PROGRAMA	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)**		
NOMBRE FUNCIONARIO	**LUZ ADRIANA CASTRO PEREZ**		
PROGRAMA	**ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ**	**N. ACT.**	**4**
ACTIVIDAD	Realizar talleres de promoción de hábitos y estilos de vida saludables dirigidos a la población adultos mayores, mediante charlas educativas y actividades dinámicas sobre alimentación balanceada, practica de actividad física acorde a su condición, manejo del estrés, autocuidado y prevención de enfermedades crónicas, con el fin de fortalecer su bienestar físico, mental y social, y promover un envejecimiento activo y saludable.		
COMPONENTE	**SALUD PUBLICA**		

Ámbito Territorial (Res 3202/16)			**Entornos (Res 3202/16)**				
URBANO	**RURAL**	**RURAL DISPERSO**	**HOGAR**	**EDUCATIVO**	**LABORAL**	**INSTITUCIONAL**	**COMUNITARIO**
X							**X**

POBLACIÓN SUJETO	Adultez.

Momentos del Curso de Vida (resolución 3202 de 2016)					
PRIMERA INFANCIA (8 días a 5 años 11 meses 29 días)	**INFANCIA (6 a 11 años 11 meses 29 días)**	**ADOLESCENCIA (12 a 17 años 11 mese 29 días)**	**JUVENTUD (18 a 28 años 11 meses 29 días)**	**ADULTEZ (29 a 59 años 11 meses 29 días)**	**VEJEZ (60 años y más)**
0	**0**	**0**	**0**	**3**	**20**

LUGAR	Territorio 5, MT 1,2,3,4. CREM Municipal.

FECHA	**HORA DE INICIO**	**HORA FINAL**	**DURACIÓN**
23/07/2026	09:00 AM	11:00AM	2 horas

I. ACTIVIDAD/OBJETO:

Desarrollar talleres de promoción de hábitos y estilos de vida saludables dirigidos a la población adulta mayor, mediante la implementación de charlas educativas y actividades dinámicas orientadas a la adopción de prácticas de autocuidado, tales como la alimentación balanceada, la realización de actividad física acorde a sus condiciones de salud y el manejo adecuado del estrés, con el propósito de fortalecer su bienestar físico, mental y social, contribuyendo así a una vejez activa, saludable y con calidad de vida.

II. POBLACIÓN OBJETO:

La actividad está dirigida a la población adulta mayor perteneciente a la comunidad, incluyendo hombres y mujeres en proceso de envejecimiento que participan en espacios comunitarios y/o

institucionales, quienes presentan diversas condiciones físicas, sociales y emocionales propias de esta etapa de la vida.

Esta población es priorizada con el fin de fortalecer sus capacidades de autocuidado, promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables, y contribuir al mejoramiento de su bienestar integral, favoreciendo su participación activa dentro del entorno familiar y social, así como el desarrollo de una vejez digna, activa y saludable.

III. METODOLOGÍA:

La metodología implementada para el desarrollo de la actividad se basó en un enfoque participativo, vivencial y pedagógico, orientado a promover el aprendizaje significativo en la población adulta mayor, reconociendo sus saberes previos, experiencias de vida y condiciones particulares.

En este sentido, se desarrolló el taller mediante charla educativa y actividades dinámicas que facilitaron la comprensión de los temas abordados, tales como la alimentación balanceada, la práctica de actividad física acorde a las capacidades individuales y el manejo adecuado del estrés. Estas estrategias metodológicas permitieron generar espacios de interacción, diálogo y reflexión, fomentando la participación activa de los asistentes.

Asimismo, se implementaron ejercicios prácticos y demostrativos que favorecieron la apropiación de hábitos saludables, promoviendo el autocuidado y la adopción de rutinas que contribuyan al bienestar físico, mental y social de los participantes. Se priorizó el uso de un lenguaje claro, incluyente y accesible, adaptado a las características de la población, garantizando así una adecuada comprensión de los contenidos.

