N: ACTA:	001					
PROGRAMA:	No transmisible pic					
COMPONENTE:	No aplica					
N. ESTRATEGIA	Santa maría vive saludable					
INTERVENCIÓN	Diseñar y ejecutar una (1) estrategia anual de conmemoraciones mediante mínimo seis (6) acciones IEC en entornos comunitario, educativo, institucional y digital, dirigidas a todos los cursos de vida en zona urbana y rural, en el marco de las siguientes fechas: **6 abril: Actividad Física** Primer martes de mayo: Asma 17 mayo: Hipertensión 31 mayo: Sin Tabaco 6 junio: Pacientes Trasplantados 14 junio: Donación de sangre 25 septiembre: Corazón 14 octubre: Donación de órganos 4 noviembre: Diabetes 16 noviembre: EPOC Promoviendo autocuidado, alimentación saludable, actividad física y prevención de factores de riesgo.					
INDICADOR DE PRODUCTO	1905031 -servicio de promoción de la salud y prevención de riesgos asociados a condiciones no transmisibles					
INDICADOR DE RESULTADO	A 2027, reducir la tasa de mortalidad prematura por enfermedades del sistema circulatorio en un 88,3 en la población de 30 a 70 años.					
TALENTO HUMANO	Psicólogo – auxiliar de enfermería					
FECHA:	28 de abril 2026					
HORA DE INICIO	07:00 PM	**HORA CULMINACIÓN:**			08:00 PM	
DURACIÓN:	UNA HORA					
ÁMBITO TERRITORIAL:	**URBANO**	**RURAL**			**RURAL DISPERSO**	
	U01					
ENTORNO:	**HOGAR**	**COMUNITARIO**	**EDUCATIVO**	**LABORAL**	**INSTITUCIONAL**	
		X				
CURSO DE VIDA	**P. INFANCIA**	**INFANCIA**	**ADOLESCENCIA**	**JUVENTUD**	**ADULTEZ**	**VEJEZ**
			X	X	X	X
LUGAR:	Junta de acción comunal b/ la planta- capilla					
REDACTADA POR:	SERGIO ALBERTO COMBA DORADO					
PERSONAL FACILITADOR	**NOMBRE**				**CARGO**	
	Luz Mayerly Sancho				Auxiliar de enfermería	
	Sergio Alberto Comba Dorado				Auxiliar de enfermería	
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD	Promover en la comunidad de la planta la adopción de hábitos de vida saludable mediante la sensibilización sobre la importancia de la actividad física para el adecuado funcionamiento del organismo, la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.					

JUSTIFICACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Muévete por tu Salud es una intervención prioritaria y estratégica para la salud pública local, porque actúa directamente sobre los factores de riesgo más prevalentes en Santa María y contribuye al cumplimiento de las metas departamentales de promoción y prevención.

Según los lineamientos del Plan Decenal de Salud Pública y las estadísticas del Observatorio de Salud del Huila (OSHU, 2025), reporta que en el municipio el

- 58% de los adultos no realizan actividad física regular.
- 22% de los adolescentes presentan exceso de peso.

Y las enfermedades cardiovasculares y metabólicas (hipertensión, diabetes, obesidad) se encuentran entre las principales causas de morbilidad y mortalidad.

Estos indicadores reflejan una situación de riesgo poblacional que afecta la calidad de vida y el bienestar general, por lo que la promoción de la actividad física se convierte en una acción prioritaria de salud pública.

La actividad está alineada con los objetivos del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) y del Plan Territorial de Salud del Huila 2024–2027, que priorizan la reducción del sedentarismo y el fortalecimiento de hábitos saludables como estrategia de prevención.

CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN ASISTENTE

EDADES	TOTAL	PERTENENCIA ÉTNICA	TOTAL	EPS	TOTAL
0 A 5	0	AFRODESCENDIENTES	0	MEDIMÁS	0
6 A 11	0	INDÍGENAS	0	COMPARTA	0
12 A 17	2	ROOM (GITANOS)	0	ASMETSALUD	5
18 A 27	2	RAIZAL	0	COMFAMILIAR	0
28 A 59	9	PALANQUERO	0	MALLAMAS	0
60 O +	9	LGTBI	0	NUEVA EPS	2
-	-	NINGÚN GRUPO ÉTNICO	22	SANITAS	13
TOTAL	22	**TOTAL**	22	EMCOSALUD	0
SGSSS	TOTAL	POB. CONDICIÓN O SITUACIÓN		COOMEVA	0
RÉGIMEN ESPECIAL	0	MIGRANTE	0	POLICÍA	0
CONTRIBUTIVO	**2**	HIJOS DE ADULTOS DESMOVILIZADOS	0	SISBÉN	0
SUBSIDIADO	20	DESMOVILIZADO GRUPO ARMADO	0	SANIDAD MILITAR	0
ARL	0	DISCAPACIDAD	5	SIN INFORMACIÓN	2
IDENTIFICADO (NO ASEGURADO)	0	DESPLAZAMIENTO	0	OTRAS	0
NO IDENTIFICADO (NO ASEGURADO).	0	VÍCTIMA DE VIOLENCIA Y CONFLICTO	5	**TOTAL**	22
TOTAL	**22**	**TOTAL**	**10**		

