promueve la comprensión del cuidado del cuerpo como un valor fundamental, no solo desde lo individual, sino también desde el respeto hacia los demás, reconociendo límites, promoviendo el buen trato y previniendo situaciones de vulneración.

De esta manera, la promoción de estilos de vida saludable trasciende la enseñanza teórica y se convierte en una experiencia significativa que articula la normativa nacional, las estrategias departamentales y las acciones locales. Este enfoque integral fortalece el desarrollo de competencias para la vida, fomenta entornos escolares protectores y contribuye a la formación de niños y niñas más conscientes, autónomas y responsables frente a su bienestar y el de su comunidad.

ORDEN DEL DÍA

1. **Saludo**

   Se inicia la actividad con un saludo respetuoso a la Docente y a los estudiantes de la I.E. Juan de Dios Uribe, sede La Aguada, dando de antemano los agradecimientos por permitir el espacio a la profesional en Trabajo Social, que representa al equipo de Salud Pública del municipio de Andes, en convenio con el Hospital San Rafael de Andes.

2. **Objetivos esperados**

   - Dar cumplimiento a las actividades propuestas en el POA.
   - Promover en los estudiantes la comprensión del cuidado del cuerpo como base de los estilos de vida saludable, integrando prácticas como la higiene, la alimentación adecuada, el descanso y la actividad física en su vida cotidiana.

- Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, expresar y manejar sus emociones, a partir de la reflexión y el diálogo, favoreciendo su bienestar emocional y la construcción de relaciones respetuosas.
- Fomentar el respeto por el cuerpo propio y el de los demás, incentivando el reconocimiento de límites, el buen trato y la toma de decisiones responsables frente a situaciones que puedan afectar su integridad.
- Incentivar la apropiación de aprendizajes a partir de la escucha activa y el análisis del contenido educativo (audio), promoviendo la participación, la reflexión crítica y la aplicación de lo aprendido en su entorno cotidiano.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad inicia a las 08:30 a.m. con una dinámica rompe hielo en la que los estudiantes, sentados en círculo, se presentan diciendo su nombre acompañado de un objeto o algo que les gusta mucho, con la misma inicial de su nombre. Este ejercicio permitió generar un ambiente de confianza, fomentar la participación activa e incentivar la creatividad, facilitando la integración del grupo en un espacio de respeto y escucha.

Posteriormente, se da paso a la reproducción de un audio educativo enfocado en el cuidado del cuerpo, a través del cual se abordan de manera sencilla y comprensible aspectos relacionados con el autocuidado, la importancia de hábitos saludables y el respeto por sí mismos y por los demás. Finalizado el audio, se realiza un espacio de preguntas orientadoras que permiten a los estudiantes expresar lo comprendido, compartir sus ideas y relacionar el contenido con su vida cotidiana.

A partir de sus intervenciones, la trabajadora social retoma y refuerza conceptos abordados en encuentros anteriores, profundizando en el tema de los estilos de vida saludable desde una mirada integral. Se enfatiza en el cuidado del cuerpo no solo desde lo físico, mediante prácticas como la higiene, la alimentación balanceada, el descanso y la actividad física, sino también desde lo emocional, promoviendo el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones.

De igual manera, se genera una reflexión en torno al respeto por el cuerpo propio y el de los demás, abordando la importancia de establecer límites, reconocer situaciones que pueden generar incomodidad y aprender a decir “no”. Se destacan diferentes formas de cuidado, como evitar situaciones de riesgo, no aceptar sustancias desconocidas, expresar lo que se siente, acudir a un adulto de confianza y mantener relaciones basadas en el respeto y el buen trato.

Asimismo, se dialoga sobre cómo las decisiones cotidianas influyen en el bienestar, invitando a los estudiantes a pensar en acciones concretas que pueden implementar en su día a día para cuidarse, tanto en el entorno escolar como familiar y comunitario. Este espacio permitió fortalecer la conciencia sobre la responsabilidad individual y colectiva en el cuidado de la salud.

Para el cierre, se desarrollan reflexiones finales donde los estudiantes comparten aprendizajes significativos, resaltando la importancia de cuidar su cuerpo, valorar sus emociones y respetar a los demás.

La actividad concluye a las 09:15 a.m., dejando como mensaje central el reconocimiento del cuerpo como un elemento valioso que merece ser protegido, cuidado y respetado en todo momento.





4. Recomendaciones

- Es importante que desde el hogar y la escuela se continúe reforzando el cuidado del cuerpo mediante hábitos cotidianos como la higiene, la alimentación adecuada, el descanso y la actividad física, favoreciendo su apropiación desde edades tempranas.
- Es necesario promover espacios de escucha y diálogo donde los estudiantes puedan expresar lo que sienten, compartir sus experiencias y fortalecer el reconocimiento y manejo de sus emociones.
- Es fundamental incentivar el respeto por el cuerpo propio y el de los demás, orientando a los estudiantes en el establecimiento de límites, el buen trato y la identificación de situaciones que puedan afectar su bienestar.
- Es recomendable implementar estrategias pedagógicas dinámicas, como el uso de audios, juegos y actividades participativas, que faciliten el aprendizaje significativo sobre el autocuidado y los estilos de vida saludable.
- Es clave fortalecer el trabajo articulado entre familia, escuela y sector salud, con el fin de consolidar entornos protectores que acompañen el desarrollo integral de los niños y niñas.

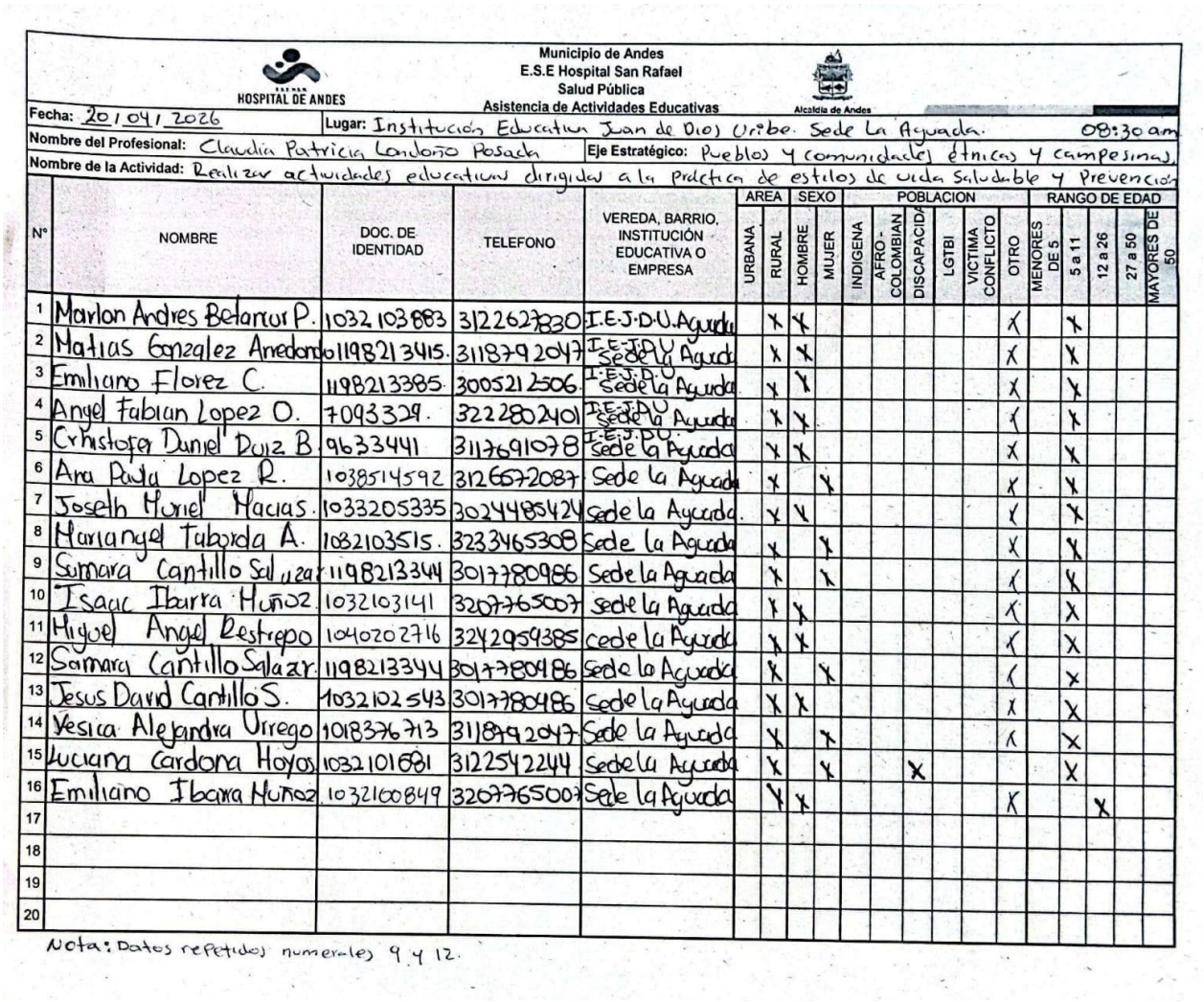
5. Conclusiones u observaciones

- La actividad desarrollada permitió reconocer la importancia de fortalecer, desde edades tempranas, el cuidado del cuerpo y la construcción de hábitos saludables como base del bienestar integral de los niños y niñas.