Finalmente, la metodología permitió no solo la transmisión de conocimientos, sino también la generación de compromisos orientados a la incorporación de hábitos y estilos de vida saludables en la vida cotidiana, favoreciendo una vejez activa, autónoma y con calidad de vida.

IV. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Siendo las 9:00 de la mañana del día jueves 23 de julio de 2026, la Líder del Plan de Intervenciones Colectivas se desplazó hasta las instalaciones del CREM Municipal, junto al equipo PIC y demás participantes. Se dio un caluroso saludo, con el propósito de hacer la educación, posterior a esto les hago entrega de un folleto a los asistentes. Cabe resaltar, que, en el marco de la promoción del bienestar integral de la población adulta mayor, se llevó a cabo el desarrollo de talleres educativos orientados al fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables, mediante la implementación de estrategias pedagógicas participativas que favorecieron el aprendizaje significativo.

Para hoy la actividad estuvo enfocada en brindar herramientas prácticas relacionadas con la alimentación balanceada, la actividad física acorde a las condiciones de los participantes y el manejo adecuado del estrés, con el propósito de contribuir al mejoramiento de su calidad de vida y al fomento de una vejez activa, saludable y con bienestar físico, mental y social. En el desarrollo de la jornada, se estructuró la actividad en tres momentos metodológicos: sensibilización y contextualización, desarrollo temático y cierre con proyección, los cuales permitieron abordar de manera integral los contenidos propuestos y fortalecer la participación activa de los asistentes.

Momento 1: Sensibilización y contextualización.

Se dio inicio al desarrollo de la actividad con un espacio de bienvenida e integración, en el cual se promovió un ambiente de confianza y participación entre los asistentes. En este momento, se realizó una sensibilización orientada a reconocer la importancia del autocuidado y la adopción de hábitos saludables como base fundamental para el bienestar integral en la etapa de la adultez mayor.

Una alimentación balanceada, consiste en consumir una variedad de alimentos en cantidades adecuadas, incluyendo:

- frutas y verduras.
- proteínas (huevo, pollo, pescado, legumbres)
- carbohidratos (arroz, papa, yuca)
- grasas saludables.

Se hizo énfasis en la importancia de:

- reducir el consumo de sal, azúcar y grasas
- mantener horarios de alimentación regulares
- consumir suficiente agua
- adaptar la alimentación a condiciones de salud como hipertensión o diabetes

A través del diálogo participativo, se generó una reflexión en torno a las prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación, la actividad física y el manejo del estrés, permitiendo a los participantes identificar aquellos hábitos que favorecen su salud, así como aquellos que pueden representar un riesgo.

Asimismo, se orientó a los participantes sobre técnicas prácticas y con respaldo científico para el manejo del estrés en el adulto mayor, tales como:

-Respiración profunda: ejercicios de inhalación y exhalación controlada para reducir la ansiedad

- Actividad física suave: caminatas, estiramientos o ejercicios de bajo impacto
- Socialización: compartir con otras personas para evitar el aislamiento
- Rutinas diarias organizadas: mantener horarios que generen estabilidad

- Ejercicios de relajación: como escuchar música, actividades recreativas o manualidades

De igual manera, se resaltó la importancia de asumir un rol activo en el cuidado de la propia salud, promoviendo una vejez digna, autónoma y con calidad de vida.

Momento 2: Desarrollo y profundización temática.

En este momento central, se desarrollaron charlas educativas y actividades dinámicas enfocadas en la promoción de hábitos y estilos de vida saludables. En relación con la alimentación, se brindaron orientaciones sobre la importancia de mantener una dieta balanceada, adecuada a las necesidades nutricionales de los adultos mayores, promoviendo el consumo de alimentos naturales y la reducción de productos ultra procesados. Asimismo, se llevaron a cabo ejercicios prácticos de actividad física moderada, adaptados a las capacidades y condiciones de los participantes, destacando sus beneficios en la movilidad, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de la autonomía. Estas actividades permitieron incentivar la confianza y la motivación para incorporar rutinas saludables en la vida diaria.

