

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

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	TIBIRITA
Lugar	ESCUELA RURAL VEREDA SOATAMA
Fecha	22/05/2026
Tema	Diseñar una estrategia IEC (Información, Educación y Comunicación sobre en la importancia de la prevención activa mediante la modificación de conductas diarias, que puede evitar hasta el 80% de las enfermedades cardiovasculares crónicas, tales como el infarto agudo de miocardio y los accidentes cerebrovasculares (ACV), y promover los factores protectores que son hábitos, conductas o entornos que disminuyen la probabilidad de sufrir estas patologías y fortalecen la resiliencia de nuestro sistema cardiometabólico
Entorno	CORRESPONSAL EN SALUD ESTRATEGIA APS COMUNITARIO
Objetivo	Participar en las jornadas de salud, apoyando el proceso de agendamiento y demanda efectiva y brindar información a los usuarios en los procesos de gestión de trámites.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	CLAUDIA MARÍA ORTEGA
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1074908028
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

Descripción de la población asistente

Se realiza actividad de estrategia de información, educación y comunicación sobre la importancia de los factores protectores (como comer bajo en sal o caminar) actúan como un escudo invisible, evitan que la grasa se acumule en las arterias y que el corazón tenga que trabajar con el doble de esfuerzo, previniendo infartos o derrames cerebrales antes de que sea demasiado tarde (IEC) en la en la jornada de salud de la vereda Soatama con los usuarios asistentes, comunidad en general caracterizados por diferentes momentos del curso de vida

Primera infancia (0-5 años)

Infancia (6-11 años)

Adolescencia (12-18 años)

Juventud (14-26 años)

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

Adulthood (27-59 years)

Older person (60 years or more)

POBLACIÓN ATENDIDA JORNADA DE SALUD DE LA VEREDA SOATAMA 22/05/2026

SERVICIOS DE CANALIZACIÓN EFECTIVA

- **SERVICIO DE VACUNACIÓN**
1 ADULTO INFLUENZA
- **SERVICIO DE SALUD ORAL**
7 NIÑOS APLICACIÓN DE BARNIZ DE FLÚOR, CONTROL DE PLACA BACTERIANA Y SELLANTES MENORES DE 11 AÑOS
- **CONSULTA DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO**
1 NIÑA DE MENOR DE 11 AÑOS
- **CONSULTA DE PLANIFICACION FAMILIAR**
1 MUJER 18 AÑOS
- **CONSULTA DE ADULTO (CRÓNICOS)**
1 ADULTO
- **CONSULTA DE VALORACIÓN INTEGRAL POR MEDICINA GENERAL O MEDICINA FAMILIAR**
1 ADULTO

1. Metodología de la actividad realizada

Se realiza estrategia de información, educación y comunicación (IEC), por parte de la corresponsal en salud de la Concurrencia APS, la jornada de salud de la vereda Soatama, con los usuarios asistentes, de manera sencilla y clara abordando temas de interés. Los factores protectores cardiovasculares son hábitos y condiciones que previenen el desarrollo de enfermedades del corazón, los pilares fundamentales consisten en mantener una dieta equilibrada, realizar actividad física regular, evitar el tabaco, controlar el estrés y mantener rangos saludables de presión arterial y colesterol, los factores de riesgo pueden ser controlados y otros no, pero si se eliminan los factores de riesgo que pueden cambiarse y se controlan adecuadamente los que no pueden cambiarse, es posible reducir apreciablemente el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón.

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

2.1 Actividad lúdica de inicio

Juego de Preguntas para Romper el Hielo

Preguntas frecuentes sobre el fortalecimiento de factores protectores hacia el control de enfermedades crónicas cardiovasculares

1. ¿Si me siento perfectamente bien, significa que mi corazón y mi presión están bien?