- Las estrategias utilizadas, como la escucha del audio, el diálogo y la participación activa, facilitaron la comprensión de los temas abordados, promoviendo aprendizajes significativos relacionados con el autocuidado y la salud emocional.
- El espacio de reflexión contribuyó a que los estudiantes identificaran la importancia de reconocer sus emociones, expresarlas adecuadamente y respetar tanto su cuerpo como el de los demás.
- La interacción grupal y el compartir de experiencias favorecieron el fortalecimiento de valores como el respeto, la empatía y el buen trato, promoviendo la construcción de entornos más protectores.
- El desarrollo de la actividad evidenció la necesidad de continuar fortaleciendo estos procesos de manera articulada entre la familia, la escuela y el sector salud, para garantizar la apropiación de prácticas de autocuidado en la vida cotidiana.
- Promover estos aprendizajes desde la infancia contribuye a la formación de niños y niñas más conscientes, autónomas y responsables frente a su bienestar y el de quienes los rodean.

CLAUDIA PATRICIA LONDOÑO POSADA
Trabajadora Social
CC. 43.286.270
CEL. 3127374650
londo.claudiap@gmail.com

Anexo:



HOSPITAL DE ANDES

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Alcaldía de Andes

Fecha: 20/04/2026 | Lugar: Institución Educativa Juan de Dios Uribe. Sede La Aguada. | 08:30 am

Nombre del Profesional: Claudia Patricia Londoño Posada | Eje Estratégico: Pueblos y comunidades étnicas y campesinas

Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y Prevención

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Marlon Andres Betancur P.	1032103883	3122627830	I.E.J.D.U. Aguada		X	X							X		X			
2	Matias Gonzalez Anedamo	1198213415	3118792047	I.E.J.D.U Sede la Aguada		X	X							X		X			
3	Emiliano Florez C.	1198213385	3005212506	I.E.J.D.U Sede la Aguada		X	X							X		X			
4	Angel Fabian Lopez O.	7093329	3222802401	I.E.J.D.U Sede la Aguada		X	X							X		X			
5	Cristofer Daniel Ruiz B	9633441	3117691078	I.E.J.D.U. Sede la Aguada		X	X							X		X			
6	Ana Paula Lopez R.	1038514592	3126672087	Sede la Aguada		X		X						X		X			
7	Joseth Muriel Macias	1033205335	3024485424	Sede la Aguada		X	X							X		X			
8	Mariangel Tuberda A.	1082103515	3233465308	Sede la Aguada		X		X						X		X			
9	Samara Cantillo Salazar	1198213344	3017780986	Sede la Aguada		X		X						X		X			
10	Isaac Ibarra Muñoz	1032103141	3207765007	sede la Aguada		X	X							X		X			
11	Miguel Angel Restrepo	1040202716	3242959385	sede la Aguada		X	X							X		X			
12	Samara Cantillo Salazar	1198213344	3017780486	Sede la Aguada		X		X						X		X			
13	Jesus David Cantillo S.	1032102543	3017780486	Sede la Aguada		X	X							X		X			
14	Yesica Alejandra Urrego	1018376713	3118992047	Sede la Aguada		X		X						X		X			
15	Luciana Cardona Hoyos	1032101681	3122542244	Sede la Aguada		X		X			X					X			
16	Emiliano Ibarra Muñoz	1032100849	3207765007	Sede la Aguada		X	X							X			X		
17																			
18																			
19																			
20																			

Nota: Datos repetidos numerales 9 y 12.

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	07/04/2026	**LUGAR:**	Coliseo municipal
ZONA:	URBANO	**EJE**	Pueblos Y Comunidades Étnicas Y Campesinas, Mujeres, Sectores Lgbtiq+ Y Otras Poblaciones Por Condición Y/O Situación
DURACION:	40 MINUTOS	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

Marco Teórico:

Las actividades educativas en salud son una estrategia fundamental para promover el bienestar colectivo, especialmente en contextos donde las condiciones socioeconómicas y culturales limitan el acceso a servicios básicos de salud y educación. En particular, la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades transmisibles en poblaciones vulnerables constituye una acción prioritaria dentro de los planes de salud

pública, pues contribuye a disminuir brechas en salud, prevenir la aparición de brotes epidémicos y fortalecer las capacidades comunitarias para el autocuidado.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022), las enfermedades transmisibles siguen siendo una de las principales causas de morbimortalidad en América Latina, especialmente en comunidades con bajos niveles de escolaridad, servicios sanitarios deficientes y alta movilidad poblacional. A esto se suman factores de riesgo como la desnutrición, la falta de acceso a agua potable, la baja cobertura de vacunación, la desinformación y los imaginarios culturales que dificultan la adopción de comportamientos preventivos.

La educación para la salud, entendida como un proceso permanente que permite a las personas adquirir conocimientos, actitudes y habilidades para tomar decisiones informadas, es especialmente relevante en veredas, barrios periféricos e instituciones educativas que atienden a población vulnerable. Autores como Ortega y Rincón (2019) argumentan que las actividades educativas no deben limitarse a la transmisión de información, sino que deben propiciar espacios de diálogo, reconocimiento intercultural, construcción colectiva del conocimiento y participación comunitaria activa.

La implementación de estas estrategias educativas debe ser inclusiva y adaptada a la diversidad de contextos. Por ello, es fundamental considerar a grupos históricamente excluidos como comunidades indígenas, infancia, juventud, mujeres, personas LGBTIQ+, adultos mayores, habitantes de calle, población migrante, víctimas del conflicto armado y población campesina, entre otros. Cada uno de estos grupos presenta condiciones sociales, culturales, económicas y de salud diferenciadas, lo que exige intervenciones focalizadas, culturalmente pertinentes y basadas en el enfoque diferencial y de derechos.

En este sentido, la Estrategia de Atención Primaria en Salud y los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública (2022-2031) de Colombia reconocen la importancia de fortalecer la educación comunitaria como herramienta para reducir riesgos en salud, empoderar a la ciudadanía y garantizar una vida digna. Actividades como talleres de promoción de la higiene, campañas de vacunación, prevención de enfermedades como dengue, VIH/SIDA, infecciones respiratorias agudas o enfermedades diarreicas agudas, así como acciones orientadas a mejorar la nutrición, el autocuidado y la salud mental, son fundamentales para transformar las condiciones de vida en estos territorios.

En conclusión, realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludables y a la prevención de enfermedades transmisibles en población vulnerable es una acción urgente, estratégica y transformadora. No solo reduce la carga de enfermedad, sino que también fortalece el tejido social, promueve la equidad y empodera a las comunidades para construir entornos más saludables, resilientes y solidarios.

ORDEN DEL DÍA

1 **Saludo**
2 **Objetivos esperados**
3 **Desarrollo de la actividad**
4 **Conclusiones u observaciones**

DESARROLLO DE LA REUNION

1 Saludo

Mi nombre es Robinson Andrés Galeano Henao hago parte del equipo de salud pública, el cual se implementa por medio de un convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la Secretaria de Salud con el fin de promover acciones de promoción y prevención y cumplir con el plan de desarrollo FIRMES POR ANDES del señor alcalde German Alexander Vélez Orozco y la gerente Wendy Carolina Ruiz Romero.

2 Objetivos:

- Promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades transmisibles mediante actividades educativas dirigidas a comunidades en condición de vulnerabilidad, incluyendo población indígena, infancia, juventud, mujeres, LGBTIQ+, habitantes de calle, migrantes, víctimas del conflicto armado y población campesina, en veredas, barrios e instituciones educativas.

- Diseñar e implementar estrategias educativas participativas que fomenten el autocuidado, la prevención de enfermedades y la adopción de hábitos saludables, adaptadas a las realidades sociales, culturales y económicas de los grupos vulnerables.

- Fortalecer las capacidades comunitarias y escolares para identificar factores de riesgo en salud y adoptar medidas preventivas frente a enfermedades transmisibles, mediante acciones intersectoriales con enfoque diferencial y de derechos.