Adicionalmente, se abordó el manejo del estrés mediante técnicas de relajación, respiración consciente y dinámicas grupales que favorecieron la expresión emocional, la integración y el fortalecimiento del bienestar mental. Durante este proceso, se promovió la participación activa, el intercambio de experiencias y la apropiación de prácticas saludables.

Momento 3: Cierre y proyección

Para finalizar la actividad, se propició un espacio de retroalimentación en el que los participantes compartieron sus aprendizajes, experiencias y reflexiones frente a los temas abordados, evidenciando una mayor conciencia sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables en su cotidianidad. En este sentido, se destacó la necesidad de dar continuidad a las prácticas promovidas durante el taller, fortaleciendo el compromiso individual con el autocuidado y la prevención. Asimismo, se resaltó el papel de la familia, la comunidad y las instituciones en el acompañamiento de los adultos mayores, favoreciendo entornos que promuevan su bienestar integral y su participación activa.

Finalmente, los participantes manifestaron su disposición para aplicar los conocimientos adquiridos en su vida diaria, contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida y al fortalecimiento de una cultura de envejecimiento saludable, activo y con bienestar físico, mental y social.

V. COMPROMISOS:

- Adoptar hábitos de vida saludables en su cotidianidad, incluyendo una alimentación balanceada, la práctica regular de actividad física acorde a sus condiciones y el manejo adecuado del estrés.

- Fortalecer el autocuidado como una práctica permanente que contribuya al bienestar físico, mental y social.
- Participar activamente en espacios comunitarios y actividades que promuevan estilos de vida saludables y el envejecimiento activo.
- Compartir los conocimientos adquiridos con sus familiares y entorno cercano, promoviendo una cultura de salud y bienestar.
- Mantener una actitud positiva frente a los cambios propios del envejecimiento, fortaleciendo su autonomía y calidad de vida.

VI. CONCLUSIONES:

- El desarrollo del taller permitió fortalecer los conocimientos y la conciencia de los participantes frente a la importancia de adoptar hábitos y estilos de vida saludables como base fundamental para una vejez activa y con calidad de vida. A través de las actividades desarrolladas, se evidenció una participación activa e interés por parte de los adultos mayores en mejorar sus prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación, la actividad física y el manejo del estrés.
- Asimismo, se reconoció el autocuidado como un elemento clave para la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del bienestar integral, destacando la importancia de mantener rutinas saludables que favorezcan la autonomía y la funcionalidad en esta etapa de la vida.
- Finalmente, se resalta la importancia de continuar promoviendo este tipo de espacios educativos y participativos, que contribuyen al fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas, favoreciendo la construcción de entornos saludables y el desarrollo de una cultura de envejecimiento activo, digno y con bienestar físico, mental y social.

En constancia firma,



LUZ ADRIANA CASTRO PEREZ.
Líder PIC

VII. BIBLIOGRAFIA:

Promoción del envejecimiento saludable – Ministerio de Salud:
https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Adulto-mayor-vida-y-dignidad.aspx

Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez:
https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/Politica-Colombiana-de-Envejecimiento-Humano-y-Vejez.aspx

	MUNICIPIO DE IQUIRA	E.S.E. Hospital María Auxiliadora de íQuira "Íquira se transforma en salud con calidad y humanización" PIC
	DIRECCION LOCAL DE SALUD	

REGISTRO FOTOGRÁFICO







Elaboró: Luz Adriana Castro Pérez	**Revisó: Yesica Mildred Pizo F.**	**Aprobó: Lina Paola Quintero T.**
Cargo: Líder PIC	**Cargo: Coordinadora PIC**	**Cargo: Apoyo a la Supervisión.**

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS - PIC IQUIRA

REGISTRO DE ASISTENCIA

E.S.E. Hospital María Auxiliadora de iQuira "Iquira se transforma en salud con calidad y humanización" — PIC

