

NOMBRE PROGRAMA: ATENCION INTEGRAL A LA PRIMERA INFANCIA

FICHA: 3315224

MUNICIPIO: CORINTO





NOMBRE PROGRAMA: ORGANIZACIÓN DE ARCHIVO

FICHA: 3315234

MUNICIPIO: JAMBALO





NOMBRE PROGRAMA: GESTION DE TALENTO HUMANO

FICHA: 3140811

MUNICIPIO: POPAYAN





NOMBRE PROGRAMA: ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE

FICHA: 3411925

MUNICIPIO: POPAYAN





NOMBRE PROGRAMA: GESTION ADMINISTRATIVO EN EL SECTOR SALUD

FICHA: 3312313

MUNICIPIO: POPAYAN





NOMBRE PROGRAMA: APOYO ADMINISTRATIVO EN SALUD

FICHA: 3279590

MUNICIPIO: MORALES





### FICHA ANTROPOMETRICA BASICA

**NOMBRE Y APELLIDO:** leidy katiana guzman cierra  
**FICHA:** 3279590

Nº	VARIABLE	RESULTADO/VALORACIÓN	
1	EDAD	23 años	
2	PESO	71,5 kg	
3	TALLA	1,52 m	
4	Formula IMC: $\frac{\text{Peso}}{\text{Est}^2}$ La estatura es al cuadrado.	30.95 kg	
5	Formula F.C MAXIMA: 207 – (0.7 X edad) Para Hombres . 208 – (0.7 X edad) Para Mujeres	191.9 por minuto	
6	F.C REPOSO:	80 por minuto	
7	TENSIÓN ARTERIAL:		
PERIMETROS CORPORALES			
Nº	VARIABLE	DERECHO	IZQUIERDO
1	P. TORAX	101	
2	P. BRAZO RELAJADO	32	32
3	P. BRAZO CONTRAIDO	37	36
4	P. CINTURA ALTA	88	
5	P. ABDOMINAL	94	
6	P. CADERA	101	
7	P. MUSLO	60	60
8	P. PANTORRILLA	39	38

**Test para medir riesgo de obesidad:** INDICE =  $\frac{\text{Circunferencia Cintura alta}}{\text{Circunferencia Cadera}}$  = 88/100=0.87





Código: F-FP-9125-027

## FORMATO TALLER CULTURA FÍSICA



Clasificación	Hombres	Mujeres
Alto Riesgo	➤ 1.0	➤ 0.85
Riesgo Moderado	0.90	0.80 a 0.85
Bajo Riesgo	< 0.90	< 0.80

### ZONAS DE TRABAJO SEGÚN FRECUENCIA CARDIACA

Fc. Max:		
<i>Zonas de entrenamiento (% Trabajo = Fc Max * %)</i>		
<b>ZONA 5: 91% – 100 % Fc Max Alta Intensidad</b>	<b>174</b>	<b>191</b>
<b>ZONA 4: 81% – 90 % Fc Max Umbral Anaerobio</b>	<b>155</b>	<b>172</b>
<b>ZONA 3: 71% – 80 % Fc Max Mejora de la Capacidad Aerobia</b>	<b>136</b>	<b>153</b>
<b>ZONA 2: 61% – 70 % Fc Max Aerobio o Manejo de Peso</b>	<b>117</b>	<b>134</b>
<b>ZONA 1: 50% – 60 % Fc Max Recuperación</b>	<b>95</b>	<b>115</b>

### REGISTRO DE DATOS DE TEST FÍSICOS

#### EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS

TEST	RESULTADO 1 FECHA _11 de mayo de 2026_____	RESULTADO 2 FECHA _____
Fuerza m. superior (flexo- extensiones del codo 1 min)	REPETICIONES: 20	REPETICIONES:
Fuerza central (abdominales 1 min)	REPETICIONES: 23	REPETICIONES:
Fuerza M. inferior (Sentadilla Isométrica)	TIEMPO 56	TIEMPO
Test flexibilidad (Sit And Reach)	CENTÍMETROS + 3	CENTÍMETROS



Código: F-FP-9125-027

## FORMATO TALLER CULTURA FÍSICA



### VALORES DE REFERENCIA

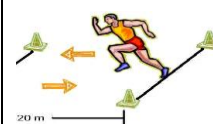
PRUEBA	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO
ABDOMINALES HOMBRES	46 -60	26 – 45	15-25	<15
ABDOMINALES MUJERES	41 – 50	26 – 40	10 – 25	<10
FLEXO EXTENSION HOMBRES	46 – 60	31 – 45	15 – 30	<15
FLEXO EXTENSION MUJERES	41 – 50	26 – 40	10 – 25	<10
SENTADILLA HOMBRES, MUJERES	+ 3 MIN	2 – 3 MIN	1 MIN – 2 MIN	< 1 MIN
TEST DE FLEXIBILIDAD (Sit And Reach)	+10 Cm	+5 Cm	Neutro	< Neutro





Código: F-FP-9125-027

## FORMATO TALLER CULTURA FÍSICA



### NIVELES NORMALES DE IMC



EDAD	IMC
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-28
65 o más	24-29

Realizar un diagnóstico de su condición física actual mínimo de 10 renglones, con base en los resultados obtenidos en la aplicación de cuestionarios y los test, teniendo en cuenta los factores de riesgo y de información e interpretación de datos.