RÉGIMEN	TOTAL	GÉNERO	TOTAL	UBICAC	TOTAL	ACT.	
SUBSIDIADO	20	FEMENINO	16	URBANO	22	INDIVIDUAL	0
CONTRIBUTIVO	2	MASCULINO	6	RURAL	0	COLECTIVA	22
ESPECIAL	0	**TOTAL**	**22**	**TOTAL**	**22**	**TOTAL**	**0**
NO ASEGURADO	0						
TOTAL	**22**						

MATERIAL UTILIZADO

Capilla del barrio la planta para el punto de encuentro y desarrollo de la actividad.
Sillas para la comodidad y atención de los participantes.
Diapositivas como guía para el desarrollo teórico.
Folletos informativos, educativos y de orientación a la adecuada actividad física.
Formatos de registro de asistencia.

	Lapiceros y material de apoyo para el desarrollo de la actividad. Registro fotográfico de la jornada.
ORDEN DEL DIA	Instalación y adecuación del punto educativo. Saludo y bienvenida a los participantes. Presentación de la conmemoración del Día internacional de la actividad física. Socialización de la actividad física, la importancia, sus beneficios, la actividad física que se recomienda y los ejemplos de actividad física para su edad Indicaciones prácticas sobre los ejercicios y su adecuada posición para ejecutarlos Entrega de folletos informativos, educativos y de orientación a la adecuada actividad física. Resolución de inquietudes de los participantes. Registro de firmas. Evaluación de la actividad Conclusiones, compromisos y cierre de la actividad.
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	**Instalación y adecuación del punto educativo.** Se llegó a la capilla antes de la hora acordada para la actividad. Esto permitió organizar el espacio, las sillas y el video beam, todo listo para recibir a las personas. Un saludo cordial y bienvenida a los participantes. **Saludo y bienvenida a los participantes.** El martes, 28 de abril, a las siete de la tarde (07:00 pm), la actividad titulada "MUÉVETE POR TU SALUD" dio comienzo. La coordinadora, DIANA LILIBETH CESPEDES RAMOS, junto a los auxiliares LUZ MAYERLY SANCHO SÁNCHEZ y SERGIO ALBERTO COMBA DORADO, miembros del equipo (PIC) municipal de la E.S.E. NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN, dieron inicio al evento. Ellos hicieron sus presentaciones y extendieron un saludo muy amistoso. La coordinadora presentó su propia información y luego pidió que cada uno de los presentes se presentará. Así, todos compartieron sus nombres, qué puesto ocupan y qué parte tendrían en la actividad: DIANA LILIBETH CESPEDES RAMOS LUZ MAYERLY SANCHO SANCHEZ SERGIO ALBERTO COMBA DORADO **Presentación de la conmemoración del Día internacional de la actividad física.** La coordinadora expuso el objetivo de la actividad y realizó preguntas de sondeo: • ¿Quién practica algún deporte? → Ninguno respondió afirmativamente. • ¿Quién realiza ejercicios? → Dos jóvenes señalaron que asistían al gimnasio. Los demás, sin embargo, dijeron que se habían descuidado, o que simplemente no hacían caso a estas recomendaciones, ni siquiera si venían de un médico. Las razones que dieron incluían no saber cómo empezar, o pensar que se necesitaban ciertas cosas, como un lugar especial, alguien que los guiara, o mucho tiempo, o simplemente por costumbre. Teniendo en cuenta estas respuestas se inicia el desarrollo del tema. **Socialización de la actividad física, la importancia, sus beneficios, la actividad física que se recomienda y los ejemplos de actividad física para su edad**

Con la ayuda de diapositivas, se guió el tema, buscando orientar, sensibilizar y concientizar a todos sobre lo importante que es la actividad física.
Para iniciar se pide la participación de los asistentes a las respuestas de preguntas de sondeo frente al conocimiento del tema.
"¿Por qué es importante moverse?"
Varios participaron en la respuesta señalando que para no perder el funcionamiento del cuero.
Se continúa exponiendo el tema en donde la actividad física es clave porque permite que el cuerpo funcione correctamente. Ayuda a evitar enfermedades, mejora cómo te sientes en general y es bueno para tu mente. La OMS (Organización Mundial de la Salud) dice que no moverse lo suficiente es una causa importante de muerte en todo el mundo.
Esto resaltaba la necesidad de hacer actividad física para tener una mejor calidad de vida.

Se continúa identificando los beneficios principales de hacer actividad física:
Permite que tu corazón y tus venas trabajen de forma más eficiente, bajando así las posibilidades de tener problemas cardíacos.
Ayuda a la salud mental. Es bueno para disminuir el estrés, la ansiedad y la tristeza, y también te pone de mejor humor.
Controlar el peso del cuerpo. Contribuye a gastar energía de forma equilibrada y a no engordar demasiado o padecer obesidad

¿Cuánta actividad física se sugiere?"
Adultos (de 18 a 64 años)
Se aconseja hacer entre treinta y sesenta minutos de actividad física de intensidad moderada al día, o de quince a treinta minutos de actividad intensa cada día. Además, se debería incluir ejercicios para fortalecer los músculos por lo menos dos veces a la semana.
Niños y jóvenes (de 5 a 17 años)

Se insiste en la necesidad de hacer actividad física para mejorar la calidad de vida.
Para ellos, se recomienda al menos sesenta minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente. Esto debería incluir actividades intensas y de fortalecimiento por lo menos tres días a la semana.

