Lugar	JI CC Independencia
Fecha	03/07/2026
Tema	Estilos de vida saludable
Desarrollo	Se da inicio a la actividad con el saludo y bienvenida a los profesionales en atención y se desarrolla la presentación de la temita estilos de vida saludable por medio de una exposición donde se compartió la siguiente información: Los estilos de vida saludable corresponden al conjunto de hábitos y comportamientos cotidianos que favorecen el bienestar físico, mental y social de las personas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la salud no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que comprende un estado de completo bienestar físico, mental y social. En este contexto, la adopción de hábitos saludables constituye una de las estrategias más efectivas para prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y promover el desarrollo integral de las personas. Los hábitos saludables se construyen a partir de decisiones diarias relacionadas con la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene, el manejo del estrés, las relaciones interpersonales y la prevención del consumo de sustancias nocivas como el tabaco, el alcohol y otras drogas. Estos comportamientos tienen un impacto directo sobre la salud y contribuyen a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. Una alimentación saludable debe ser suficiente, equilibrada, variada, inocua y adecuada a las necesidades de cada persona según su edad, estado fisiológico y nivel de actividad física. El consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, proteínas de buena calidad y agua potable, junto con la reducción de alimentos ultraprocesados, azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, favorece el mantenimiento de un adecuado estado nutricional. La actividad física constituye otro componente esencial de un estilo de vida saludable. La práctica regular de ejercicio mejora la capacidad cardiovascular y muscular, fortalece el sistema osteomuscular, contribuye al control del peso corporal, disminuye el estrés y favorece la salud mental. Asimismo, reducir el tiempo de sedentarismo es una recomendación fundamental para todas las edades. El descanso y el sueño también desempeñan un papel determinante en la salud. Dormir un número suficiente de horas permite la recuperación física y mental, fortalece el sistema inmunológico, mejora la memoria, favorece el rendimiento laboral y académico y disminuye el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares. La salud mental hace parte integral de los estilos de vida saludable. El manejo adecuado del estrés, la regulación emocional, el fortalecimiento de las relaciones familiares y sociales, la recreación y el desarrollo de actividades de ocio contribuyen significativamente al bienestar general. La promoción de ambientes saludables favorece además el desarrollo de hábitos protectores y fortalece la calidad de vida.

Powered by CamScanner

En el ámbito laboral e institucional, la promoción de estilos de vida saludable hace parte de las estrategias de prevención y promoción de la salud contempladas en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Estas acciones buscan reducir factores de riesgo, fomentar el autocuidado, disminuir el ausentismo laboral y mejorar el bienestar de los trabajadores, impactando positivamente la productividad y el clima organizacional.

En conclusión, la adopción de estilos de vida saludable representa una responsabilidad compartida entre las personas, las familias, las instituciones y la sociedad. La educación y la promoción de hábitos saludables permiten fortalecer el autocuidado, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida a lo largo de todo el curso de vida.

La promoción de estilos de vida saludable en Colombia está respaldada por diversas normas que buscan proteger la salud de la población, prevenir enfermedades y promover entornos seguros y saludables tanto en el ámbito laboral como comunitario.

- Ley 9 de 1979: Establece las bases de la salud pública en Colombia y determina medidas para la protección de la salud de la población. Incluye disposiciones relacionadas con la higiene, la nutrición, el saneamiento ambiental y la prevención de enfermedades.
- Ley 1562 de 2012: Modifica el Sistema General de Riesgos Laborales y fortalece las acciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades y accidentes en los lugares de trabajo, fomentando el bienestar integral de los trabajadores.
- Decreto 1072 de 2015: Reglamenta la implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), estableciendo la obligación de desarrollar actividades de promoción de la salud, prevención de riesgos y fortalecimiento del autocuidado.
- Resolución 0312 de 2019: Define los estándares mínimos que deben cumplir las organizaciones en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo, incluyendo la ejecución de programas de capacitación y actividades orientadas a la promoción de estilos de vida saludables.
- Ley 1355 de 2009: Declara la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas como una prioridad de salud pública y promueve la adopción de hábitos saludables, una alimentación balanceada y la práctica regular de actividad física

Para finalizar se comparte un espacio de preguntas. Donde se expresan inquietudes acerca de la temática. Se observa una actitud receptiva por parte las profesionales en atención y disposición en la implementación de prácticas de estilos de vida saludable.

