Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Caparrapí
Lugar	Micro territorio Vereda el chorro
Fecha	Mes de Agosto del 2026
Tema	Realizar charlas y actividades educativas a las familias visitadas, sobre hábitos saludables, prevención de enfermedades y promoción de la salud. Esto incluye temas como higiene personal, nutrición adecuada, prevención del alcohol y tabaco, y prácticas de prevención de enfermedades infectocontagiosas.
Entorno	Comunitario, hogar
Objetivo	Brindar educación a las familias de la vereda El Chorro sobre la importancia de adoptar hábitos saludables y prácticas de autocuidado que contribuyan a mejorar su calidad de vida, prevenir enfermedades y fortalecer el bienestar individual y familiar, aprovechando el espacio de las visitas domiciliarias y caracterizaciones familiares realizadas en el territorio.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	AUXILIAR DE ENFERMERIA SHYRLET JHOANA GARCIA UPEGUI
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	Cedula de Ciudadanía, No: 20.430.075
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 existente**

La actividad estuvo dirigida a las **familias residentes de la vereda El Chorro**, abordadas durante el proceso de caracterización familiar realizado por el Equipo Básico de Salud. Se contó con la participación de integrantes de diferentes grupos de edad, incluyendo niños, adultos y personas mayores.

Durante las visitas se identificaron diferentes condiciones y estilos de vida propios de la población rural, por lo cual se brindó una orientación adaptada a las necesidades y características de cada familia, promoviendo prácticas sencillas que pueden ser incorporadas en la vida cotidiana.

2. Desarrollo de la actividad

Durante las visitas domiciliarias realizadas para la caracterización familiar, se generó un espacio de educación en salud con las familias de la vereda El Chorro, abordando el tema de hábitos saludables como una estrategia para fortalecer el autocuidado y la prevención de enfermedades.
Inicialmente, se realizó un diálogo con los integrantes de cada familia para conocer sus prácticas habituales relacionadas con la alimentación, consumo de agua, actividad física, descanso, higiene personal y asistencia a los servicios de salud.
Posteriormente, se explicó de manera sencilla la importancia de mantener una alimentación equilibrada, aumentar el consumo de frutas y verduras, mantener una adecuada hidratación, disminuir el consumo excesivo de sal, azúcar y alimentos ultraprocesados, y evitar hábitos perjudiciales para la salud.
También se brindó orientación sobre la importancia de realizar actividad física de acuerdo con la edad y condición de cada persona, mantener una adecuada higiene de manos y cuerpo, dormir y descansar suficientemente, cuidar la salud mental y asistir periódicamente a los controles de salud.
Se hizo énfasis en que los hábitos saludables deben ser promovidos dentro del hogar mediante la participación de todos los integrantes de la familia.
.

3. Explicación del tema

Durante la actividad se explicó a las familias de la vereda El Chorro que los hábitos saludables son aquellas acciones y comportamientos que realizamos diariamente y que ayudan a cuidar nuestra salud, prevenir enfermedades y mejorar nuestra calidad de vida.
Se resaltó que mantener una vida saludable no significa realizar cambios difíciles, sino incorporar poco a poco prácticas adecuadas en la rutina familiar.
Se abordaron los siguientes aspectos:

Alimentación saludable: se explicó la importancia de consumir alimentos variados, incluyendo frutas, verduras, cereales, legumbres y proteínas,

procurando disminuir el consumo excesivo de sal, azúcar, grasas y productos ultraprocesados.
Consumo de agua: se orientó sobre la importancia de mantener una adecuada hidratación durante el día, dando prioridad al consumo de agua y disminuyendo las bebidas azucaradas.

Actividad física: se explicó que realizar movimiento diariamente ayuda a mantener un peso saludable, fortalecer los músculos y huesos y favorecer el bienestar físico y emocional. Se recomendó realizar actividades de acuerdo con la edad y las condiciones de salud de cada persona, como caminar, realizar ejercicios suaves o participar en actividades del hogar y la comunidad.

Higiene personal y del hogar: se reforzó la importancia del lavado frecuente de manos, el baño diario, la higiene bucal, mantener las uñas limpias y conservar los espacios del hogar limpios y ventilados.

Descanso y sueño: se explicó que dormir y descansar adecuadamente permite recuperar energía y contribuye al bienestar físico y mental.
Prevención de enfermedades: se orientó a las familias sobre la importancia de asistir a los controles de salud, mantener las vacunas al día, cumplir las recomendaciones del personal de salud y consultar oportunamente cuando se presenten signos o síntomas que generen preocupación.

4. Metodología de la actividad realizada

La actividad se desarrolló mediante una metodología educativa, participativa y de orientación familiar, aprovechando las visitas domiciliarias destinadas a la caracterización familiar.

El abordaje inició con un saludo y presentación, generando un ambiente de confianza y respeto con cada familia. Posteriormente, durante el diligenciamiento de la caracterización, se identificaron aspectos relacionados con los hábitos y estilos de vida de los integrantes del hogar.

A partir de la información obtenida, se brindaron recomendaciones de acuerdo con las necesidades encontradas. Se utilizaron preguntas sencillas para conocer las prácticas habituales de la familia, por ejemplo: ¿Qué alimentos consumen con mayor frecuencia?, ¿cuánta agua toman durante el día?, ¿realizan alguna actividad física?, ¿cómo manejan la higiene de los alimentos y del hogar?