La actividad física también nos permite mejorar la concentración, la memoria, el desarrollo de la actividad académica o laboral e incrementa la productividad ya que se mantienen activas y suelen eleva la autoestima.
Genera una sensación de bienestar y una visión más positiva de uno mismo, fomentando la importancia de que el cuerpo funcione bien para las tareas diarias**.**
Favorece la socialización facilitando interactuar con otras personas a través de actividades en grupo.
Disminuye las posibilidades de sufrir caídas. Mejora el equilibrio y la coordinación, algo especialmente útil para la gente mayor.

Indicaciones prácticas sobre los ejercicios y su adecuada posición para ejecutarlos
Luego, se mostraron ejemplos de actividad física y su funcionalidad.
Caminar rápido: Es una actividad muy fácil de hacer que beneficia el corazón.
Montar en bicicleta: Fortalece las piernas y aumenta la resistencia.

Bailar: Combina ejercicio físico con coordinación y mucha diversión.
Correr: Incrementa la capacidad del corazón y de los pulmones.
Nadar: Trabaja todo el cuerpo sin dañar las articulaciones.
Ejercicios de fuerza: Incluyen levantar pesas o hacer ejercicios usando solo el peso de tu cuerpo.
Con todo este saber, se buscó que la gente entendiera la importancia de que el cuerpo trabaje bien para las actividades de cada día. Y se les invitó a ponerlo en práctica siguiendo la demostración que haría el auxiliar.

Se dieron indicaciones prácticas sobre los ejercicios y cómo colocarse correctamente para realizarlos.
El auxiliar SERGIO ALBERTO COMBA DORADO dirigió la sesión de actividad física, y los participantes se dispusieron a seguir las indicaciones dadas.
Aquellos que no tenían problemas físicos se pusieron de pie, mientras que el resto permaneció sentado. Se comenzó por enseñar la respiración adecuada, la postura correcta para cualquier ejercicio (espalda recta, rodillas ligeramente dobladas). Se siguió con estiramientos del cuello, luego de las extremidades y finalmente, movimientos de cadera.

Entrega de folletos informativos, educativos y de orientación a la adecuada actividad física.
Se entregaron folletos con información, material educativo y guías para hacer actividad física de forma apropiada.
Estos folletos se distribuyeron mientras la actividad se desarrollaba. La idea era que el público pudiera seguir los pasos en ese momento y que, en casa, pudieran recordar el objetivo de mejorar su vida a través del movimiento.

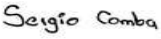
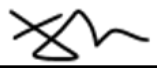
Resolución de inquietudes de los participantes.
Se dedicó un espacio para resolver las dudas de los participantes.
En este momento, los presentes compartieron sus ideas sobre lo crucial que es realizar actividad física, y cómo a menudo dejan pasar el tiempo sin hacerla, a pesar de que podrían sentirse mucho mejor.
Una participante señaló que a veces los médicos les recomiendan hacer ejercicio, pero ellos no saben cómo y se imaginan que solo se puede hacer en un gimnasio o en lugares diseñados para ello.
Algunos estuvieron de acuerdo en que se sigan organizando espacios que dirijan este tipo de actividades, especialmente para aquellos que no saben cuáles son los ejercicios más adecuados para ellos.

Registro de firmas.
Se recogieron las firmas de todas las personas que asistieron.

Evaluación de la actividad
Durante el momento de preguntas, la auxiliar LUZ MAYERLY SANCHO, usando un juego educativo (TINGO-TINGO-TANGO), hizo preguntas sobre lo que se había enseñado. Las respuestas de los participantes estuvieron muy de acuerdo con el tema.
Para finalizar, se dio un agradecimiento y la despedida.

	Conclusiones, compromisos y cierre de la actividad. Se hace reconocimiento de la necesidad de incorporar actividad física en la vida diaria y a su vez se comprometen a realizar actividad física aplicando lo aprendido. Y para finalizar actividad se realiza agradecimiento y una despedida formal.
BIBLIOGRAFÍA	HTTPS://WWW.WHO.INT/ES/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/PHYSICAL-ACTIVITY HTTPS://WWW.MEDITIP.LAT/VIDA-SALUDABLE/EJERCICIO/ACTIVIDAD-FISICA/ HTTPS://WWW.BING.COM/SEARCH?Q=EJERCICIO+DE+ESTIRAMIENTO+PARA+ADULTOS+&FORM=ANSPH1&REFIG=6A0B2F817813441F8E95FAE966A0FE23&PC=LCTS
LOGROS	Se logra el compromiso de los asistentes par llevar a cabo actividad física de forma adecuada que no interrumpa de sus actividades diarias y que por el contrario mejore su calidad de vida.
DIFICULTADES	La dificultad que se presento fue por la no disponibilidad de los asistentes por experiencia frente a este tipo de actividades, pero se realiza un acercamiento en donde se permite realizar actividad.
ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN DE ADHERENCIA A LA ACTIVIDAD	Durante el momento de preguntas, la auxiliar LUZ MAYERLY SANCHO, usando un juego educativo (TINGO-TINGO-TANGO), hizo preguntas sobre lo que se había enseñado. Las respuestas de los participantes estuvieron muy de acuerdo con el tema. Para finalizar, se dio un agradecimiento y despedida.
SOPORTES DOCUMENTALES DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Acta Cronograma anual Listados de asistencia Piezas gráficas Fotografías Material educativo