3 Desarrollo de la actividad

Se realiza una charla dirigida a deportistas de voleibol entre los 15 años en adelante, enfocada en la importancia de los hábitos de vida saludable como base para mejorar el rendimiento deportivo, prevenir lesiones y fortalecer el desarrollo integral.

Durante la actividad se abordan aspectos fundamentales relacionados con:

- **Actividad física específica:** importancia del entrenamiento constante, el calentamiento, estiramientos y la técnica adecuada en el voleibol.
- **Alimentación:** consumo de alimentos balanceados que aporten energía antes, durante y después de los entrenamientos y competencias.
- **Descanso y recuperación:** relevancia del sueño y los tiempos de recuperación para un mejor desempeño físico.
- **Disciplina y estudio:** organización del tiempo entre el deporte y las responsabilidades académicas.
- **Salud mental y recreación:** promoción de actividades como la lectura, el arte y la convivencia, que contribuyen al bienestar emocional.

Estas acciones permiten generar conciencia en los jóvenes deportistas, fomentando la adopción progresiva de hábitos y estilos de vida saludables que contribuyen al cuidado del cuerpo, el trabajo en equipo y el crecimiento dentro del voleibol.





4 Conclusiones u observaciones

- Las actividades educativas dirigidas a la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades transmisibles son fundamentales para reducir las brechas en salud que afectan a poblaciones vulnerables. Estas acciones no solo previenen enfermedades, sino que también promueven la equidad y el ejercicio pleno del derecho a la salud.

- La efectividad de estas intervenciones depende de su pertinencia cultural, territorial y social, por lo cual deben diseñarse desde un enfoque participativo, diferencial y basado en derechos humanos. Involucrar activamente a la comunidad y reconocer sus saberes favorece la apropiación de prácticas saludables y sostenibles.

- La articulación interinstitucional e intersectorial es clave para el impacto de estas estrategias educativas, ya que permite ampliar su alcance, fortalecer la red de apoyo social y mejorar las condiciones estructurales que inciden en la salud de grupos como infancia, mujeres, migrantes, LGBTIQ+, campesinos, víctimas del conflicto armado, entre otros.

Robinson Guleano.

_____

ROBINSON ANDRES GALEANO HENAO

PROMOTOR DE DEPORTES

Anexo constancia de participación

15 adolescentes

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Fecha: 27/04/2026 Lugar: Coliseo Municipal

Nombre del Profesional: Robinson Andres Bulcama Hoyos Eje Estratégico: Redes y Comunidades Seguras y Saludables

Nombre de la Actividad: Jornada educativa de estilos de vida Saludable y prevencion de enfermedades.

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Isaac Lopez gallo	1192463650	3148253175	Hijos de San Mateo	X		X							X			X		
2	Luis Carlos Cano Gonzalez	1037324273	3207438862	CUnid.	X		X		X					X			X		
3	Maria Angel Bedoya	1032100076	3127414810	Primer Piscina	X			X						X			X		
4	Julieta Osorio Mejia	1027886154	3126473479	I E M A	X			X						X			X		
5	Valery Reina S.	1145927367	3128645811	I.E.S.J.A	X			X						X			X		
6	Tomas Ibarra R.	1626663272	3126319437	I.E.M.A	X		X							X			1		
7	Ana Sofia Cano O	1021930725	3226618974	I E S J A	X			X						X			X		
8	Karen Veronica López	1198213111		I.G.M.F.S	X			X						X			X		
9	Maria de los Angeles	1103210012		I.G.S.D.	X			X						X			X		
10	Danna Camargo	1090379315	3227579746	San juan	X			X						X			X		
11	Ana Sofia Mesa	1034998009	3215493780	San juan	X			X						X			X		
12	Santiago Rpa Lopez	1036063658	3136581336	a San juan	X		X							X			X		
13	Andrii cardona o.	1032100739	3001509288	Jose de Mar	X			X						X			X		
14	Isabella lopez osma	1056128787	3103631421	San Juan	X			X						X			X		
15	Sara Cardona Sánchez	1032098391	3207487324	Manga Medellin	X			X						X			X		
16	Juliana Cano M	1032100238	3018153726	Aguada		X		X						X			1		
17	Susana Garcia A	1192547910	3225080520	Avenida de Medellin	X			X						X			X		
18	Susana Mesa R.P.O	1027811609	3103658635	San Juan	X	X		X						X			X		
19																			
20																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	16/04/2026	**LUGAR:**	I.E.R. La Carbonera. Grado 8
ZONA:	Rural	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación.
DURACION:	45 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO

Promoción de Estilos de Vida Saludable desde el cuidado del cuerpo:

La promoción de estilos de vida saludable, desde el cuidado del cuerpo propio y el respeto por el cuerpo de los demás, se constituye en una estrategia prioritaria de salud pública en Colombia, especialmente cuando se desarrolla en contextos educativos rurales y multigrados. En escenarios como las escuelas donde convergen niños y niñas desde preescolar hasta quinto grado, este proceso adquiere un valor fundamental, ya que permite fortalecer desde edades tempranas hábitos, actitudes y valores relacionados con el autocuidado, la convivencia y la protección integral.

En el marco del sistema de salud colombiano, estas acciones se sustentan en el derecho fundamental a la salud, establecido en la Ley 1751 de 2015, que reconoce la promoción y la prevención como componentes esenciales para garantizar el bienestar de la población, especialmente en la infancia. Asimismo, la Ley 1355 de 2009 establece la importancia de fomentar entornos saludables, la actividad física y la alimentación balanceada desde los establecimientos educativos, promoviendo acciones articuladas entre el sector salud, educación y otros actores del territorio.

Desde el enfoque de políticas públicas de infancia y adolescencia, los niños y niñas son reconocidos como sujetos de derechos, lo que implica garantizar su desarrollo integral mediante acciones conjuntas entre el Estado, la familia y la comunidad. En este sentido,

la escuela se consolida como un espacio protector y formativo, donde no solo se transmiten conocimientos, sino que también se fortalecen habilidades para la vida, como el respeto por el cuerpo, la gestión emocional, la toma de decisiones y la construcción de relaciones sanas.

A nivel territorial, el trabajo articulado entre las instituciones educativas, el sector salud y entidades como la E.S.E. Hospital San Rafael de Andes y la administración municipal de Andes, permite desarrollar estrategias de educación para la salud acordes a las necesidades del contexto. Estas acciones, lideradas desde salud pública, integran procesos pedagógicos, comunitarios y participativos que buscan fortalecer el autocuidado, prevenir conductas de riesgo y promover el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.

En este contexto, el abordaje educativo con niños y niñas de diferentes edades en un mismo salón favorece el aprendizaje colaborativo, donde los mayores refuerzan conductas positivas y los más pequeños adquieren conocimientos a través del ejemplo y la interacción. A través de metodologías lúdicas, actividades prácticas y espacios de diálogo, se promueve la comprensión del cuidado del cuerpo como un valor fundamental, no solo desde lo individual, sino también desde el respeto hacia los demás, reconociendo límites, promoviendo el buen trato y previniendo situaciones de vulneración.

De esta manera, la promoción de estilos de vida saludable trasciende la enseñanza teórica y se convierte en una experiencia significativa que articula la normativa nacional, las estrategias departamentales y las acciones locales. Este enfoque integral fortalece el desarrollo de competencias para la vida, fomenta entornos escolares protectores y contribuye a la formación de niños y niñas más conscientes, autónomas y responsables frente a su bienestar y el de su comunidad.

ORDEN DEL DÍA

1. **Saludo**

   Se inicia la actividad con un saludo respetuoso a los estudiantes de la I.E.R La Carbonera del grado 8, dando de antemano los agradecimientos por permitir el espacio a la profesional en Trabajo Social, que representa al equipo de Salud Pública del municipio de Andes, en convenio con el Hospital San Rafael de Andes.

2. **Objetivos esperados**

   - Dar cumplimiento a las actividades propuestas en el POA.
   - Promover en los estudiantes la comprensión del cuidado del cuerpo como base de los estilos de vida saludable, integrando prácticas como la higiene, la alimentación adecuada, el descanso y la actividad física en su vida cotidiana.
   - Fortalecer en los estudiantes la capacidad de reconocer, expresar y manejar sus emociones, a partir de la reflexión y el diálogo, favoreciendo su bienestar

emocional y la construcción de relaciones respetuosas.

- Fomentar el respeto por el cuerpo propio y el de los demás, incentivando el reconocimiento de límites, el buen trato y la toma de decisiones responsables frente a situaciones que puedan afectar su integridad.
- Incentivar la apropiación de aprendizajes a partir de la escucha activa y el análisis del contenido educativo (audio), promoviendo la participación, la reflexión crítica y la aplicación de lo aprendido en su entorno cotidiano.