Powered by CamScanner

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Ver listado de asistencia		
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Promover estilos de vida saludable en mi familia, lugar de trabajo y comunidad mediante el ejemplo y la adopción de hábitos saludables.	Profesionales en atención	Permanente
Próxima reunión	No se requiere		
Elaboró	Laura Herrera Riaño		

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-003 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Estilos de vida saludable 2. Lugar o Localidad o Sede: JICC- Independencia 3. Fecha y hora: 03-07-2024

4. Nombre responsable: Laura Herrera R 5. Dependencia responsable: S.L.I.S

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Laura Herrera R	CC.	1018487152	S.L.I.S	Nutricional	Contrati	LaLerr1@gmail.	3107283177	Laura H
2	Luisa Fernanda Arias Ch	CC	1012422925	J. independencia	Profesional de A.	Contratista	luisafer122022@gmail.com	3042758904	Luisa Arias
3	Mayerly Peña	CC	1022395077	J. independencia	Profesional de	contratista	Mayerlyp2@gmail.com	3142711670	Mayerly P.
4	Julieth Johanna Hurtado	CC	1077481827	J. independencia	Profesional de A		Julieth hurtado@gmail	3205136046	Julieth Hurtado
5	Anyi Liliana Borda	CC	1030584841	J. independencia	Profesional de atención	con	anyiborda@gmail.com	3203425288	Anyi Borda
6	Leidy Martinez	CC	1024591109	J. independencia	Profesional de Atención		Martinezleidy86@gmail.com	3023061203	Leidy M
7	Jessyca Mercedes Gutiérrez	CC	52714516	J. independencia	Auxiliar de Atención		jessymg79@yahoo.com	3112338750	
8	Carmenza Gutierrez	CC	52.344451	J. Independencia	Aux. de Ate.	Contratista	gcarmenza02@gmail	3124578988	Carmenza Gutierrez
9	Leidy Fernanda Nuñez	CC	1032410219	J. independencia	S. Generales		nunezleidy06@gmail	3125277221	Leidy Nuñez
10	Andrea Sanchez	CC.	1088697471	J. independencia	profesional en atención	contratista	andrea_y@hotmail	3144500201	
11	Laura Carrero	CC.	1014398900	J. independencia	profesional de aten	Contrati.	juliethcarrero	3238088225	Julieth C.
12	Estefanía Oncña	C.C	1093779556	J. independencia	Profesional de atención		Oieffonii@gmail.com	3014735520	Estefanía O
13	N. Cia. Leonor Bustamante	CC	52444372	J. Independencia	Responsable		nidia1654.1979@hotmail.com	3214889192	Nuñez
14	Fanorís Fajardo	CC	65529444	J. independencia	S Generales			3132343647	Fanorís Fajardo
15	Johanna Martinez	CC	55890341	J. independencia	S Generales		yohanamartinezsegura	3143990020	Johanna Martinez
16	Edder Yesid P	CC	35526237	J. independencia	S Alimenta		edderyesid1492@gmail	3127735579	Edder Y P
17	Mercedes Murcia	CC	39655115	Independencia	S Alimen		mercemurcia@	3219252712	Mercedes M
18	Cirli Salas	CC	1124058883	Independencia	Enfermera		Cirlisalas9@gmail.com	3246530091	Cirli Salas
19									
20									

Tratamiento de datos personales "En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. En virtud que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación,
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

Powered by CamScanner