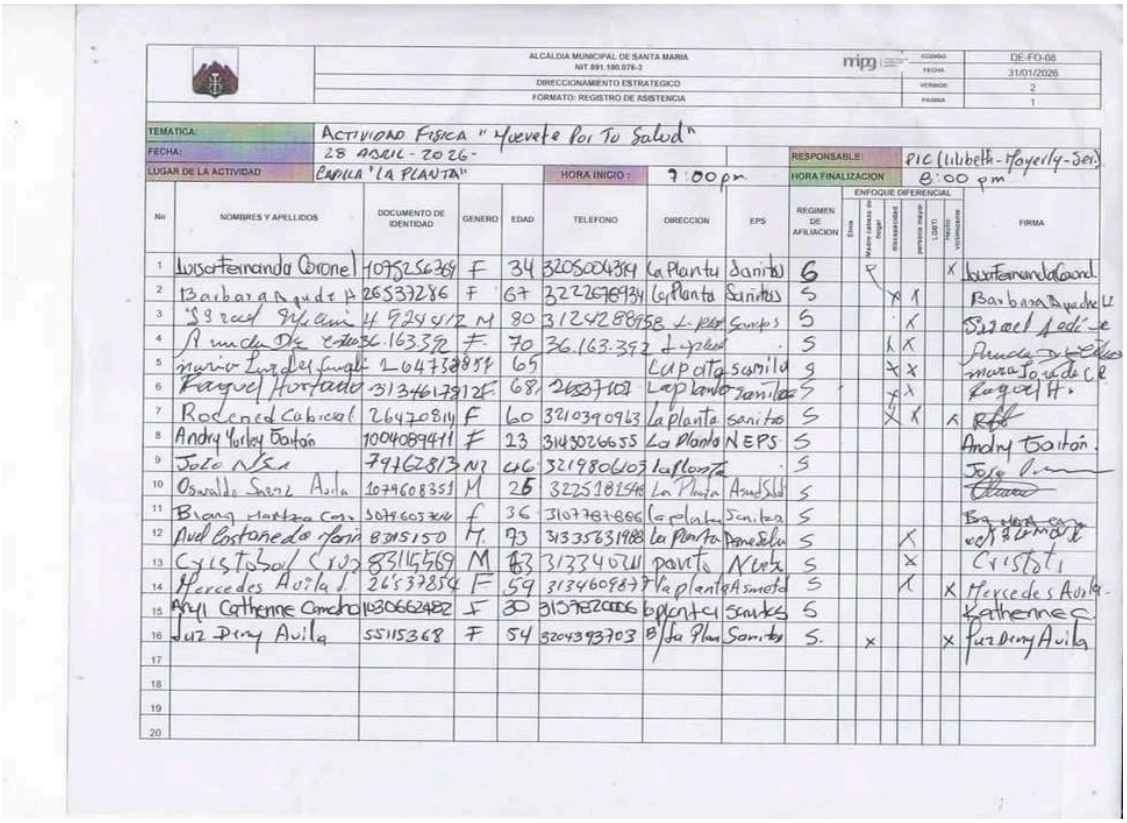
FIRMA DE LOS RESPONSABLES

	NOMBRE APELLIDO	**CARGO**	**FIRMA**
PROYECTO	SERGIO ALBERTO COMBA DORADO	**Auxiliar de enfermería**	
REVISÓ	DIANA LILIBETH CESPEDES RAMOS	**Coordinadora PIC Municipal**	