Mi nombre es leidy katiana guzman cierra ,tengo 23 años , peso 71,5 kg,mi talla es 1.52 m,mi imc es 30,95kg, mi max f.c es 191,9 y mi f.c en reposo es de 80 latidos por minuto,mi riesgo de obesidad es 0,87 de acuerdo ala clasificacion del test me encuentro en alto riesgo

.En la evaluacion de capacidades fisicas basicas

- Fuerza m. superior (flexo-extensiones del codo 1 min) estoy regular por que realice 20 flexiones
- Fuerza central (abdominales) estoy regular por que realice 23
- En la fuerza M inferior (sentadilla isométrica) realice 56 segundos estoy malo
- En el test de flexibilidad hice + 3 centimetros

**Conclusión:** de acuerdo al test me encuentro en una condición física de sedentarismo ,debo mejorar mi alimentación ,hacer una dieta balanceada y empezar a ejercitarme.

# Ergonomia y Bienestar laboral

salud, productividad y adaptaci3n de entorno.



## Que es la Ergonomia

Es la disciplina enfocada en el dise1o y la adaptacion de entornos de trabajo, productos y sistemas para que se ajusten a laas necesidades y capacidades de las personas.

## OBEJETIVOS Y AREAS DE APLICACION

**Seguridad**  
reducir el riesgo de lesiones y enfermedades, relcionadas con el trabajo.

**productividad**  
mejor la eficiencia operativa en el lugar de trabajo.

**Bienestar**  
mejora la satisfaccion laboral y la salud integral del trabajador

**Ergonomia fisica:**  
dise1o de puestos y productos segun la necesidad.

**Ergonomia Cognitiva:**  
Sistemas y procesos ajustables a capacidades mentales y percepci3n.

**ergonomia organizacional:**  
optimizacion de sistemas sociales y organizativos, tiempos. turnos y cultura

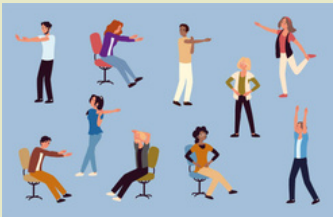
categoria	Impacto positivo
lesiones	Reduccion significativa de dolores intramusculares
Productividad	aumento de eficiencia por menor fatiga fisica.
Bienestar	Mejora en la satisfaccion y el clima laboral
Costos	mejor gastos por ausentismo y enfermedades laborales

## Pausas Activas

Periodos cortos para realizar actividades fisicas o de relajacion. Vitales para tareas repetitivas o posiciones estaticas prolongadas



## TIPOS DE PAUSA ACTIVA



### Estiramiento

Flexibilidad muscular



### Relajacion

respiracion y meditacion



### Actividad

Caminar o ejrcicio leve

## IMPACTO DE LAS PAUSAS ACTIVAS

100%

Menos Fatiga



Productividad



Productividad



Mejor Salud



# Antropometria y contextura

## Personalización del Puesto



Para que un puesto sea ergonómico según la contextura corporal, debe regirse por la antropometría:

Estatura: Silla regulable para que los pies toquen el suelo.

Ancho: Reposabrazos ajustables para no forzar los hombros.

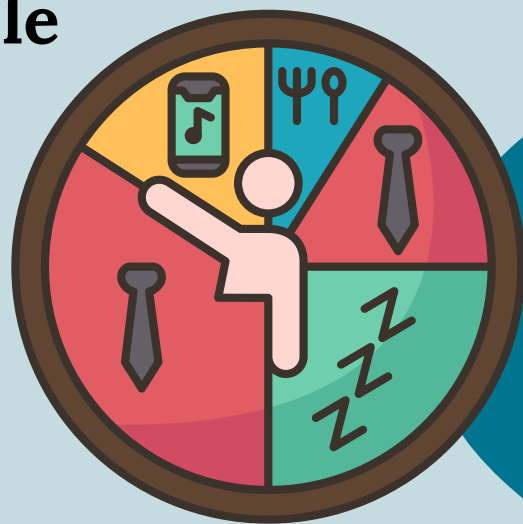
Altura visual: El borde superior del monitor debe estar al nivel de los ojos.

## Estilo de vida saludable

Más allá del Escritorio

Factores clave que complementan la ergonomía:

- Nutrición: Dieta balanceada y consciente.
- Hidratación: Consumo regular de agua.
- Descanso: Sueño reparador (7-8 horas).
- Actividad: Ejercicio regular fuera del trabajo.