3. Desarrollo de la actividad

La actividad inicia a las 09:20 a.m. con una dinámica rompe hielo desarrollada en el aula, donde los estudiantes se encuentran organizados en mesa redonda. Cada participante se presenta mencionando su nombre y un interés personal o actividad que disfruta, favoreciendo la interacción, la confianza y un ambiente de respeto y escucha.

Posteriormente, se da paso a la reproducción de un audio educativo enfocado en los estilos de vida saludable. A través de este recurso se abordan aspectos relacionados con el cuidado del cuerpo, la importancia de los hábitos saludables y el respeto por sí mismos y por los demás. Al finalizar, se desarrollan preguntas guiadas que permiten a los estudiantes analizar el contenido, expresar sus ideas y relacionarlo con situaciones de su vida cotidiana.

A partir de sus aportes, la trabajadora social retoma y refuerza conceptos clave, profundizando en los estilos de vida saludable desde una visión integral. Se enfatiza en el cuidado del cuerpo desde lo físico, mediante prácticas como la higiene, la alimentación balanceada, el descanso y la actividad física, así como desde lo emocional, promoviendo el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones.

De igual manera, se orienta una reflexión colectiva en torno al respeto por el cuerpo propio y el de los demás, destacando la importancia de establecer límites, reconocer situaciones que generan incomodidad y actuar de manera responsable frente a ellas. Se abordan acciones de cuidado como evitar situaciones de riesgo, no aceptar elementos de personas desconocidas, expresar lo que se siente, acudir a adultos de confianza y fomentar relaciones basadas en el respeto y el buen trato.

Asimismo, se promueve el análisis de cómo las decisiones cotidianas influyen directamente en el bienestar, motivando a los estudiantes a identificar prácticas concretas que pueden incorporar en su vida diaria para fortalecer su salud física y mental, tanto en el entorno escolar como familiar y social.

Para el cierre, se construye una reflexión conjunta en la que los estudiantes reconocen que adoptar estilos de vida saludable implica no solo cuidar su cuerpo, sino también respetar el de los demás y tomar decisiones conscientes que favorezcan su bienestar integral. Se resalta la importancia de la coherencia entre lo que piensan, sienten y hacen, como base para una vida saludable y responsable. La

actividad finaliza a las 10:05 a.m., dejando como mensaje central que el autocuidado, el respeto y los hábitos saludables son fundamentales para fortalecer la salud mental y la calidad de vida.





4. Recomendaciones

- Es importante que desde el hogar y la escuela se continúe reforzando el cuidado del cuerpo mediante hábitos cotidianos como la higiene, la alimentación adecuada, el descanso y la actividad física, favoreciendo su apropiación desde edades tempranas.
- Es necesario promover espacios de escucha y diálogo donde los estudiantes puedan expresar lo que sienten, compartir sus experiencias y fortalecer el reconocimiento y manejo de sus emociones.
- Es fundamental incentivar el respeto por el cuerpo propio y el de los demás, orientando a los estudiantes en el establecimiento de límites, el buen trato y la identificación de situaciones que puedan afectar su bienestar.
- Es recomendable implementar estrategias pedagógicas dinámicas, como el uso de audios, juegos y actividades participativas, que faciliten el aprendizaje significativo sobre el autocuidado y los estilos de vida saludable.
- Es clave fortalecer el trabajo articulado entre familia, escuela y sector salud, con el fin de consolidar entornos protectores que acompañen el desarrollo integral de los niños y niñas.

5. Conclusiones u observaciones

- La actividad desarrollada permitió reconocer la importancia de fortalecer, desde edades tempranas, el cuidado del cuerpo y la construcción de hábitos saludables como base del bienestar integral de los niños y niñas.
- Las estrategias utilizadas, como la escucha del audio, el diálogo y la participación activa, facilitaron la comprensión de los temas abordados, promoviendo aprendizajes significativos relacionados con el autocuidado y la salud emocional.
- El espacio de reflexión contribuyó a que los estudiantes identificaran la importancia

de reconocer sus emociones, expresarlas adecuadamente y respetar tanto su cuerpo como el de los demás.

- La interacción grupal y el compartir de experiencias favorecieron el fortalecimiento de valores como el respeto, la empatía y el buen trato, promoviendo la construcción de entornos más protectores.
- El desarrollo de la actividad evidenció la necesidad de continuar fortaleciendo estos procesos de manera articulada entre la familia, la escuela y el sector salud, para garantizar la apropiación de prácticas de autocuidado en la vida cotidiana.
- Promover estos aprendizajes desde la infancia contribuye a la formación de niños y niñas más conscientes, autónomas y responsables frente a su bienestar y el de quienes los rodean.



CLAUDIA PATRICIA LONDOÑO POSADA
Trabajadora Social
CC. 43.286.270
CEL. 3127374650
londo.claudiap@gmail.com

Anexo:

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Fecha: 16/04/2026 | Lugar: Institución Educativa Rural la carbonera, Grado 8 | 9:20 a.m.
Nombre del Profesional: Claudia Patricia Londoño Posada | Eje Estratégico: Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, m
Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas dirigidas a la Práctica de estilos de vida saludable y Prevención de

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION							RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDA	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Daniel [illegible] Flores	1039385076	3148187540	I.E la carbonera		X	X							X			X		
2	Santiago Cabrera Restrepo	1037277102	3148433355	I.E la carbonera		X	X							X			X		
3	Yimer Suarez Flores	1038778702	3103542470	I.E la carbonera		X		X						X			X		
4	Estefania Espinosa Hoyos	1037100475	3135854551	I.E la carbonera		X		X						X			X		
5	Luciana Atehortua Saenz	1022063164	3173499679	I.E la carbonera		X		X						X			X		
6	Jose Manuel Cadavid Rios	1013557708	3116614518	I.E la carbonera		X	X							X			X		
7	Danna Sofia Castañeda Mari	1037325399	3135258448	I.E la carbonera		X		X						X			X		
8	Michelle Alejandra Tamayo Y.	1037324703	3169491895	I.E la carbonera Los Palmas		X		X	X					X			X		
9	Luciana Hurtado Alzate	1032700888	3225720537	I.E la carbonera		X		X						X			X		
10	Esneider calle Mazo	1020312110	3006458979	I.E la carbonera		X	X							X			X		
11	Jeronimo echeverry	1020313262	3204486684	I.E la carbonera		X	X							X			X		
12	Sebastian Mejia	1148243173	3137699883	I.E la carbonera		X	X							X			X		
13	Daniel alberto zapata Cuba	1037325156	3103199574	I.E la carbonera		X	X							X			X		
14	Brayan Estiven Sepulveda	1032100458	3225550550	I.E la carbonera		X	X							X			X		
15	Maria Fernanda mesa	1032101248	3207019655	I.E la carbonera		X		X						X			X		
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	11/04/2026	**LUGAR:**	Coliseo municipal
ZONA:	URBANO	**EJE**	Pueblos Y Comunidades Étnicas Y Campesinas, Mujeres, Sectores Lgbtiq+ Y Otras Poblaciones Por Condición Y/O Situación
DURACION:	40 MINUTOS	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

Marco Teórico:

Las actividades educativas en salud constituyen una estrategia fundamental para promover el bienestar colectivo, especialmente en contextos donde las condiciones socioeconómicas y culturales limitan el acceso a servicios básicos de salud y educación. En este sentido, la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas no

transmisibles, como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares, se convierten en una prioridad dentro de los planes de salud pública, ya que contribuyen a mejorar la calidad de vida, reducir la mortalidad prematura y disminuir las brechas en salud en poblaciones vulnerables.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022), las enfermedades crónicas no transmisibles representan una de las principales causas de morbimortalidad en América Latina. Estas están estrechamente relacionadas con factores de riesgo modificables como la inactividad física, la alimentación inadecuada, el consumo de tabaco y alcohol, el estrés y el sobrepeso u obesidad. En comunidades con bajos niveles de escolaridad y limitado acceso a servicios de salud, estos factores suelen agravarse por la falta de información, el acceso restringido a alimentos saludables y la escasa promoción de hábitos de autocuidado.

La educación para la salud, entendida como un proceso continuo que permite a las personas adquirir conocimientos, actitudes y habilidades para tomar decisiones informadas, juega un papel clave en la prevención de estas enfermedades. En territorios como veredas, barrios periféricos e instituciones educativas con población vulnerable, es necesario desarrollar procesos educativos que no solo informen, sino que fomenten cambios reales en los estilos de vida, promoviendo la actividad física regular, una alimentación balanceada, el control del estrés y la adherencia a controles médicos periódicos. Autores como Ortega y Rincón (2019) destacan que estas estrategias deben ser participativas, contextualizadas y orientadas al empoderamiento comunitario.