ANEXO CRONOGRAMA ANUAL

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	POBLACION	ENTORNO	CANAL DE DIFUSION	MENSAJE CENTRAL	RESPONSABLE
6/04/2026	DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	Promover la actividad física bajo el diseño de una estrategia anual de conmemoraciones en entorno a la comunidad.	ADULTO Y ADULTO MAYOR	COMUNITARIO	JUNTAS DE ACCION COMUNA	Mueve por tu salud	LUZ MAYERLY SANCHO SANCHEZ
5/05/2026	DIA MUNDIAL DEL ASMA	Promover en la comunidad educativa el reconocimiento de factores de riesgo, signos de alarma y prácticas de autocuidado para la prevención y manejo adecuado del asma.	NIÑO, NIÑAS Y ADOLESCENTES	EDUCATIVO	ALRICULACION CON ISNTITUCION EDUCATIVA	Promover el autocuidado	LUZ MAYERLY SANCHO SANCHEZ
17/05/2026	DIA MUNDIAL DE LA HIPERTENSION	Conmemorar a nivel institucional el día de la hipertensión con una jornada educativa y práctica con la toma de presión arterial en un espacio abierto y comunitario, permitiendo hacer chequeos, recomendaciones y canalizaciones si llega a ser necesario	ADULTO Y ADULTO MAYOR	COMUNITARIO	REDES SOCIALES FACEBOOK Y ESTADOS DE WHATSAPP	Población general de todos los cursos de vida del municipio de Santa María, incluyendo comunidad urbana y rural	LUZ MAYERLY SANCHO SANCHEZ
31/05/2026	DIA MUNDIAL SIN TABACO	Sensibilizar a la comunidad sobre los riesgos del consumo de tabaco, cigarrillo y vapeadores, promoviendo la prevención, el autocuidado y la adopción de hábitos saludables mediante una estrategia de comunicación radial	ADULTO Y ADULTO MAYOR	COMUNITARIO - RADIAL	RADIAL	Población general de todos los cursos de vida del municipio de Santa María, incluyendo comunidad urbana y rural	LUZ MAYERLY SANCHO SANCHEZ
6/06/2026	DIA MUNDIAL DE LOS PACIENTES TRANSPLANTADOS	Conmemorar el día mundial del transplantado, en busca de crear conciencia en la comunidad Samaria en lo necesario de la donación de órganos tejidos, el reconocimiento de los derechos necesidades de las personas trasplantados.	JUVENTUD- ADULTO - ADULTO MAYOR	COMUNITARIO	REDES SOCIALES FACEBOOK Y ESTADOS DE WHATSAPP	Donar órganos es donar vida.	YENID PAJOY GONZALEZ
14/06/2026	DIA MUNDIAL DEL DONANTE DE SANGRE	Promover la donación voluntaria, altruista y habitual de sangre mediante acciones de informacion, destacando la importancia en salvar vidas y fomentar la solidaridad en la comunidad.	JUVENTUD- ADULTO - ADULTO MAYOR	COMUNITARIO	REDES SOCIALES FACEBOOK Y ESTADOS DE WHATSAPP	Tu sangre puede ser el regalo mas valioso para alguien que lucha vivir.	YENID PAJOY GONZALEZ
4/11/2026	DIA MUNDIAL DE LA DIABETES	Recordar el dia mundial de la diabetes, mediante actividades de educación, información y sensibilización, con el fin e promover estilos de vida saludables, fortalecer la prevencion, la detección temprana, contribuye la al reducción de complicaciones y mejora de la calidad de vida de las personas.	NIÑOS NIÑAS- ADOLESCENTES - JUVENTUD- ADULTO - ADULTO MAYOR	RADIAL- COMUNITARIO	RADIAL	Pequeños cambio hoy, grandes beneficios para tu vida mañana.	YENID PAJOY GONZALEZ
16/11/2026	DIA MUNDIAL DE LA EPOC	Conmemorar el día mundial de EPOC, con acciones educativas, sensibilización e información, a la comunidad, en la finalidad de promover la disminución de factores de riesgo, como el consumo de tabaco y la exposición a contaminantes, así como fomentar la detección temprana, el diagnostico oportuno y el adecuado manejo de la enfermedad, para fomentar calidad de vida.	ADOLESCENTES- JUVENTUD- ADULTO- ADULTOMAYOR	COMUNITARIO	REDES SOCIALES FACEBOOK Y ESTADOS DE WHATSAPP	Cuida tus pulmones hoy y protege tu futuro	YENID PAJOY GONZALEZ

