Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Guatavita
Lugar	Vereda Carbonera Alta
Fecha	Mayo 19 de 2026
Tema	Socialización eventos priorizados prevención ETAS, desnutrición, maternidad segura, ambientes saludables.
Entorno	Comunitario
Objetivo	Promover en la comunidad la importancia del autocuidado, la prevención de enfermedades y la creación de entornos saludables mediante procesos educativos y participativos que fortalezcan el bienestar físico, mental y social.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Fabel Alejandra Rodriguez Peñuela
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.071.142.230
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**

La actividad se desarrolla con 8 participantes de la comunidad de la vereda de Carbonera Alta, en la casa de la señora Eva Cortes con integrantes de la red de vigilancia comunitaria (madres comunitarias, lideres sociales) para realizar socialización y/o taller programado sobre temas y eventos de interés en salud pública, en este caso sobre prevención ETAS, desnutrición, maternidad segura, ambientes saludables.

2. **Metodología de la actividad realizada**

La metodología empleada en la actividad fue expositiva y participativa por medio de Imagen descriptiva e informativa realizada para la actividad. se da paso al desarrollo de la temática, llevando a cabo la aclaración punto por punto de las mismas herramientas visuales empleada con los participantes para una mayor comprensión de los temas, así:



2.1 Actividad lúdica de inicio

Se realizan ejercicios de respiración para relajarnos y dar inicio a la sensibilización programada para esta entrega.

2.2 Explicación del tema

Iniciamos con la explicación de la imagen realizada para la sensibilización la cual presenta una estrategia educativa enfocada en la promoción de la salud y el bienestar integral, resaltando la importancia de la prevención, los cuidados y la creación de entornos seguros para mejorar la calidad de vida de las personas y las comunidades. A través de diferentes temáticas, se evidencia cómo los hábitos saludables, el autocuidado y la prevención de enfermedades son fundamentales para fortalecer el bienestar físico, emocional y social de la población. De manera grupal, se reconoce que estas acciones permiten generar mayor conciencia sobre la responsabilidad compartida que existe frente al cuidado de la salud, promoviendo prácticas que contribuyen al desarrollo de comunidades más saludables y seguras.

En el tema de la desnutrición, se resalta la importancia de mantener una alimentación balanceada y variada que incluya frutas, verduras, proteínas y carbohidratos, ya que una nutrición adecuada es esencial para el correcto funcionamiento del organismo y la prevención de enfermedades. Además, se menciona la relevancia de evitar dietas extremas o restrictivas sin supervisión médica, debido a que pueden ocasionar deficiencias nutricionales y afectar la salud física y mental. También se enfatiza en la hidratación adecuada como un hábito indispensable para mantener el cuerpo saludable, favoreciendo el buen funcionamiento de los órganos, la energía y la concentración diaria. De forma complementaria, se reconoce que una buena alimentación desde la infancia contribuye al crecimiento adecuado, al fortalecimiento del sistema inmunológico y al mejoramiento del rendimiento escolar y laboral.

Respecto a la maternidad segura, el contenido destaca la necesidad de que las gestantes reciban controles prenatales periódicos para vigilar el estado de salud de la madre y del bebé, permitiendo detectar posibles riesgos a tiempo. Igualmente, se promueve una alimentación rica en nutrientes esenciales como hierro, ácido fólico y calcio, fundamentales durante el embarazo. También se hace énfasis en evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales que puedan poner en riesgo la vida y el desarrollo del bebé. De manera grupal, se comprende que la maternidad segura no solo depende de la atención médica, sino también del apoyo familiar, emocional y social que recibe la mujer gestante, fortaleciendo así el bienestar integral durante esta etapa.

En relación con las enfermedades no transmisibles (ENT), la imagen resalta la importancia de adoptar estilos de vida saludables, incluyendo una alimentación equilibrada, actividad física frecuente y la disminución del consumo de alcohol y tabaco. Asimismo, se menciona la necesidad de realizar controles médicos periódicos para monitorear indicadores como la presión arterial, la glucosa y el colesterol, con el fin de prevenir enfermedades como hipertensión, diabetes y problemas cardiovasculares. Se reconoce además que muchas de estas enfermedades pueden prevenirse mediante hábitos saludables y procesos de educación comunitaria que fomenten el autocuidado y la responsabilidad frente a la salud.

En cuanto a las enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS), se enfatiza en la correcta manipulación e higiene de los alimentos, asegurando condiciones sanitarias adecuadas durante su preparación y almacenamiento. También se destaca la importancia de la refrigeración adecuada y de mantener al día los esquemas de vacunación preventiva para evitar enfermedades asociadas al consumo de alimentos contaminados. Desde una mirada grupal, se entiende que la seguridad alimentaria es una responsabilidad colectiva que involucra tanto a las familias como a las instituciones y establecimientos encargados de la producción y preparación de alimentos.

Finalmente, el tema de ambientes saludables resalta la necesidad de mantener espacios limpios, ventilados y libres de contaminantes, favoreciendo la salud física y emocional de las personas. Se promueve además la reducción del uso de sustancias tóxicas dentro del hogar y el fortalecimiento de espacios verdes y naturales, entendiendo que estos contribuyen al bienestar, la recreación y la convivencia comunitaria. En conjunto, la información presentada busca sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de fortalecer hábitos de prevención y autocuidado, fomentando estilos de vida saludables y entornos protectores que permitan mejorar la salud y la calidad de vida de toda la población.

De esta manera, se agradece por el espacio propiciado para la sensibilización, se da un compartir y se les hace saber sobre un próximo encuentro para tratar temas de interés en salud pública. Todos fueron receptivos a la informacion brindada.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

El material utilizado dentro del desarrollo de la actividad fue una imagen descriptiva, llevando como contenido lo descrito en el punto anterior para una mayor comprensión y música relajante para los ejercicios de respiración.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

- ¿Cómo influye la higiene en la preparación y conservación de los alimentos?
- ¿Qué enfermedades pueden surgir por consumir alimentos contaminados?
- ¿Por qué es importante mantener los espacios ventilados y limpios?
- ¿Cómo influye una alimentación balanceada en la prevención de enfermedades?

3. Conclusiones y recomendaciones

De manera general, los temas abordados permiten comprender la importancia de fortalecer la salud y el bienestar integral a través de la prevención, el autocuidado y la promoción de hábitos saludables dentro de la comunidad. Se reconoce que aspectos como una alimentación balanceada, la maternidad segura, la prevención de enfermedades no transmisibles, la adecuada manipulación de alimentos y la

construcción de ambientes saludables son fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas y prevenir riesgos que puedan afectar su bienestar físico y emocional.

Asimismo, se evidencia que la salud no depende únicamente de la atención médica, sino también de las acciones cotidianas, la educación, el apoyo familiar y el compromiso colectivo para generar entornos seguros y protectores. De manera grupal, se entiende que fomentar estilos de vida saludables contribuye al desarrollo de comunidades más conscientes, responsables y preparadas para enfrentar diferentes problemáticas de salud.

Finalmente, se concluye que la prevención y la promoción de la salud son herramientas esenciales para transformar realidades y fortalecer el bienestar comunitario. A través de la información, la sensibilización y el trabajo conjunto entre familias, instituciones y comunidad, es posible crear espacios más saludables, seguros y favorables para el desarrollo integral de todas las personas.

4. Registro fotográfico





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.