La implementación de estas acciones educativas debe ser inclusiva y adaptada a la diversidad de contextos. Es fundamental considerar a grupos históricamente excluidos como comunidades indígenas, infancia, juventud, mujeres, personas LGBTIQ+, adultos mayores, población migrante, víctimas del conflicto armado y población campesina, quienes presentan condiciones particulares que inciden en su estado de salud. Por ello, las intervenciones deben ser culturalmente pertinentes, con enfoque diferencial y basadas

en el reconocimiento de derechos, garantizando así mayor efectividad en la prevención de enfermedades crónicas.

En concordancia, la Estrategia de Atención Primaria en Salud y los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública (2022-2031) de Colombia resaltan la importancia de fortalecer la educación comunitaria para la prevención de enfermedades no transmisibles. Actividades como talleres sobre alimentación saludable, promoción de la actividad física, control del peso corporal, campañas para la reducción del consumo de sal, azúcar y grasas, así como el fomento de chequeos médicos periódicos, son fundamentales para disminuir la incidencia de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y las afecciones cardiovasculares.

En conclusión, la implementación de actividades educativas orientadas a la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en poblaciones vulnerables es una acción estratégica y necesaria. Estas no solo contribuyen a reducir la carga de enfermedad, sino que también fortalecen la autonomía, el autocuidado y la capacidad de las comunidades para construir entornos más saludables, sostenibles y equitativos.

ORDEN DEL DÍA

1. **Saludo**
2. **Objetivos esperados**
3. **Desarrollo de la actividad**
4. **Conclusiones u observaciones**

DESARROLLO DE LA REUNION

1 Saludo

Mi nombre es Robinson Andrés Galeano Henao hago parte del equipo de salud pública, el cual se implementa por medio de un convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la Secretaria de Salud con el fin de promover acciones de promoción y prevención y cumplir con el plan de desarrollo FIRMES POR ANDES del señor alcalde German Alexander Vélez Orozco y la gerente Wendy Carolina Ruiz Romero.

2 Objetivos:

- Promover estilos de vida saludables y prevenir enfermedades transmisibles mediante actividades educativas dirigidas a comunidades en condición de vulnerabilidad, incluyendo población indígena, infancia, juventud, mujeres, LGBTIQ+, habitantes de calle, migrantes, víctimas del conflicto armado y población campesina, en veredas, barrios e instituciones educativas.

- Diseñar e implementar estrategias educativas participativas que fomenten el autocuidado, la prevención de enfermedades y la adopción de hábitos saludables, adaptadas a las realidades sociales, culturales y económicas de los grupos vulnerables.

- Fortalecer las capacidades comunitarias y escolares para identificar factores de riesgo en salud y adoptar medidas preventivas frente a enfermedades transmisibles, mediante acciones intersectoriales con enfoque diferencial y de derechos.

3 Desarrollo de la actividad

Se realiza una charla dirigida a deportistas de voleibol entre los 12 y 14 años, enfocada en la importancia de los hábitos de vida saludable como estrategia clave para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares, así como para mejorar el rendimiento deportivo y el bienestar integral.

Durante la actividad se abordan aspectos fundamentales relacionados con:

• **Actividad física regular:** se resalta la importancia del entrenamiento constante, el calentamiento, los estiramientos y la práctica adecuada del voleibol como factores protectores frente al sedentarismo, contribuyendo a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

• **Alimentación saludable:** se promueve el consumo de una dieta balanceada, rica en frutas, verduras, proteínas y baja en azúcares, sal y grasas saturadas, con el fin de prevenir enfermedades como la diabetes y la hipertensión desde edades tempranas.

• **Descanso y recuperación:** se enfatiza la importancia del sueño adecuado y los tiempos de recuperación, no solo para el rendimiento deportivo, sino también para la regulación del metabolismo y la salud cardiovascular.

• **Autocuidado y controles de salud:** se incentiva la importancia de conocer el propio cuerpo, mantener hábitos de autocuidado y promover la realización de chequeos básicos que permitan identificar factores de riesgo de manera oportuna.

• **Salud mental y manejo del estrés:** se promueven actividades recreativas como la lectura, el arte y la convivencia, que favorecen el equilibrio emocional y contribuyen a prevenir factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas.

Estas acciones permiten generar conciencia en los jóvenes deportistas sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables desde temprana edad, no solo para su desempeño en el voleibol, sino también como una medida preventiva frente a

enfermedades crónicas, fortaleciendo así su desarrollo integral, el trabajo en equipo y la construcción de hábitos que perduren a lo largo de la vida.





4 Conclusiones u observaciones

- Las actividades educativas orientadas a la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares, son fundamentales para reducir las brechas en salud en poblaciones vulnerables. Estas acciones

contribuyen a disminuir factores de riesgo desde edades tempranas, mejorar la calidad de vida y promover el ejercicio pleno del derecho a la salud.

- La efectividad de estas intervenciones radica en su pertinencia cultural, territorial y social, por lo que deben desarrollarse desde un enfoque participativo, diferencial y basado en derechos. La educación en salud enfocada en hábitos como la alimentación balanceada, la actividad física regular, el autocuidado y el manejo del estrés permite generar cambios sostenibles en los estilos de vida y prevenir la aparición temprana de enfermedades crónicas.

- La articulación interinstitucional e intersectorial es clave para el impacto de las estrategias educativas en la prevención de enfermedades no transmisibles, ya que facilita la implementación de acciones integrales que abordan los determinantes sociales de la salud. Esto permite fortalecer redes de apoyo, ampliar la cobertura de las intervenciones y mejorar las condiciones de vida de poblaciones como infancia, jóvenes deportistas, mujeres, población rural, migrante y otros grupos en situación de vulnerabilidad.

Robinson Galeano.

_____

ROBINSON ANDRES GALEANO HENAO
PROMOTOR DE DEPORTES

Anexo constancia de participación

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Fecha: 11/04/2026 Lugar: Colegio Municipal
Nombre del Profesional: Robinson Andres Bulcano Uribe Eje Estratégico: Escuelas y Comunidades Etnicas Campesinas
Nombre de la Actividad: Actividades Educativas dirigida en la practica de estilos de vida Saludable.

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACIÓN							RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO		MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Brayan Serna	1023526427	3137115716	La Virgen	X		X							X				X		
2	Samuel Acosta Zapata	1073450123	3193359296	San Juan	X		X							X				X		
3	Tomas Ubaura F	1026063272	3126375433	Carlos a	X		X							X				X		
4	Isabel Castro	1032099837	3223546731	San Pablo	X			X						X				X		
5	Maria Alejandra Sanchez Rios	1032102483	3218813414	San pedro	X			X						X			X			
6	Celeste Rios Parra	1032101544	3145377411	Covid	X			X						X				X		
7	Guadalupe Agudelo R.	1032101442	3117178044	P. principal	X			X						X				X		
8	Sofia Isabella Pino	1032101445	3145831728	San Pedro	X			X						X				X		
9	Salomé Franco Vasquez	1155913989	3218423175	San Pedro	X			X						X				X		
10	Isabela Restrepo	1032101425	3103790653	Parque P	X			X						X				X		
11	Luciana Sánchez S.	1032101228	3104691708	San Pedro	X			X						X				X		
12	Luciana Sandoval	1038265841	3117863103	Covid	X			X						X				X		
13	M Salome Echeverri	1027879373	3128537873	covid	X			X						X				X		
14	Marthena Isaza Uribe	1027888611	3106210761	Campamento		X		X						X				X		
15	Isabela lopez ospina	1036178282	3103631421	covid	X			X						X				X		
16	Ana Sofia Argel C.	1018253004	3218371520	San Pedro	X			X						X				X		
17																				
18																				
19																				
20																				

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	24/04/2026	**LUGAR:**	Institución Educativa Rural la Carbonera en los grados preescolar,1° y 2°
ZONA:	Rural	**EJE:**	Pueblos y comunidades étnicas y campesinas, mujeres, sectores LGBTIQ+ y otras poblaciones por condición y/o situación.
DURACION:	40 minutos	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

MARCO TEÓRICO:

Prevención de Enfermedades Transmisibles

Las enfermedades transmisibles, también conocidas como enfermedades infecciosas, son aquellas causadas por agentes biológicos —virus, bacterias, hongos y parásitos— que pueden pasar de una persona a otra, de animales a personas, o a través de vectores y ambientes contaminados. Su importancia radica en el impacto que generan en la salud pública y en la capacidad de propagarse rápidamente si no se implementan medidas de prevención adecuadas (OMS, 2021).

La prevención de enfermedades transmisibles constituye un pilar fundamental dentro de la salud pública, pues busca reducir la incidencia, la morbilidad y la mortalidad asociadas a dichas patologías. Este enfoque incluye estrategias tanto individuales como colectivas, que van desde la promoción de estilos de vida saludables hasta políticas sanitarias de control epidemiológico (OPS, 2020).