No necesariamente. A la presión alta se le conoce mundialmente como el "**enemigo silencioso**" porque muchas veces no produce ningún síntoma (ni dolor de cabeza, ni mareos, ni visión borrosa) durante años. La única manera real de saber cómo está tu presión es midiéndola con un tensiómetro en un puesto de salud o consulta médica.

2. ¿Tengo que gastar mucho dinero o comprar comida costosa para tener una dieta saludable para el corazón?

Para nada. Una alimentación cardio protectora se basa en alimentos naturales, frescos y locales que se consiguen en la plaza de mercado del municipio. Lo más importante y económico es:

- Reducir el consumo de sal de mesa y evitar los cubos de caldo concentrado o alimentos de paquete (ultraprocesados).
- Darle sabor a las comidas con hierbas naturales como ajo, cebolla, limón, laurel u orégano.
- Aumentar las porciones de verduras de la región y preferir siempre el agua sobre las gaseosas o jugos con azúcar.

3. ¿A mi edad (persona mayor) todavía sirve de algo empezar a hacer ejercicio?

Nunca es tarde para empezar. El ejercicio adaptado a tu ritmo es uno de los mejores factores protectores. Caminar a paso moderado entre 20 y 30 minutos al día ayuda a que tus arterias se vuelvan más elásticas, mejora la circulación, fortalece el corazón, ayuda a controlar el peso y, además, mejora el estado de ánimo y reduce el estrés.

4. ¿Si ya me tomo la pastilla para la presión que me mandó el médico, puedo comer con la sal que quiera?

No. El medicamento y los hábitos saludables son un equipo; el uno no funciona bien sin el todo. Si tomas la pastilla pero sigues consumiendo mucha sal o no te mueves, estás obligando a que el medicamento trabaje el doble y la presión seguirá difícil de controlar. El éxito está en combinar el tratamiento médico con los factores protectores en casa.

5. Escuché que tomar una copa de vino o un trago de alcohol al día es bueno para el corazón, ¿es verdad?

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

La ciencia actual es muy clara: no se recomienda empezar a beber alcohol como una estrategia para cuidar el corazón. Aunque hace años se hablaba de ciertos componentes del vino, el consumo de alcohol en general aumenta el riesgo de sufrir hipertensión, arritmias y debilidad en el músculo cardíaco. El agua siempre será la mejor opción para hidratarse y proteger las arterias.

6. ¿El estrés y la preocupación de verdad pueden enfermar mi corazón?

Sí, totalmente. Cuando pasamos por periodos largos de estrés, angustia o nos sentimos muy solos, el cuerpo libera de forma constante hormonas como el cortisol y la adrenalina. Estas sustancias hacen que el corazón lata más rápido y que las arterias se aprieten, elevando la presión arterial. Por eso, conversar con amigos, participar en actividades comunitarias y buscar redes de apoyo también son factores protectores cardiovasculares.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Se utilizaron folletos de educación sobre el fortalecimiento de factores protectores hacia el control de enfermedades crónicas cardiovasculares, los cuales contiene información básica sobre el tema tratado

Los principales factores protectores se dividen en cuatro áreas clave:

1. Hábitos Alimentarios Cardioprotectores

La forma en que nos alimentamos es una de las defensas más poderosas para el sistema circulatorio:

Reducción del sodio (sal): Disminuir el uso de la sal de mesa y evitar los cubos de caldo concentrado o alimentos empacados. Reemplazarlos por condimentos naturales como ajo, cebolla, limón, orégano y laurel.

Alimentación "con más color": Consumir diariamente frutas y verduras frescas (ideales las locales y de temporada). Aportan potasio y antioxidantes que ayudan a relajar las arterias.

Grasas saludables: Preferir aceites vegetales (como el de oliva o girasol) en cantidades moderadas, y consumir legumbres (frijol, lenteja, garbanzo) y frutos secos.

Hidratación natural: Elegir el agua potable como bebida principal a lo largo del día, evitando refrescos artificiales, jugos con azúcar añadido y gaseosas.