ANEXO LISTADOS DE ASISTENCIA

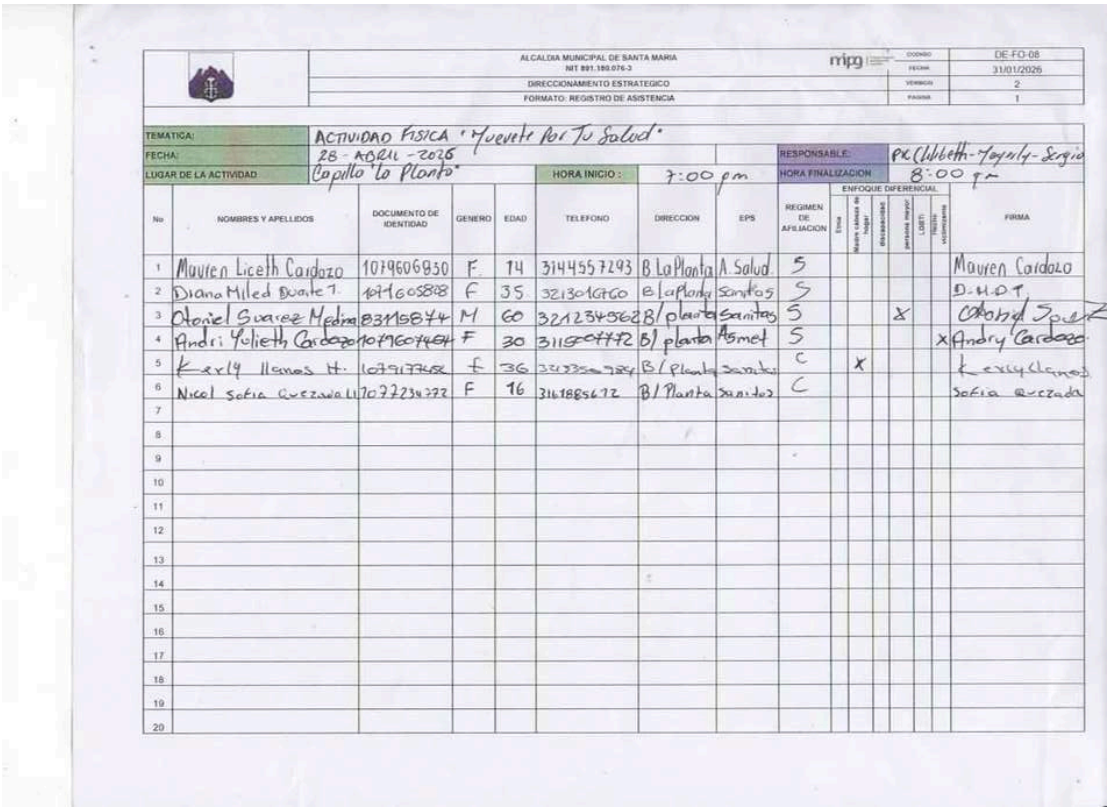


ALCALDIA MUNICIPAL DE SANTA MARIA
NIT 891.180.076-3
DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO
FORMATO: REGISTRO DE ASISTENCIA

CODIGO: DE-FO-08 | FECHA: 31/01/2026 | VERSION: 2 | PAGINA: 1

TEMATICA: ACTIVIDAD FISICA "Muevete Por Tu Salud"
FECHA: 28 ABRIL - 2026-
LUGAR DE LA ACTIVIDAD: CAPILLA "LA PLANTA" | HORA INICIO: 7:00 pm | RESPONSABLE: PIC (Lilibeth-Mayerly-Ser.) | HORA FINALIZACION: 8:00 pm

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO	EDAD	TELEFONO	DIRECCION	EPS	REGIMEN DE AFILIACION	ENFOQUE DIFERENCIAL: Etnia	Mujeres cabeza de hogar	discapacidad	persona mayor	LGBTI	victima conflicto armado	FIRMA
1	Luis Fernando Coronel	1075256369	F	34	3205004354	La Planta	Sanitas	S						X	Luis Fernando Coronel
2	Barbara Aguder H	26533286	F	67	3222676934	La Planta	Sanitas	S				X	X		Barbara Aguder H
3	Sigrael Yedi H	924612	M	80	3124288958	La Planta	Sanitas	S					X		Sigrael Yedi H
4	Aminda De Cortes	36.163.352	F	70	36.163.352	La Planta		S				X	X		Aminda De Cortes
5	Maria Lurdes Fuqui	2047328854		65		La Planta	Sanitas	S				X	X		Maria Lurdes C.R
6	Raquel Hurtado	3134617812	F	68	26837102	La Planta	Sanitas	S				X	X		Raquel H.
7	Rodenel Cabrera	26470814	F	60	3210390963	La Planta	Sanitas	S				X	X	X	Rdc
8	Andry Yurley Bolaño	1004089411	F	23	3143026655	La Planta	NEPS	S							Andry Bolaño
9	Jose Nieto	79762813	M	46	3219806403	La Planta		S							Jose Nieto
10	Oswaldo Sanz Avila	1079608351	M	26	3225181546	La Planta	Asmet Salud	S							Oswaldo Sanz Avila
11	Briany Martina Cor	1079605744	F	36	3107787866	La Planta	Sanitas	S							Briany Martina Cor
12	Abel Castañeda Mora	83155150	M	73	3133563198	La Planta	Famisalud	S				X			Abel Castañeda Mora
13	Cristobal Cruz	83145569	M	83	3133405211	La Planta	Nueva	S				X			Cristobal Cruz
14	Mercedes Avila	26537854	F	59	3134609877	La Planta	Asmet	S				X		X	Mercedes Avila
15	Ayli Catherine Concha	1030662482	F	30	3107820086	La Planta	Sanitas	S							Katherine C
16	Luz Dary Avila	55115368	F	54	3204393703	La Planta	Sanitas	S	X					X	Luz Dary Avila
17															
18															
19															
20															



ALCALDIA MUNICIPAL DE SANTA MARIA
NIT 891.180.076-3
DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO
FORMATO: REGISTRO DE ASISTENCIA

CODIGO: DE-FO-08 | FECHA: 31/01/2026 | VERSION: 2 | PAGINA: 1

TEMATICA: ACTIVIDAD FISICA "Muevete Por Tu Salud"
FECHA: 28 - ABRIL - 2026
LUGAR DE LA ACTIVIDAD: Capilla "La Planta" | HORA INICIO: 7:00 pm | RESPONSABLE: PIC (Lilibeth-Mayerly-Sergio) | HORA FINALIZACION: 8:00 pm