Conceptualización de la prevención

La prevención puede entenderse en tres niveles:

1. **Prevención primaria**, orientada a evitar la aparición de la enfermedad mediante vacunas, higiene, agua potable y educación en salud.
2. **Prevención secundaria**, enfocada en la detección temprana y el tratamiento oportuno para cortar la cadena de transmisión.
3. **Prevención terciaria**, dirigida a reducir complicaciones y secuelas en personas ya afectadas.

En el caso de las enfermedades transmisibles, la prevención primaria cobra especial relevancia, pues ataca la raíz del contagio antes de que el agente infeccioso logre propagarse.

Principales estrategias de prevención

Las medidas preventivas abarcan varios ámbitos:

- **Vacunación**: considerada la herramienta más eficaz en la reducción de enfermedades como sarampión, poliomielitis, influenza y COVID-19.
- **Higiene personal y comunitaria**: el lavado frecuente de manos, la desinfección de superficies y el saneamiento básico reducen significativamente los riesgos de transmisión.
- **Acceso a agua potable y manejo de residuos**: factores clave para prevenir enfermedades como cólera, diarrea infecciosa o hepatitis A.
- **Educación en salud**: la promoción de información clara y accesible fortalece la toma de decisiones responsables frente a riesgos de contagio.
- **Uso de medidas de protección**: como preservativos para la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) o repelentes para evitar enfermedades transmitidas por vectores como el dengue o el zika.

Factores de riesgo y protectores

La vulnerabilidad frente a enfermedades transmisibles está asociada a condiciones de pobreza, hacinamiento, malnutrición, escaso acceso a servicios de salud y desconocimiento de prácticas de autocuidado. Entre los factores protectores se destacan la vacunación completa, hábitos de higiene adecuados, acceso a servicios sanitarios de calidad y redes de apoyo comunitario que promuevan la salud colectiva.

La prevención de enfermedades transmisibles no se limita a la dimensión física, sino que

influye también en el bienestar emocional y social. Brotes epidémicos suelen generar miedo, estigmatización y ansiedad, lo que refuerza la necesidad de intervenciones integrales que aborden simultáneamente la salud física y mental. De esta manera, la prevención contribuye no solo a la disminución del contagio, sino también a la construcción de comunidades resilientes y conscientes de la importancia del autocuidado colectivo (García et al., 2019).

En conclusión, la prevención de enfermedades transmisibles es un proceso multidimensional que involucra educación, acceso equitativo a servicios de salud, participación comunitaria y políticas públicas efectivas. Solo mediante la integración de estos componentes se logra un control sostenible y duradero frente a las amenazas de enfermedades que afectan a la población global.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo.

Se inició con el saludo por parte de la Auxiliar de Enfermería del equipo de Salud Pública, quien presentó el objeto de trabajo desarrollado en el marco del convenio entre la E.S.E. Hospital San Rafael y la Administración municipal de Andes.

2. Objetivos esperados:

- Comprender qué son las enfermedades transmisibles y sus principales formas de propagación.
- Reconocer prácticas de autocuidado, higiene y prevención aplicables en la vida escolar, familiar y comunitaria.
- Identificar factores de riesgo y protectores que influyen en la transmisión.
- Promover el compromiso estudiantil en la prevención y el cuidado colectivo de la salud.

3. Desarrollo de la actividad:

- **Actividad de apertura – Rompehielo:** Se realizó la dinámica rompehielo con un ovillo de lana, en la que los niños sentados en círculo fueron lanzando un ovillo a sus compañeros mientras cada uno decía su nombre y algo que le gustaba, sosteniendo siempre un extremo del hilo; al finalizar se formó una red que representó la unión del grupo, fomentando la integración, la atención y la participación de manera divertida y sencilla.

- **Introducción a la temática:** Se planteó la pregunta inicial: *"¿Qué enfermedades creen que se pueden pasar de una persona a otra?"*. Los niños

mencionaron ejemplos como la gripa, la varicela y el dengue. A partir de sus respuestas se construyó, en conjunto, una definición sencilla de enfermedad transmisible: *"*son las que se pueden pasar *de* una persona *a* otra *o de* un lugar *a* otro si no nos cuidamos*"*.

- **Actividad central:** Se mostraron láminas ilustradas con diferentes situaciones:
    - Niños lavándose las manos antes de comer.
    - Personas compartiendo el mismo vaso.
    - Agua acumulada en una caneca destapada.
    - Niño que se tapa al toser y otro que no lo hace. Entre otras

  Cada participante pasó al tablero y ubica la lámina donde correspondiera "V" (verdadero – es saludable o correcto) o "F" (falso – es un riesgo o está mal). Esto permitió reforzar de manera divertida cuáles son hábitos de cuidado y cuáles pueden enfermarnos.

- **Cierre reflexivo:** Se enfatizó que la prevención es tarea de todos, incluso de los niños, porque sus acciones cuidan no solo su salud, sino también la de su familia y su escuela. Cada participante compartió un compromiso personal, como: lavarse las manos antes *de* comer*,* taparse la boca al toser *o* avisar *a* un adulto si *ve* agua acumulada en casa.

- **Despedida y agradecimientos:** La jornada terminó con una ronda de aprendizajes y compromisos, reforzando el valor de la responsabilidad y el autocuidado como parte de la vida escolar.

Evidencia fotográfica



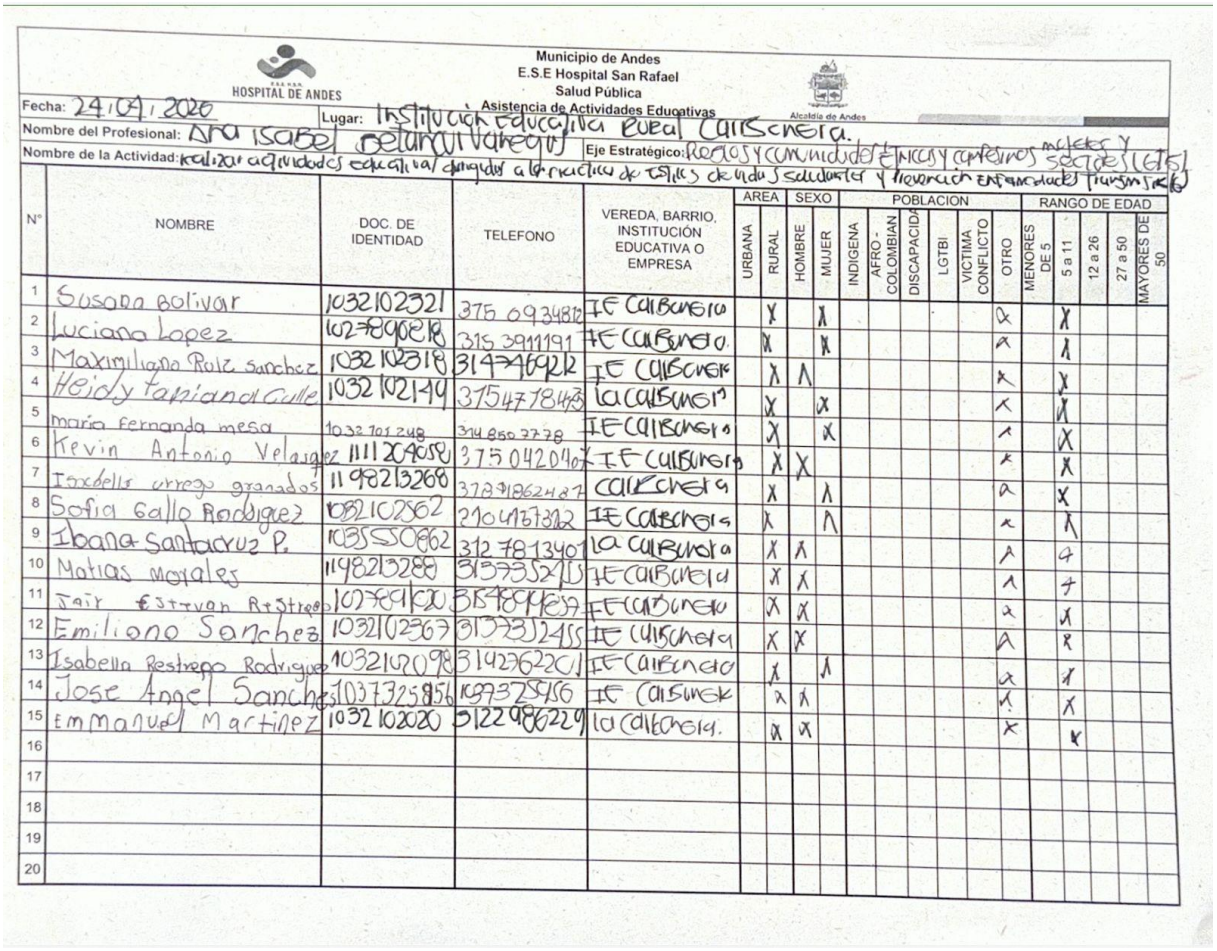
4. Conclusiones:

- Los niños aprendieron que algunas enfermedades como la gripa o el dengue se transmiten fácilmente si no se tienen cuidados.
- También comprendieron que lavarse las manos, cubrirse al toser y eliminar aguas estancadas son acciones que ayudan a prevenir enfermedades.
- Los participantes reconocieron que hay medidas que pueden hacer por sí mismos y otras que necesitan el apoyo de su familia y la escuela.
- Los niños se comprometieron a cuidar su salud y la de los demás, entendiendo que la prevención es una tarea de todos.