2. Actividad Física Regular (El Movimiento)

El corazón es un músculo y, como tal, necesita entrenamiento para mantenerse fuerte:

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

Caminata moderada: Realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física de intensidad moderada (por ejemplo, caminar a paso constante 30 minutos al día, 5 días a la semana). Un ritmo adecuado es aquel que permite hablar mientras se camina, pero no cantar.

Reducción del sedentarismo: Evitar pasar muchas horas sentados. Acciones sencillas como usar las escaleras en lugar del ascensor, hacer pausas activas o caminar mientras se habla por teléfono suman bienestar al corazón.

3. Estilos de Vida Libres de Tóxicos

Proteger el cuerpo de sustancias nocivas evita el envejecimiento prematuro y la rigidez de las arterias:

Espacios 100% libres de humo: No fumar y, de igual importancia, no exponerse al humo de tabaco de otras personas (fumadores pasivos). El humo daña la capa interna de las arterias de manera inmediata.

Evitar o moderar el alcohol: No consumir bebidas alcohólicas o hacerlo de forma sumamente restringida, ya que el alcohol eleva la presión arterial y debilita el músculo cardíaco.

4. Bienestar Emocional y Redes de Apoyo Social

La salud mental influye directamente en la salud física. Un entorno social armonioso protege el corazón:

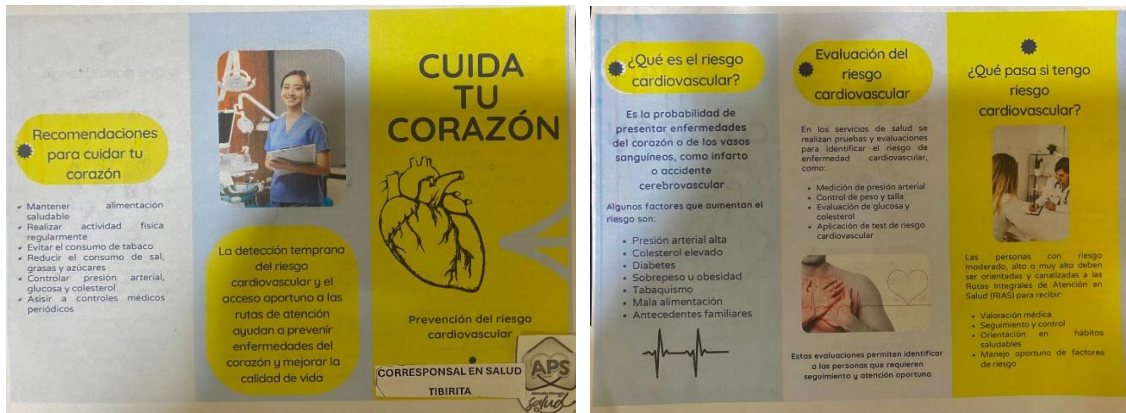
Gestión del estrés y el descanso: Mantener una rutina de sueño reparador (entre 7 y 8 horas diarias) y practicar actividades que generen tranquilidad (manualidades, lectura, meditación).

Participación comunitaria y redes de apoyo: Mantenerse conectado con la familia, asistir a grupos de personas mayores o participar en actividades vecinales. Evitar el aislamiento social y la soledad reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés), protegiendo la presión arterial.

El Factor Protector Institucional: El Control Periódico

Un factor protector fundamental es la adherencia al control médico. Conocer los propios números (saber que la presión ideal es menor a 120/80 mmHg y asistir a los tamizajes de salud de forma preventiva) permite tomar decisiones oportunas antes de que aparezcan los síntomas.

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



2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

- Las EPS y prestadores públicos deben mantener canales de comunicación telefónica o virtual para la asignación de citas (en procura de no generar aglomeraciones de personas en los servicios de salud) y para reconocer las necesidades de las personas, a fin de programar las atenciones pertinentes.
- Deben priorizarse las atenciones de urgencias y de prevención y protección específica en procura de controlar la aparición o progresión de enfermedades.
- Recuerda que estos derechos y deberes son esenciales para construir un sistema de salud que funcione para todos.