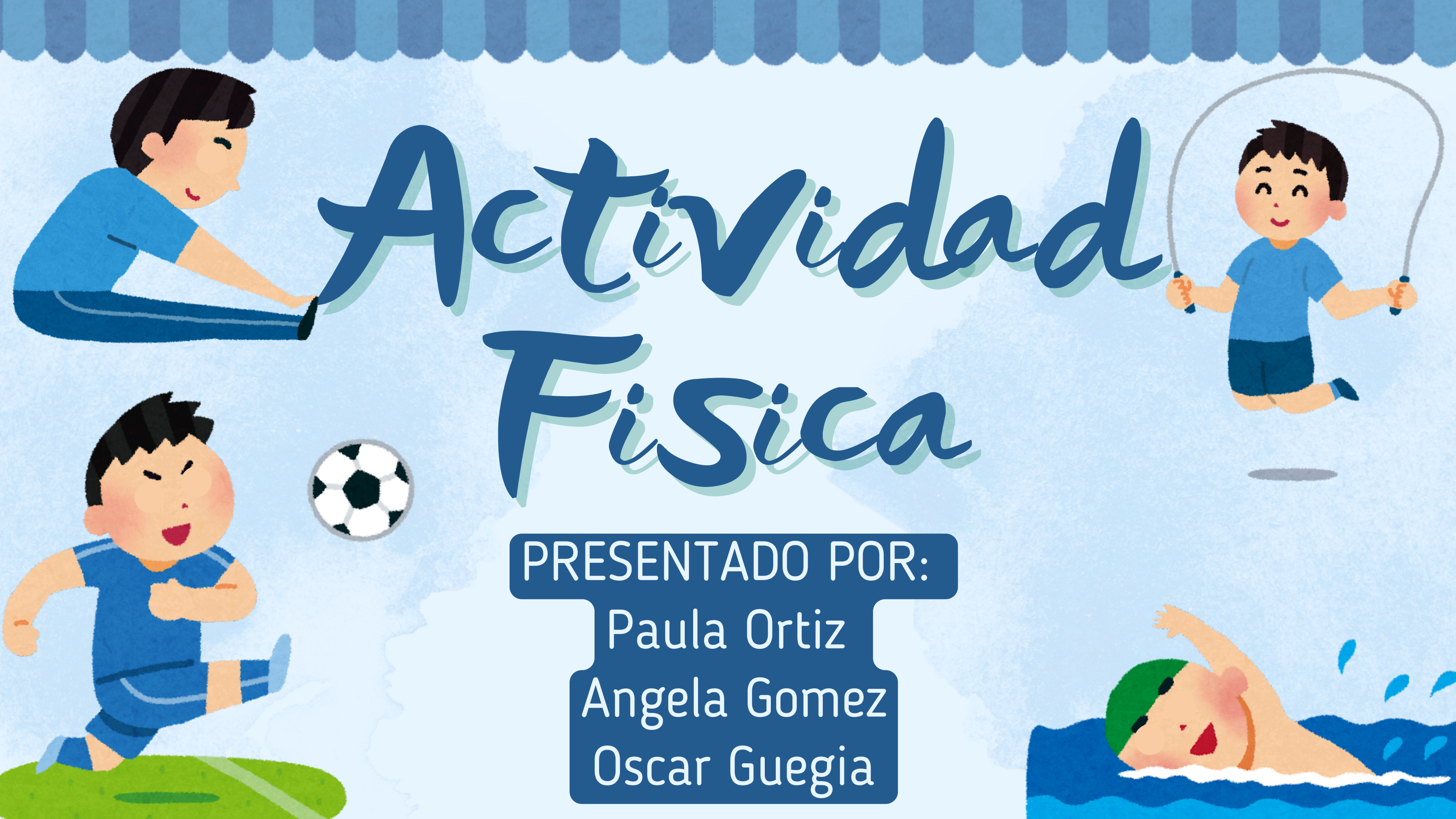


**Magaly Dayana Trochez Dagua**

|

**Ficha: 3315234**





# Actividad Física

PRESENTADO POR:

Paula Ortiz  
Angela Gomez  
Oscar Guegia





# Que es Actividad Física

Es cualquier movimiento voluntario del cuerpo que utiliza energía, realizado con el fin de mantener o mejorar la salud, la condición física y el bienestar general. Incluye caminar, correr, bailar, hacer deporte o trabajar, y ayuda a fortalecer músculos, huesos y el corazón





# Que es Obesidad

Es una enfermedad crónica que se produce cuando hay un exceso de grasa corporal acumulada, en una cantidad que afecta negativamente la salud. Se origina principalmente por un desequilibrio entre la energía que consumimos con los alimentos y la energía que gastamos al movernos y vivir.







# Malos Habitos Alimenticios

Son costumbres de alimentación poco saludables que dañan el organismo: comer en exceso o muy rápido, consumir demasiadas grasas, azúcares, sal o alimentos procesados, comer sin horarios fijos, o ingerir muy poca fruta, verdura, fibra o agua



# Que enfermedades genera la Obesidad?

Al aumentar la grasa corporal, eleva el riesgo de sufrir: diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, colesterol alto, problemas en articulaciones y huesos, trastornos respiratorios y mayor probabilidad de ciertos tipos de cáncer.







Gracias