Fecha: 23/07/2026 | Lugar: Territorio 5, NT 1,2,3,4 | Dimensión: Envejecimiento y Vejez

Responsable: Lyz Adriana Castro P | Cargo: Líder PIC | Tema: Talleres de promoción de Habitos Saludables y estilos de Vida saludables.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DE DOCUMENTO	EDAD	GENERO			POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL						ZONA		TELEFONO	EPS	FIRMA
				M	F	LGTBIQ+	POBREZA	VÍCTIMA	DISCAPACIDAD	REINTEGRACIÓ	ETNIA	AFRODESCEND	R	U			
1	Blanca rocio Moreno A	51550583	69		X										3132585994	N. EPS	Blanca Moreno
2	Beatriz velazquez	26514791	67		X										3154826460	N. EPS	Beatriz Velasquez
3	Elena perez	26514511	82		X										3223801786	Sanitas	Elena Perez
4	Maria Rut Rojas	26519676	73		X										3149723852	N. EPS	Rut Rojas
5	Ana Peña	26515186	60		X										3212586578	Sanitas	Ana Peña
6	Mariela Bonilla	26418433	80		X										3132351192	Sanitas	Mariela Bonilla
7	Felipa Lauco	26534913	82		X										3214114792	Sanitas	Felipa Lauco
8	Carlina cerquera	26514665	73		X										3219617212	Sanitas	Carlina Cerquera
9	Mercedes Montilla	26592614	77		X										3107561825	Sanitas	Mercedes Montilla
10	Elcira Castro Andrade	26514852	67		X										3134306608	N. EPS	Elcira Castro
11	Eleodoro Gamba	6088574	84	X											—	Sanitas	Eleodoro Gamba
12	Gladys sanchez	36165339	65		X										3112692791	Sanitas	Gladys Sanchez
13	olga Rivas de Alvarez	26409627	71		X										3132327278	N. EPS	Olga
14	Deider perdomo Rivas	26515598	52		X										3149865902	N. EPS	Deider Perdomo
15	Alicia Covaleda Trujillo	26515225	64		X										3144375084	N EPS	Alicia C

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS - PIC IQUIRA

REGISTRO DE ASISTENCIA

E.S.E. Hospital María Auxiliadora de iQuira "Iquira se transforma en salud con calidad y humanización" — PIC

Fecha: 23/07/2026 | Lugar: Territorio 5, MT 1, 2, 3, 4 | Dimensión: Envejecimiento y Vejez

Responsable: Lyz Adriana Castro P | Cargo: Líder PIC | Tema: talleres de promoción de hábitos saludables y estilos de vida saludables

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DE DOCUMENTO	EDAD	GENERO			POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL						ZONA		TELEFONO	EPS	FIRMA
				M	F	LGTBIQ+	POBREZA	VICTIMA	DISCAPACIDAD	REINTEGRACIÓ	ETNIA	AFRODESCEND	R	U			
1	Isabel Marina Yugue P.	36159913	63		X										3222981491	N. EPS	
2	Julie Boyacá	26427975	40		X										3023155-12	Sanitas	
3	Araceli Camacho T	26514512	81		X										3202454128	Sanitas	Araceli C.
4	Beatriz Camacho	26514652	73		X										3202454128	N. EPS	
5	Nidia Lucia García	29702156	61		X										3134987136	N. EPS	Nidia Lucia Garc
6	Elvira Amezquita C	26511694	70		X										—	Sanitas	Elvira Amezqui
7	Teresa Verdugo	26515003	66		X										3128668642	sanitas	Teresa Verdugo
8	Rafael S. Moreno	1083485518	62	M											3236350760	famisanar	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