Ana Isabel Betancur Vanegas

Ana Isabel Betancur Vanegas
Auxiliar de Enfermería

Anexo listado de asistencia



Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Fecha: 24/09/2020
Lugar: Institución educativa Rural Carchería.
Nombre del Profesional: Ana Isabel Betancur Valencia
Nombre de la Actividad: Realizar actividades educativas dirigidas a la practica de estilos de vida saludables y prevención enfermedades transmisibles
Eje Estratégico: Niños y comunidades étnicas y campesinos nucleos y sectores LGTBI

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO-COLOMBIAN	DISCAPACIDAD	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Susana Bolivar	1032102321	375 0934812	IE Carbonero		X		X						X		X			
2	Luciana Lopez	1027896818	315 3911191	IE Carbonero		X		X						X		X			
3	Maximiliano Ruiz Sanchez	1032102319	3147692412	IE Carbonero		X	X							X		X			
4	Heidy Tatiana Calle	1032102149	3154778435	IE Carbonero		X		X						X		X			
5	maria fernanda mesa	1032701248	3148503778	IE Carbonero		X		X						X		X			
6	Kevin Antonio Velasquez	1111204058	3750420407	IE Carbonero		X	X							X		X			
7	Isabella arrego granados	1198213268	3789186247	Carchería		X		X						X		X			
8	Sofia Gallo Rodriguez	1082102562	2104737362	IE Carbonero		X		X						X		X			
9	Ibana Santacruz P.	1035550962	312 7813401	la Carbonera		X	X							X		4			
10	Matias Morales	1198213288	3137352715	IE Carbonero		X	X							X		7			
11	Jair Steven Restrepo	1027891020	3548944697	IE Carbonero		X	X							X		X			
12	Emiliano Sanchez	1032102367	3137332455	IE Carbonero		X	X							X		X			
13	Isabella Restrepo Rodriguez	1032102098	3142762201	IE Carbonero		X		X						X		X			
14	Jose Angel Sanchez	1037325856	1037325856	IE Carbonero		X	X							X		X			
15	Emmanuel Martinez	1032102020	3122986229	la Carbonera		X	X							X		X			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	09/04/2026	**LUGAR:**	I.E la Carbonera
ZONA:	RURAL	**EJE**	Pueblos Y Comunidades Étnicas Y Campesinas, Mujeres, Sectores Lgbtiq+ Y Otras Poblaciones Por Condición Y/O Situación
DURACION:	40 MINUTOS	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**	Realizar actividades educativas dirigidas a la práctica de estilos de vida saludable y prevención de enfermedades transmisibles en veredas, barrios e instituciones educativas y/o en población en general y con poblaciones vulnerables (indígenas, juventud, infancia, mujeres, habitantes de calle, adultos mayores, LGBTIQ+, población migrante, víctimas del conflicto armado, población campesina, entre otras).

Marco Teórico:

Las actividades educativas en salud constituyen una estrategia fundamental para promover el bienestar integral de los estudiantes en instituciones educativas rurales, donde las condiciones geográficas, socioeconómicas y culturales pueden limitar el acceso oportuno a servicios de salud y a procesos formativos continuos. En estos contextos, la escuela se

convierte en un escenario clave para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades transmisibles, contribuyendo no solo al desarrollo académico, sino también al fortalecimiento del autocuidado y la calidad de vida de los niños, niñas y jóvenes.

En el ámbito rural, los estudiantes suelen enfrentarse a diversos factores de riesgo como el acceso limitado a agua potable, condiciones sanitarias deficientes, baja cobertura en servicios de salud, dificultades en los esquemas de vacunación y barreras en el acceso a información confiable. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2022), las enfermedades transmisibles continúan siendo una de las principales causas de morbimortalidad en América Latina, especialmente en poblaciones con condiciones de vulnerabilidad como las comunidades rurales. Esta situación resalta la necesidad de fortalecer procesos educativos desde la escuela que permitan prevenir enfermedades y promover prácticas saludables desde edades tempranas.

La educación para la salud en el contexto escolar rural debe entenderse como un proceso continuo, participativo y contextualizado, que permita a los estudiantes adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y fortalecer actitudes orientadas al cuidado de sí mismos, de los demás y de su entorno. En este sentido, autores como Ortega y Rincón (2019) plantean que las estrategias educativas deben ir más allá de la transmisión de información, promoviendo espacios de diálogo, aprendizaje significativo y reconocimiento de los saberes propios de la comunidad rural, integrando prácticas culturales y conocimientos tradicionales.

Asimismo, es fundamental que las acciones educativas en salud dentro de las instituciones rurales consideren las características propias de la población estudiantil, incluyendo su contexto familiar, cultural y territorial. Esto implica desarrollar estrategias pedagógicas inclusivas, pertinentes y adaptadas a las realidades del entorno rural, donde muchas veces confluyen poblaciones campesinas, comunidades indígenas y otros grupos con

identidades diversas. De esta manera, se favorece un enfoque diferencial que reconoce las particularidades de los estudiantes y promueve una educación más equitativa.

En Colombia, la Estrategia de Atención Primaria en Salud y los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 destacan la importancia de fortalecer la educación en salud desde el ámbito comunitario y escolar, especialmente en zonas rurales. Estas políticas promueven la implementación de actividades como talleres de higiene personal, educación sobre enfermedades transmisibles (como dengue, infecciones respiratorias agudas y enfermedades diarreicas), promoción de la vacunación, hábitos alimenticios saludables, actividad física y cuidado de la salud mental, como herramientas clave para mejorar las condiciones de vida de la población estudiantil.

ORDEN DEL DÍA

1 **Saludo**
2 **Objetivos esperados**
3 **Desarrollo de la actividad**
4 **Conclusiones u observaciones**

DESARROLLO DE LA REUNION

1 **Saludo**

Mi nombre es Robinson Andrés Galeano Henao hago parte del equipo de salud pública, el cual se implementa por medio de un convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la Secretaria de Salud con el fin de promover acciones de promoción y prevención y cumplir con el plan de desarrollo FIRMES POR ANDES del señor alcalde German Alexander Vélez Orozco y la gerente Wendy Carolina Ruiz Romero.

2 Objetivos:

- Fortalecer los conocimientos de los estudiantes sobre prácticas de autocuidado, higiene personal y prevención de enfermedades transmisibles, adaptados a las condiciones del entorno rural.

- Fomentar hábitos saludables relacionados con la alimentación, la actividad física y el cuidado de la salud mental, contribuyendo al bienestar integral de la población estudiantil.

- Desarrollar espacios educativos participativos que integren saberes comunitarios y promuevan la toma de decisiones informadas en salud dentro del contexto escolar rural.

3 Desarrollo de la actividad

Se llevó a cabo una charla dirigida a los estudiantes del grado 6°, orientada a fortalecer la comprensión sobre la importancia de la actividad física, la alimentación saludable, el consumo adecuado de agua y la prevención de enfermedades. Esta actividad tuvo como propósito principal generar conciencia en los estudiantes acerca de cómo la práctica regular de actividad física, en cualquiera de sus formas, contribuye significativamente a la reducción de factores de riesgo asociados a diversas enfermedades, así como al mejoramiento de la calidad de vida.

Durante la jornada se resaltó que la actividad física no solo favorece el bienestar físico, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental, al contribuir a la liberación de tensiones, la disminución del estrés y la prevención de estados emocionales como la ansiedad y la depresión. De esta manera, se promovió una visión integral de la salud, entendida como el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

En el desarrollo de la actividad se abordaron aspectos fundamentales como:

• **Actividad física específica:** se enfatizó en la importancia del entrenamiento constante, la adecuada realización del calentamiento, los estiramientos antes y después de la actividad física, así como la correcta ejecución de la técnica en el voleibol, con el fin de prevenir lesiones y mejorar el rendimiento deportivo.