Posteriormente, se realizó una explicación clara y comprensible sobre las prácticas saludables que pueden incorporarse en la vida diaria. Se permitió la participación de los integrantes de la familia, resolviendo inquietudes y reforzando los conocimientos relacionados con la promoción de la salud y prevención de enfermedades.

5. Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

Durante las charlas, las familias manifestaron diferentes inquietudes relacionadas principalmente con la alimentación y las actividades que pueden realizar para mantenerse saludables.
Entre las principales inquietudes se encontraron:

- Qué alimentos son más recomendables para mantener una alimentación saludable.
- Cómo disminuir el consumo de sal y azúcar en las preparaciones.
- Qué cantidad de agua se debe consumir durante el día.
- Qué tipo de actividad física pueden realizar las personas mayores.
- Cómo mantener una adecuada higiene de los alimentos.
- Importancia del lavado de manos y los momentos en los que debe realizarse.
- Cómo prevenir enfermedades mediante cambios sencillos en los hábitos diarios.
- Cuándo es necesario acudir a los servicios de salud ante la presencia de algún signo o síntoma.

Las inquietudes fueron atendidas mediante orientación educativa, utilizando un lenguaje sencillo y acorde con las características de cada familia.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

La actividad permitió fortalecer los conocimientos de las familias de la vereda El Chorro sobre la importancia de adoptar y mantener hábitos saludables como parte del cuidado diario de la salud.

El desarrollo de la educación durante las caracterizaciones familiares permitió realizar un abordaje más cercano e individualizado, identificando prácticas familiares y brindando recomendaciones de acuerdo con las necesidades encontradas.

Recomendaciones

- Mantener una alimentación variada y equilibrada, incluyendo frutas y verduras diariamente.
- Disminuir el consumo de sal, azúcar, bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados.
- Mantener una adecuada hidratación durante el día.
- Realizar actividad física de acuerdo con la edad y las condiciones de salud de cada integrante de la familia.
- Fortalecer las prácticas de higiene personal, lavado de manos y limpieza del hogar.
- Mantener una adecuada manipulación, preparación y conservación de los alimentos.
- Promover hábitos adecuados de descanso y sueño.

INFORME CUALI- CUANTITATIVO

HOMBRES	MUJERES	TOTAL
30	22	52

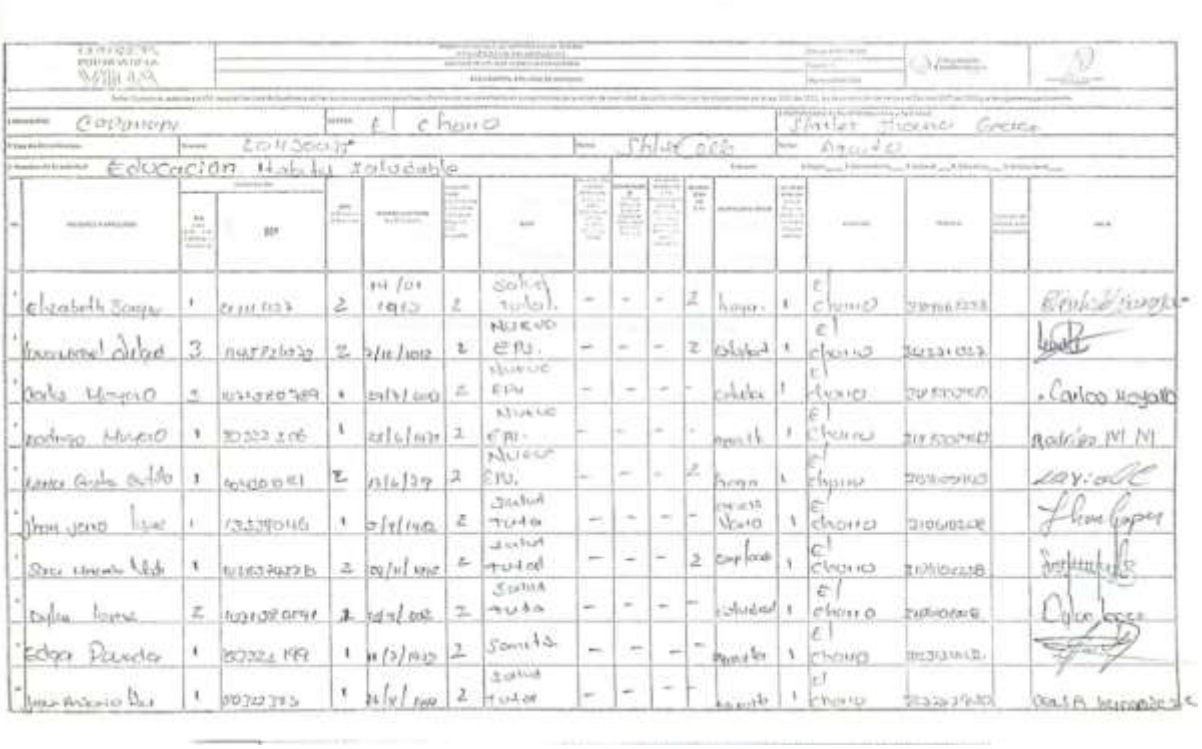
EVIDENCIA FOTOGRAFICA











FIRMAS



Ejecutor actividad



Coordinadora pic