2. Conclusiones y recomendaciones

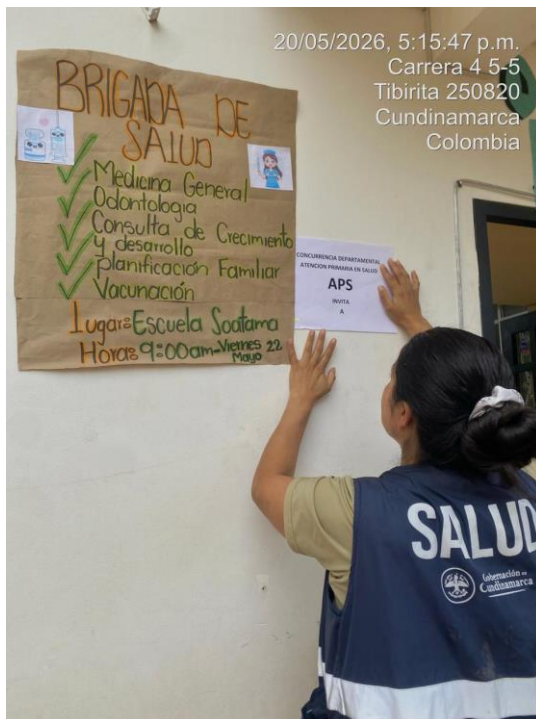
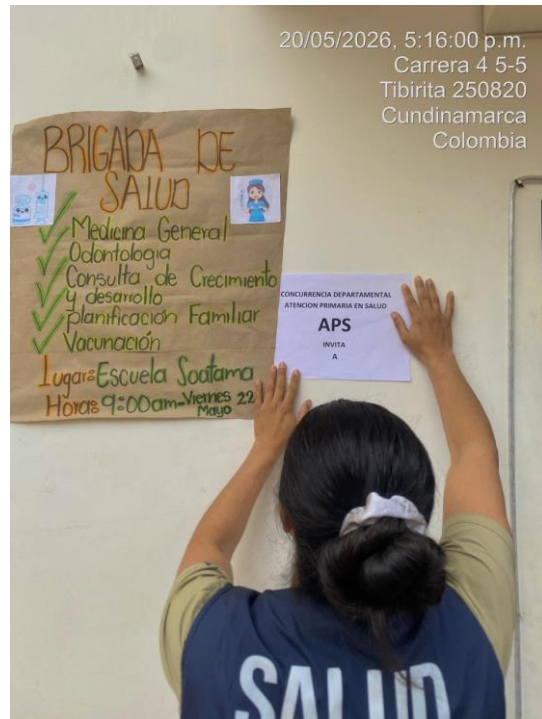
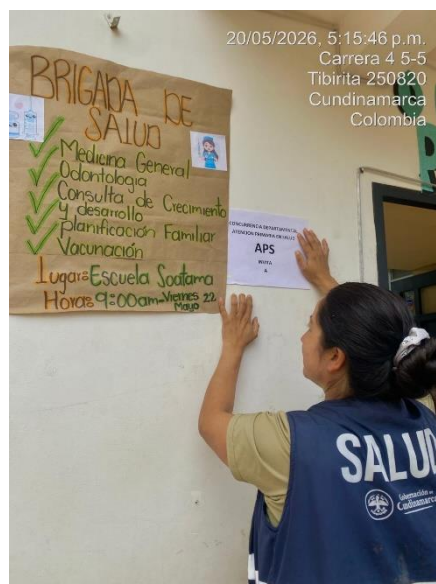
El corresponsal en salud estará a cargo de realizar verificación y seguimiento de las canalizaciones no efectivas, apoyar procesos de agendamiento y demanda efectiva y eficiente en el marco de las acciones de la concurrencia con el fin de garantizar la atención de los usuarios por parte de los prestadores de servicios sociales para que no existan barreras de acceso a la Ruta de promoción y mantenimiento de la salud.