• **Alimentación saludable:** se orientó a los estudiantes sobre la importancia de mantener una dieta balanceada, rica en nutrientes, que les permita obtener la energía necesaria para sus actividades diarias, especialmente antes, durante y después de los entrenamientos y competencias deportivas.

• **Hidratación:** se destacó el consumo frecuente de agua como un hábito esencial para el buen funcionamiento del organismo, el rendimiento físico y la prevención de la deshidratación.

• **Descanso y recuperación:** se explicó la relevancia de tener adecuados hábitos de sueño y respetar los tiempos de descanso, ya que estos son fundamentales para la recuperación muscular, el crecimiento y el buen desempeño físico y académico.

• **Disciplina y estudio:** se promovió la organización del tiempo como una herramienta clave para lograr un equilibrio entre la práctica deportiva y las responsabilidades académicas, fortaleciendo valores como la responsabilidad, el compromiso y la constancia.

• **Salud mental y recreación:** se incentivó la participación en actividades recreativas como la lectura, el arte, el deporte y la convivencia social, reconociendo su importancia en el desarrollo emocional y en la construcción de relaciones saludables.

Como cierre de la actividad, se realizó una dinámica lúdico-deportiva en equipos, en la cual los estudiantes participaron en diferentes ejercicios, competencias y retos físicos que promovieron el trabajo en equipo, la coordinación, la disciplina y el liderazgo. Esta estrategia permitió reforzar de manera práctica los conceptos abordados durante la charla,

fomentando la integración, la armonía escolar y el reconocimiento del deporte como una herramienta fundamental para el cuidado del cuerpo y la promoción de la salud física y mental.

En general, la actividad tuvo una alta participación por parte de los estudiantes, evidenciando interés, motivación y apropiación de los contenidos desarrollados, lo cual contribuye al fortalecimiento de hábitos de vida saludable en el contexto escolar.





4 Conclusiones u observaciones

- La implementación de estrategias de educación para la salud en instituciones educativas rurales es fundamental para fortalecer el autocuidado en los estudiantes, ya que les permite adquirir conocimientos y habilidades necesarias para prevenir enfermedades transmisibles y mejorar su bienestar integral en contextos con acceso a servicios de salud.

- La promoción de estilos de vida saludables en el entorno escolar rural contribuye significativamente al desarrollo físico, mental y social de los estudiantes, favoreciendo la adopción de hábitos sostenibles que impactan positivamente tanto en su vida personal como en sus familias y comunidades.

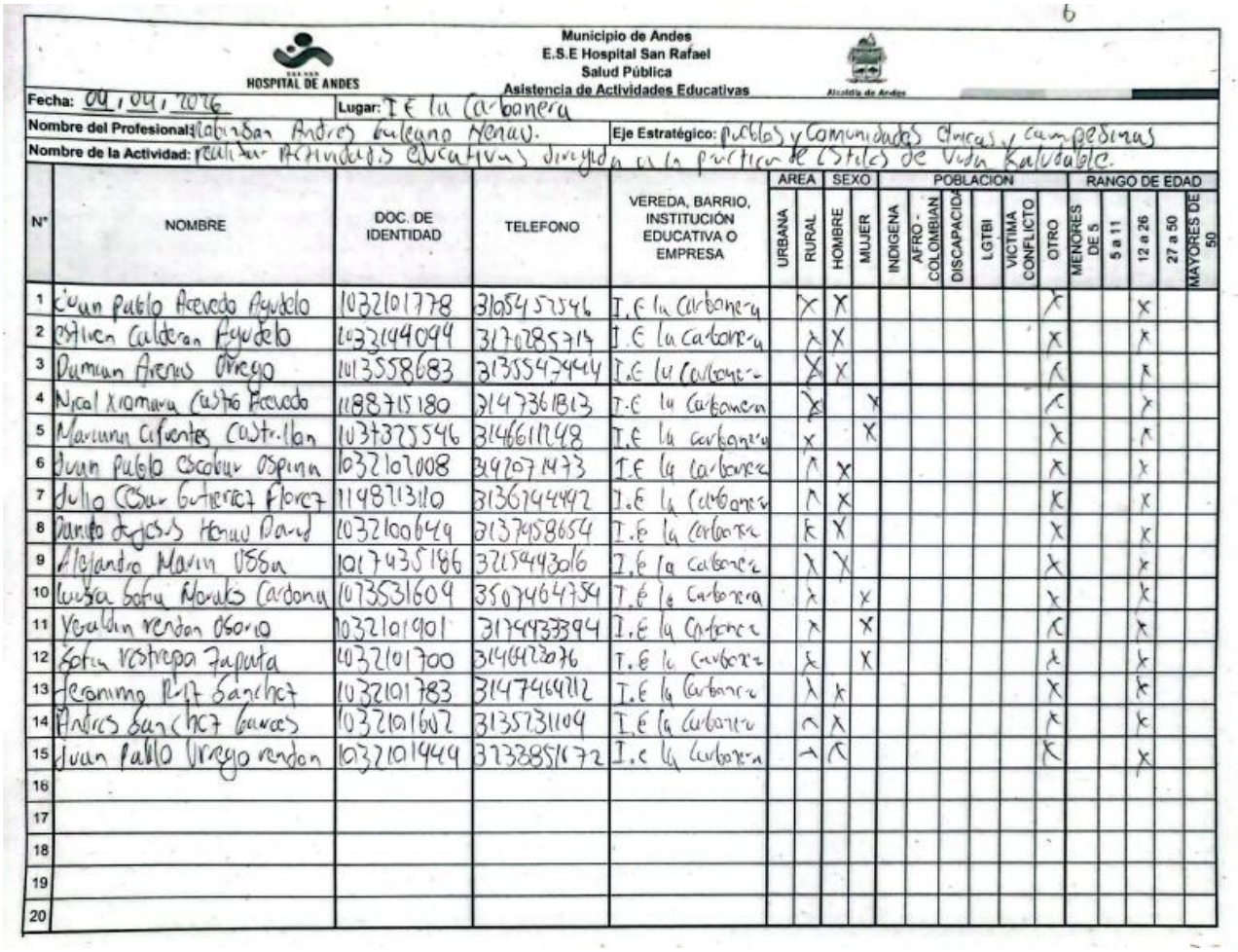
- El enfoque participativo y contextualizado en las actividades educativas permite reconocer los saberes propios de las comunidades rurales, generando procesos de

aprendizaje más significativos, inclusivos y pertinentes, que fortalecen el rol de la escuela como agente transformador y promotor de equidad en salud.

Robinson Galeano.

ROBINSON ANDRES GALEANO HENAO
PROMOTOR DE DEPORTES

Anexo constancia de participación



Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Asistencia de Actividades Educativas

Fecha: 04/04/2026 Lugar: I.E la Carbonera
Nombre del Profesional: Robinson Andres Galeano Henao. Eje Estratégico: Pueblos y Comunidades Étnicas y Campesinas
Nombre de la Actividad: Realizar Actividades Educativas Dirigida en la practica de Estilos de Vida Saludable.

N°	NOMBRE	DOC. DE IDENTIDAD	TELEFONO	VEREDA, BARRIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA O EMPRESA	AREA		SEXO		POBLACION						RANGO DE EDAD				
					URBANA	RURAL	HOMBRE	MUJER	INDIGENA	AFRO - COLOMBIAN	DISCAPACIDA	LGTBI	VICTIMA CONFLICTO	OTRO	MENORES DE 5	5 a 11	12 a 26	27 a 50	MAYORES DE 50
1	Juan Pablo Acevedo Agudelo	1032101778	3105457546	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
2	Adrien Calderon Agudelo	1032144099	3170285714	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
3	Damian Arenas Arrego	1013558683	3135547444	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
4	Nicol Xiomara Castro Acevedo	1188715180	3147361813	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
5	Mariana Cifuentes Castrillon	1037375546	3146611748	I.E la carbonera		X		X						X			X		
6	Juan Pablo Escobar Ospina	1032107008	3147071473	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
7	Julio Cesar Gutierrez Florez	1148713110	3136744442	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
8	Danilo Alejandro Henao David	1032100649	3137458654	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
9	Alejandro Marin Vega	1017435186	3215443016	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
10	Luisa Sofia Morales Cardona	1073531604	3507464754	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
11	Geraldin rendon Osorio	1032101901	3174433394	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
12	Sofia restrepo Zapata	1032101700	3146423076	I.E la Carbonera		X		X						X			X		
13	Jeronimo Ruiz Sanchez	1032101783	3147469112	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
14	Andres Sanchez Cuervo	1032101602	3135731104	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
15	Juan Pablo Arrego rendon	1032101444	3233851172	I.E la Carbonera		X	X							X			X		
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			