No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	GENERO	EDAD	TELEFONO	DIRECCION	EPS	REGIMEN DE AFILIACION	ENFOQUE DIFERENCIAL: Etnia	Mujeres cabeza de hogar	discapacidad	persona mayor	LGBTI	victima conflicto armado	FIRMA
1	Mayren Liceth Cardozo	1079606830	F	14	3144557293	B La Planta	A. Salud	S							Mayren Cardozo
2	Diana Miled Duarte T.	1079605808	F	35	3213016760	B La Planta	Sanitas	S							D.M.D.T.
3	Oboiel Suarez Medina	83145844	M	60	3212345628	B/ planta	Sanitas	S				X			Oboiel Suarez
4	Andri Yulieth Cardozo	1079607464	F	30	3115507772	B/ planta	Asmet	S						X	Andry Cardozo
5	Keryl Llanos H.	1079177458	F	36	3233357384	B/ Planta	Sanitas	C	X						Keryl Llanos
6	Nicol Sofia Quezada Li	1077234372	F	16	3161885672	B/ Planta	Sanitas	C							Sofia Quezada
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															

ANEXO FOTOGRAFÍA







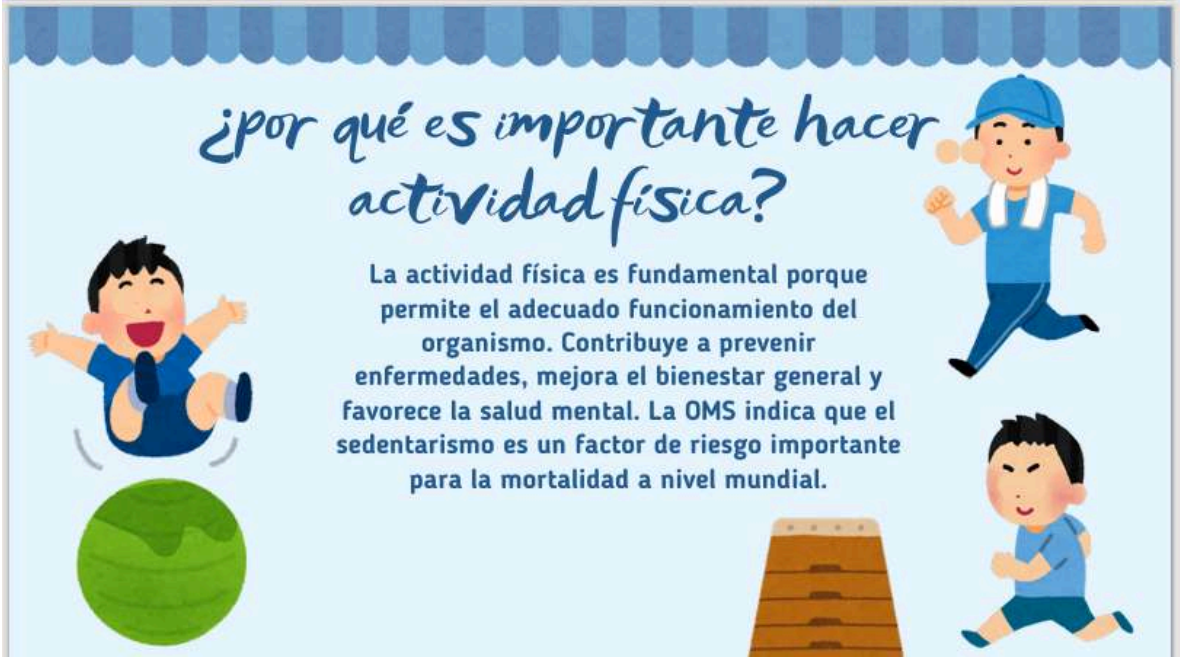


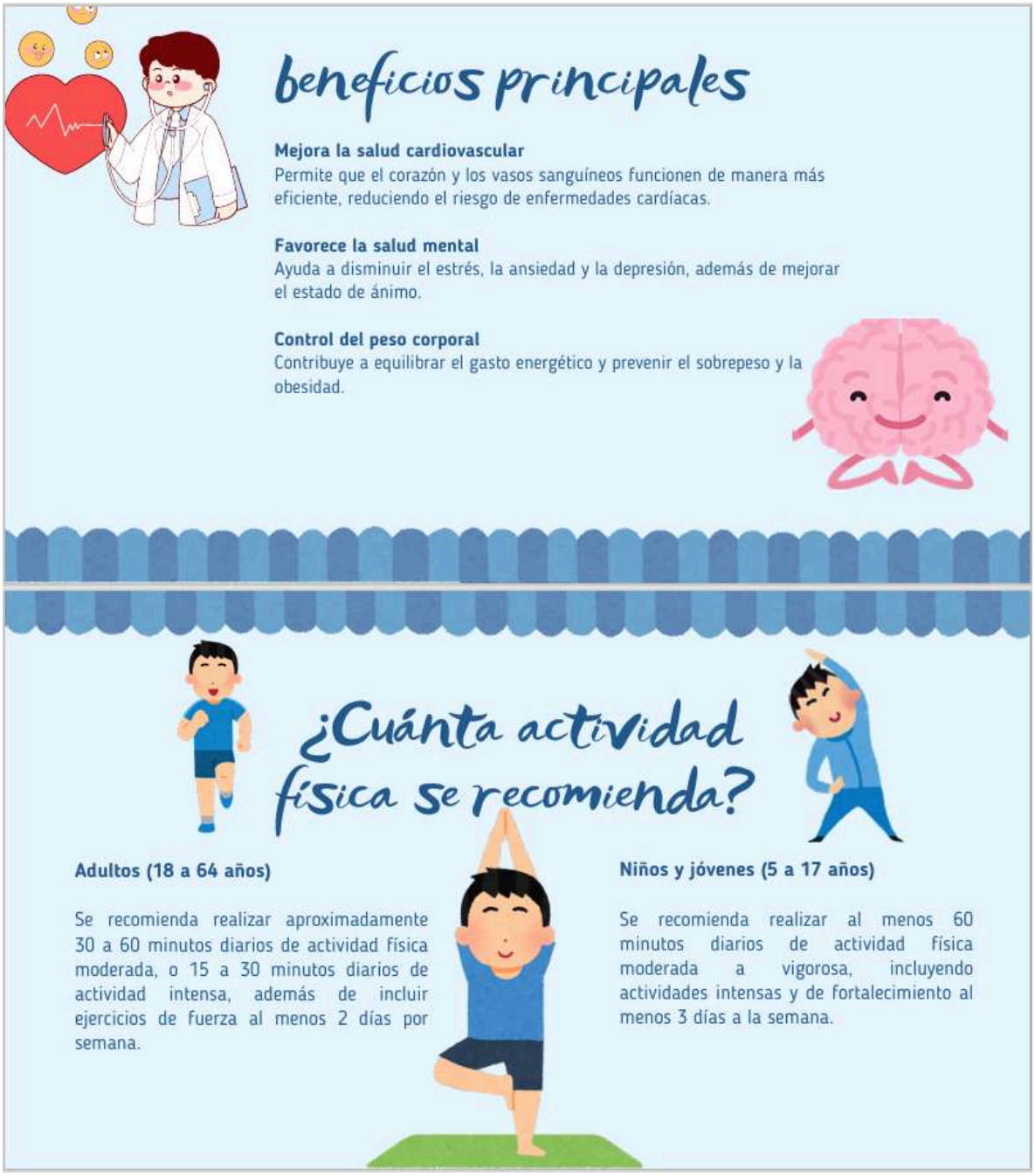




ANEXO MATERIAL EDUCATIVO
DIAPOSITIVAS






beneficios principales
Mejora la salud cardiovascular
Permite que el corazón y los vasos sanguíneos funcionen de manera más eficiente, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.
Favorece la salud mental
Ayuda a disminuir el estrés, la ansiedad y la depresión, además de mejorar el estado de ánimo.
Control del peso corporal
Contribuye a equilibrar el gasto energético y prevenir el sobrepeso y la obesidad.
¿Cuánta actividad física se recomienda?
Adultos (18 a 64 años)
Se recomienda realizar aproximadamente 30 a 60 minutos diarios de actividad física moderada, o 15 a 30 minutos diarios de actividad intensa, además de incluir ejercicios de fuerza al menos 2 días por semana.
Niños y jóvenes (5 a 17 años)
Se recomienda realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa, incluyendo actividades intensas y de fortalecimiento al menos 3 días a la semana.


También nos ayuda a:
Mejora la concentración y la memoria