Realizar concertación mensual para el desarrollo del Cronograma de planeación de las jornadas de salud PIC Municipal y Concurrencia APS DEPARTAMENTAL detallando las actividades que se llevarán a cabo.

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

3. Registro fotográfico

CONVOCATORIA Y PUBLICIDAD JORNADA DE SALUD DE LA VEREDA SOATAMA



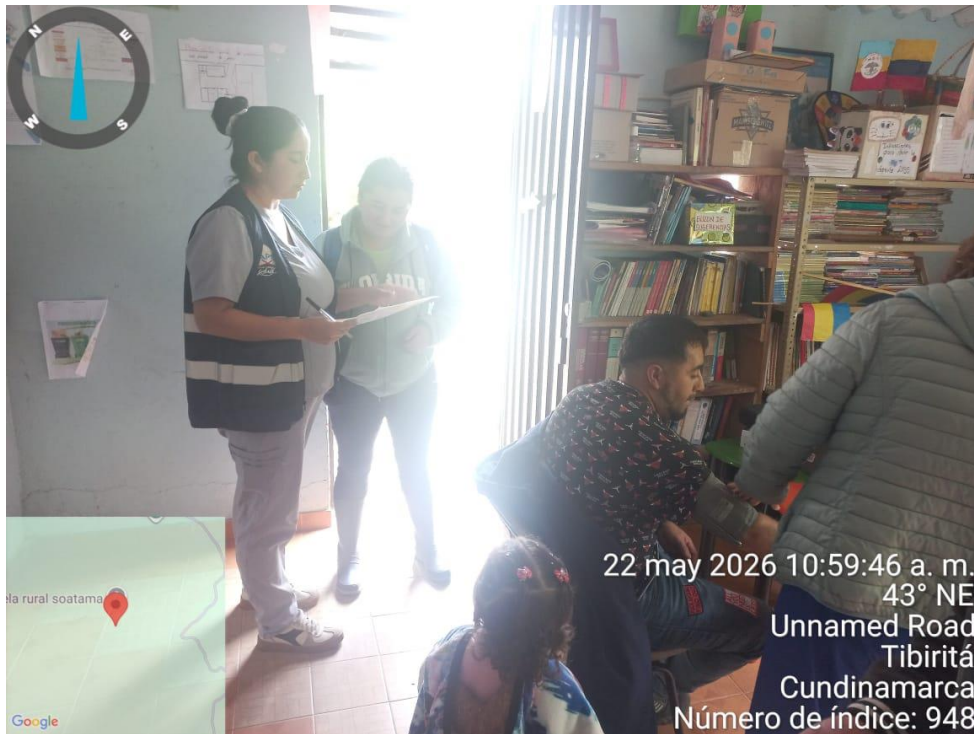
 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.



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



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



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



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



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



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



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





Gobernación de
Cundinamarca

PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD
GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA

Código: 16-PDS-GSP-OPSP-FR-001

Versión: 6

REGISTRO DE ASISTENCIA A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS

Fecha de Aprobación: 16 de enero de 2025

Señor Ciudadano, welcome a la Gobernación de Cundinamarca a utilizar sus datos personales para fines informativos exclusivamente en cumplimiento de la ley de la salud, de conformidad con las disposiciones de la Ley 1581 de 2012, ley de protección de datos y el Decreto 1277 de 2013 que la reglamenta parcialmente. Adicionalmente, si desea ejercer sus derechos de conocer, actualizar, rectificar o suprimir sus datos, lo puede solicitar a través del correo electrónico: habeasdata@saludpublica.gov.co

1. FECHA: 22-MAYO-2026

2. MUNICIPIO: TIBIRITA

3. TÍTULO: Estrategia de Información, Educación y Comunicación a la comunidad en general sobre información en salud para el fortalecimiento de factores protectores hacia el control de enfermedades crónicas cardiovasculares (EPEC).
4. LUGAR: JORNADA DE SALUD ESCUELA RURAL VEREDA SOATAMA

5. RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombre y Apellido):

6. Tipo de identificación:

C.C.

