PLAN DE SALUD PUBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

PROGRAMA VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES

Elaboró: Coordinación PIC

Hospital
Materno Infantil
Ciudadela Metropolitana de Soledad

252

Hospital
Materno Infantil
Ciudadela Metropolitana de Soledad

ITEM : 6

Conmemorar el día mundial de la actividad física, a través de un circuito de patinaje en el municipio de Soledad

ALCALDÍA
SOLEDAD

254

Hospital Materno Infantil
Ciudadela Metropolitana Soledad

ALCALDÍA SOLEDAD

262

Soledad / Atlántico, Abril 6 de 2026

Señor(a) Franklin Vargas.

Dirección: Polideportivo los cedros

Barrio: Los Cedros

Cordial Saludo

La Secretaría De Salud Municipal De Soledad, en cumplimiento a lo estipulado en el Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas (PIC) 2026, contemplado en la Ley 1122 De 2007 Art 33, Ley 1438 De 2011 Art 6 y en Las Resoluciones 1841 Del 2013 Y 0518 Del 2015, solicita a usted su colaboración y capacidad de liderazgo para incentivar y sensibilizar a su comunidad en la participación de actividades educativas y estrategias IEC, facilitándonos espacios para el desarrollo de estas actividades; las cuales serán ejecutadas por el equipo de profesionales de la ESE Hospital Materno Infantil Ciudadela Metropolitana De Soledad y tienen el propósito de aportar al mejoramiento de la Salud de la población a través de la promoción en Salud.

Actividad a Desarrollar:
Conmemorar el dia mundial de la actividad fisica, a Travez de un circuito de patinaje en el municipio de Soledad.

Cantidad de personas a intervenir: 200

Responsables: Adriana Garcia - Karina Montero.

Fecha Realización actividad: 11 de abril de 2026.

Hora: 08:00 a.m - 12:00 P.m.

Franclin Vargas
1129537450
3107487625

Agradeciendo su colaboración y pronta respuesta

Atentamente,

Jalicssa Arrieta O.
JALICSSA ARRIETA ORTEGA
Coordinadora Plan De Salud De Intervenciones Colectivas

Hospital Materno Infantil
Ciudadela Metropolitana de Soledad

FO-PIC-02.V1

CERTIFICADO DE EJECUCION DE ACTIVIDADES DEL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Información General

Fecha: 11 de abril. de 2026

Lugar: Polideportivo los cedros.

Hora Inicio: 08:00 a.m **Hora final:** 12:00 p.m.

Ámbito: Urbano **Entorno:** Comunitario

PROGRAMA: Vida Saludable y condiciones no Transmisible

Participantes Comunidad.

Temas: circuito de patinaje

Objetivo:

Conmemorar el día mundial de la actividad física, a través de un circuito de Patinaje en el municipio de Soledad.

Responsables:

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	PROFESION	FIRMA
1	Adriana Garcia	22645320	Fisioterapeuta	
2	Karina Montero			

Observaciones:

Firma para constancia de esta actividad:

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	CARGO	FIRMA
Franklin José Vargas D.	1129537150	Entrenador	
TELEFONO			

Firma Veedor de la comunidad o su equivalente:

Por medio de la presente acta se da fe que se realizó la actividad relacionada en el presente documento

NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	PROFESION	FIRMA
Olimpo Pérez O	8717710	salud y seguridad	
TELEFONO 3217050453			

JALICSSA ARRIETA ORTEGA
Coordinadora PIC

Hospital Materno Infantil Ciudadela Metropolitana de Soledad	**FORMATO DE ACTA** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS**	CODIGO	SSP-FOR-010
		VERSION	002
		FECHA DE APROBACION	2022-08-30

CLASIFICACIÓN			
CAPACITACIÓN		**EJECUCION DEL CONTRATO NO**	Acta No **01**
Nombre de la actividad: **Conmemorar el día mundial de la actividad física, a través de un circuito de patinaje en el municipio de Soledad.**			
ORDINARIA	☒		
EXTRAORDINARIA	☐		

PROCESO	PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS
DEPENDENCIA	
AREA	
TEMAS	1. Apertura (Bienvenida y presentación) 2. Explicación de la metodología y especificaciones técnicas de la realización de la actividad 3. Realización de la actividad 4. Curso de vida 5. Resultados obtenidos 6. Recursos utilizados 7. Observaciones
OBJETIVO	El objetivo principal es la de mejorar la salud física y mental a través de la actividad física, especialmente el patinaje, en un ambiente divertido y social. Se busca aumentar la actividad física, estimular el sistema cardiovascular y respiratorio, y promover el bienestar emocional y físico de la población en general.