Favorece el rendimiento académico y laboral.
Aumenta la productividad
Las personas activas suelen tener más energía y mejor desempeño diario.
Mejora la autoestima
Genera bienestar y percepción positiva de sí mismo.
Promueve la socialización
Facilita la interacción con otras personas mediante actividades grupales.
Reduce el riesgo de caídas
Mejora el equilibrio y la coordinación, especialmente en adultos mayores
SPORTS
Ejemplos de actividad física
Caminar a paso rápido
Es una actividad accesible que mejora la salud cardiovascular.
Montar bicicleta
Fortalece las piernas y mejora la resistencia.
Bailar
Combina ejercicio físico con coordinación y disfrute.
Correr
Incrementa la capacidad cardiovascular y pulmonar.
Nadar
Trabaja todo el cuerpo con bajo impacto en las articulaciones.
Ejercicios de fuerza
Incluyen levantamiento de pesas o ejercicios con el propio peso corporal.


Muchas
gracias
PIC
Plan de Intervenciones Colectivas
E.S.E NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

FOLLETOS


¡MUÉVETE POR TU SALUD!
Importancia de la actividad física
¿Por qué es importante hacer actividad física?
La actividad física es fundamental para mantener una vida saludable.
No solo mejora tu cuerpo, sino también tu mente y bienestar general.
Beneficios principales
Mejora la salud del corazón
Controla el peso corporal
Fortalece músculos y huesos
Mejora la salud mental
Aumenta la energía
¿Cuánta actividad física necesitas?
Adultos: 30 minutos diarios
Jóvenes: 60 minutos al día
También ayuda a:
Dormir mejor
Mejorar la concentración
Fortalecer el sistema inmunológico
Ejemplos de actividad física
Caminar
Correr
Andar en bicicleta
Jugar deportes (fútbol, etc.)
Recuerda:
No necesitas ir al gimnasio para estar activo.
¡Cualquier movimiento cuenta!
¡Empieza hoy!
Pequeños cambios hacen una gran diferencia:
Sube escaleras
Camina más
Reduce el tiempo sedentario
Tu salud está en tus manos
¡Muévete y vive mejor!
PIC