INFORME DE EJECUCIÓN

DIMENSION: **ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ-ACTIVIDAD 4**

MUNICIPIO:	Iquira (Huila)
LIDER COMUNITARIO RESPONSABLE:	LUZ ADRIANA CASTRO PEREZ
LUGAR:	CREM MUNICIPAL
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD:	2 horas.
OBJETIVO:	Realizar talleres de promoción de hábitos y estilos de vida saludables dirigidos a la población adultos mayores, mediante charlas educativas y actividades dinámicas sobre alimentación balanceada, practica de actividad física acorde a su condición, manejo del estrés. Tiempo: 20 minutos
SOCIALIZACIÓN DE LA ESTRATEGIA:	Descripción de la actividad: La metodología implementada para el desarrollo de la actividad se basó en un enfoque participativo, vivencial y pedagógico, orientado a promover el aprendizaje significativo en la población adulta mayor, reconociendo sus saberes previos, experiencias de vida y condiciones particulares. En este sentido, se desarrolló el taller mediante charla educativa y actividades dinámicas que facilitaron la comprensión de los temas abordados, tales como la alimentación balanceada, la práctica de actividad física acorde a las capacidades individuales y el manejo adecuado del estrés. Tiempo: 20 minutos
ACTIVIDAD CENTRAL:	Materiales: • Infografía: Folletos Descripción de la Actividad: Para hoy la actividad estuvo enfocada en brindar herramientas prácticas relacionadas

CIERRE DE LA ACTIVIDAD:	con la alimentación balanceada, la actividad física acorde a las condiciones de los participantes y el manejo adecuado del estrés, con el propósito de contribuir al mejoramiento de su calidad de vida y al fomento de una vejez activa, saludable y con bienestar físico, mental y social. En el desarrollo de la jornada, se estructuró la actividad en tres momentos metodológicos: sensibilización y contextualización, desarrollo temático y cierre con proyección, los cuales permitieron abordar de manera integral los contenidos propuestos y fortalecer la participación activa de los asistentes. Adicionalmente, se abordó el manejo del estrés mediante técnicas de relajación, respiración consciente y dinámicas grupales que favorecieron la expresión emocional, la integración y el fortalecimiento del bienestar mental. Durante este proceso, se promovió la participación activa, el intercambio de experiencias y la apropiación de prácticas saludables. Tiempo: 30 minutos Descripción: En este sentido, se destacó la necesidad de dar continuidad a las prácticas promovidas durante el taller, fortaleciendo el compromiso individual con el autocuidado y la prevención. Asimismo, se resaltó el papel de la familia, la comunidad y las instituciones en el acompañamiento de los adultos mayores, favoreciendo entornos que promuevan su bienestar integral y su participación activa. Finalmente, los participantes manifestaron su disposición para aplicar los conocimientos adquiridos en su vida diaria, contribuyendo al mejoramiento de su calidad de vida y al fortalecimiento de una cultura de envejecimiento saludable, activo y con bienestar físico, mental y social.
CONCLUSIÓN:	El desarrollo del taller permitió fortalecer los conocimientos y la conciencia de los participantes frente a la importancia de adoptar hábitos y estilos de vida saludables como base fundamental para una vejez activa y con calidad de vida.

Asimismo, se reconoció el autocuidado como un elemento clave para la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del bienestar integral, destacando la importancia de mantener rutinas saludables que favorezcan la autonomía y la funcionalidad en esta etapa de la vida.

Responsable de la actividad:

LUZ ADRIANA CASTRO PEREZ
Líder PIC

	MUNICIPIO DE IQUIRA	E.S.E. Hospital María Auxiliadora de íQuira "Iquira se transforma en salud con calidad y humanización" PIC
	DIRECCION LOCAL DE SALUD	

INFOGRAFIA- ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ



El envejecimiento es una etapa natural de la vida que puede vivirse con plenitud y salud. Envejecer no significa perder capacidades, sino adaptarse a los cambios del cuerpo y la mente con una actitud positiva y activa.

Mantener una buena calidad de vida depende de hábitos saludables que favorecen el bienestar físico, mental y emocional.