Número:

1.074.908.098

Firma:

Christian Ortega

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	IDENTIFICACIÓN		ENTRADA 3. Ingreso 4. Laboral 5. Educativo 6. Institucional	SEXO 1. Masculino 2. Femenino	FECHA DE NACIMIENTO Día / Mes / Año	AFILIACIÓN SALUD 1. Contributivo 2. Subsidio 3. Especial 4. No asegurado	POBLACIÓN CON ENFOQUE DIFERENCIAL 1. Indígena 2. Afro 3. Palenquero 4. Rarámuri 5. ROM 6. Migrante 7. PVCA	DISCAPACI- DAD 1. Física 2. Auditiva 3. Visual 4. Sordina 5. Intelectual 6. Múltiple 7. Múltiple	POBLACIÓN VULNERABLE 1. PPL 2. Habitante Calle 3. GRTM 4. Personas en situación de protección 5. Usuarios de drogas inyectables	EMBARAZO 1. SI 2. No	OCCUPACIÓN U OFICIO	LUGAR DE VIVIENDA 1. Rural 2. Urbana 3. Campesino 4. Urbano 5. Centro pueblo	DIRECCIÓN	TELÉFONO	CÓDIGO CUPS INTERVENCIONES COLECTIVAS	FIRMA	
		TIPO 1. C.C. 2. T.I. 3. RC 4. OTRO (Especificar instrucción)	Nº															
1	Antony Santiago Adame Beltran	2	1072197856	2	1	16/01 2017	1	-	3	-	2	Estudiante	1	Vereda Soatama	317283 4327	110409	-	Julia Beltrán P.
2	Emily Sofia Díaz Forero	3	1074908734	2	2	05/11 2023	2	-	-	-	2	menor de 5 años	1	Vereda Soatama	322359 0599	110409	-	Mari Luz Forero Lopez
3	Mari Luz Forero Lopez	1	1074908233	2	2	13/11 2007	2	-	-	-	2	Amada casa	1	Vereda Soatama	322359 0599	110409	-	Mari Luz Forero Lopez
4	Marlon Gutierrez Lopez	2	1049798869	2	1	24/08 2016	2	-	-	-	2	Estudiante	1	Vereda Soatama	315284 6061	110409	-	Marlon Steven Lopez
5	Dylan Andrew Gutierrez Lopez	3	1049799482	2	1	06/11 2019	2	-	-	-	2	Estudiante	1	Vereda Soatama	315284 6061	110409	-	Dylan Andrew
6	Joan Alexis Lopez Jimenez	2	1073149085	2	1	02/06 2014	2	-	-	-	2	Estudiante	1	Vereda Soatama	319732 3334	110409	-	Joan Alejandro Jimenez
7	Jose Eduardo Mejia Gomez	1	19156053	2	1	04/02 1950	2	-	-	-	2	sin ocupación	1	Vereda Soatama	321851 8509	110409	-	Jose Eduardo
8	Luis Felipe Mejia Lobato'n	1	1074908602	2	1	22/05 1997	2	-	-	-	2	Operario	1	Vereda Soatama	32086 83990	110409	-	Luis Felipe
9	Deiby Santiago Veloza Forero	2	1074908725	2	1	25/11 2018	2	-	-	-	2	Estudiante	1	Vereda Soatama	322355 8963	110409	-	Mari Luz Forero
10	Joan Alejandro Jimenez Romero	2	10111244363	2	1	02/06 2014	2	-	-	-	2	Estudiante	1	Vereda Soatama	311390 0430	110409	-	Joan Alejandro Romero