Alimentación Balanceada y Actividad Física

Recomendaciones de alimentación saludable:

- Consumir frutas, verduras y alimentos naturales a diario.
- Reducir el consumo de sal, azúcar y grasas saturadas.
- Tomar suficiente agua durante el día.
- Comer porciones pequeñas varias veces al día.

Recomendaciones de actividad física:

- Caminar al menos 30 minutos diarios.
- Practicar ejercicios suaves como estiramientos o baile.
- Participar en actividades recreativas y comunitarias.
- Mantener una postura adecuada y moverse con precaución.

Manejo del Estrés y Prevención de Enfermedades Crónicas

El estrés y las emociones influyen directamente en la salud. Aprender a manejarlas ayuda a prevenir enfermedades como la hipertensión, la diabetes o los problemas cardiacos.

Técnicas sencillas para el manejo del estrés:

- Realizar respiraciones profundas y pausadas.
- Escuchar música relajante o conversar con alguien cercano.
- Dormir lo suficiente y mantener rutinas tranquilas.
- Practicar pensamientos positivos y agradecimiento diario.

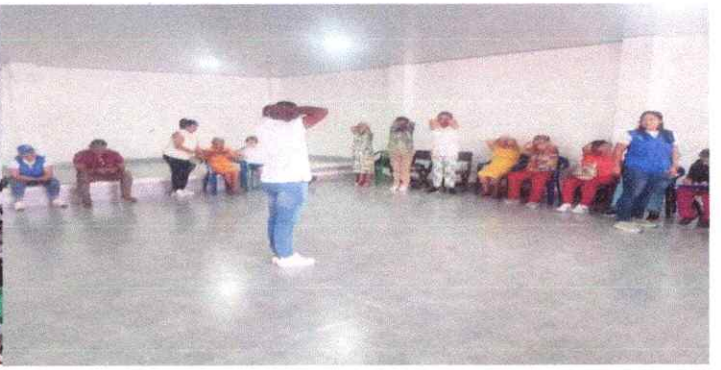
1/1 PIC

Fecha:	23 de julio de 2026
Lugar:	CREM Municipal.
Temática:	Desarrollar talleres de promoción de hábitos y estilos de vida saludables dirigidos a la población adulta mayor, mediante la implementación de charlas educativas y actividades dinámicas orientadas a la adopción de prácticas de autocuidado.

Elaboró: Luz Adriana Castro Pérez	**Revisó: Yesica Mildred Pizo F.**	**Aprobó: Lina Paola Quintero T.**
Cargo: Líder PIC	**Cargo: Coordinadora PIC**	**Cargo: Apoyo a la Supervisión.**

EVIDENCIA DE ACTIVIDADES PRACTICAS DESARROLLADAS





La actividad se realizó de manera suave, segura y adaptada a las capacidades de los participantes, con una duración aproximada de 20 a 30 minutos, se inició con un calentamiento básico, que incluyó movimientos articulares suaves de cuello, hombros, brazos y piernas, con el fin de preparar el cuerpo y prevenir lesiones. Posteriormente, se desarrolló una dinámica de ejercicios guiados, que incluyó:

- levantamiento de brazos
- movimientos de piernas desde la posición sentada
- estiramientos suaves
- ejercicios de coordinación

Como parte central de la actividad, se realizó un ejercicio práctico de respiración consciente, en el cual se les indicó inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca, repitiendo varias veces, con el fin de promover la relajación y el manejo del estrés.

se explicó la importancia de realizar actividad física de manera regular, resaltando beneficios como:

- mejora de la movilidad
- fortalecimiento muscular
- reducción del estrés
- mejor calidad de vida

Finalmente, se realizó un cierre con estiramientos suaves y se motivó a los participantes a incorporar estos ejercicios en su rutina diaria, como parte de hábitos saludables que contribuyen a su bienestar integral, y se entrega folletos con la educación expuesta.

Responsable de la actividad,

LUZ ADRIANA CASTRO PEREZ.
Líder PIC.