INFORMACIÓN BASICA DE LA EJECUCION DE LA ACTIVIDAD					
FECHA PROYECTADA					
FECHA Según cronograma - AAAA-MM-DD		**PERIODO DE EJECUCIÓN**			
		I TRIM	**II TRIM**	**III TRIM**	**IV TRIM**
11/04/2026			X		
RESPONSABLE DE LA ACTIVDAD					
NOMBRES Y APELLIDOS		**JALICSSA ARRIETA**			
CARGO	COORDINADORA PIC	**PERFIL**	Psicóloga		
QUIENES EJECUTAN					
NOMBRES Y APELLIDOS	ADRIANA GARCIA C	**PERFIL**	Fisioterapeuta con experiencia e idoneidad de más de diez años (10) en programas de promoción y prevención		
NOMBRES Y APELLIDOS	KARINA MONTERO	**PERFIL**	Medico con experiencia e idoneidad de más de diez años (10) en programas de promoción y prevención		

Dirección: Carrera 40 33-06 Soledad, Atlántico, Colombia
Teléfono: +57 6053930831
info@maternoinfantil.gov.co
www.maternoinfantil.gov.co

Hospital Materno Infantil Ciudadela Metropolitana de Soledad	FORMATO DE ACTA PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	CODIGO	SSP-FOR-010
		VERSION	002
		FECHA DE APROBACION	2022-08-30

INVITADOS (VEEDORES)			
NOMBRES Y APELLIDOS	OLIMPO PEREZ	CARGO	VEEDOR COMUNITARIO
NOMBRES Y APELLIDOS	JESUS CABRERA	CARGO	TEOLOGO – VEEDOR CIUDADANO

POBLACION OBJETO					
Población sujeta	ADOLESCENCIA.JUVENTUD. ADULTEZ Y VEJEZ	No de asistentes	203	101%	Cumplimiento
	ADOLESCENCIA.JUVENTUD. ADULTEZ Y VEJEZ	Meta esperada	200		
		Quien certifica			

0-5 años	6 a 11 años	12 a 17 años	18 a 28 años	29 a 59 años	60 años y más
11	79	9	8	73	23

A continuación, se adjunta cuadro de detalles

LUGAR BARRIO LOS CEDROS	GENERO		CONTRIBUTIVO	SUBSIDIADO	NO REPORTA	INDIGENA	AFRODESCENDIENTE	VENEZOLANO	VICTIMA DEL CONFLICTO	DISCAPACIDAD	LGBTIQ+	TOTAL	NUMERO DE INTERVENCIONES
	F	M											
TOTAL	165	38	95	105	3	3	0	0	11	3	0	203	1

De los participantes intervenidos durante la actividad, se puede evidenciar que tiene afiliación en salud a las siguientes EPS.

AFILIACION DE SALUD EPS											
NUEVA EPS	CAJACOPI	MUTUALSER	COOSALUD	SALUD TOTAL	SANITAS	SURA	FAMISANAR	F DE COLOMBIA	REGIMEN ESPECIAL	NO REPORTA	COLMEDICA
15	16	24	13	31	24	57	3	1	14	4	1

Hospital Materno Infantil Ciudadela Metropolitana de Soledad	FORMATO DE ACTA PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	CODIGO	SSP-FOR-010
		VERSION	002
		FECHA DE APROBACION	2022-08-30

APERTURA					
Fecha de inicio	Hora de inicio	DURACION (Días/horas)	LUGAR DE EJECUCIÓN		
			SITIO	TERRITORIO	MICROTERRITORIO
11/04/2026	8:00 am	**4 horas**	Barrio los cedros	72	3

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. **Apertura: Bienvenida y presentación**

se inicia la actividad a realizar en el entorno comunitario, con la presentación de los asistentes de la temática a desarrollar, para Conmemorar el día mundial de la actividad física, a través de un circuito de patinaje en el municipio de Soledad.

La actividad se realizó en el polideportivo del barrio los cedros del municipio, siendo las 08:00 a.m.

2. **Explicación de la metodología y especificaciones técnicas de la realización de la actividad.**

Para su realización se contacta a la líder comunal del sector, el señor Franklin Vargas para mirar las posibles instalaciones donde se realizará la actividad del circuito de patinaje, con quien en su momento se dialoga la temática a promocionar y se le solicita que al momento de la actividad convoque a la comunidad en general, residente del sector y sus alrededores y así coordinar el espacio donde se realizara la actividad.

Se inicia la actividad haciendo una breve charla por parte del profesional resaltando la importancia del ejercicio y conocer un poco más sobre los estilos de vida saludable, su importancia, sus beneficios y resultados de este estilo de vida y así pueda llegar a tener una vida más plena y sana, el tema se desarrolla a través de una charla que preside el funcionario del plan de intervenciones colectivas, seguidamente por una actividad psicomotriz, de coordinación y cardiovascular, rumba terapía y un circuito de patinaje, dirigida a todos los asistentes de todas las edades.

3. **Realización de la actividad.**

La actividad comienza destacando la importancia de conocer los estilos de vida saludable, los signos, síntomas y alertas para prevenir la enfermedad. El tema se desarrolla a través de una charla dictada por el profesional a cargo enfatizando en las medidas preventivas, los signos de alarma de esta enfermedad, el tratamiento y complicaciones de las enfermedades crónicas

Dirección: Carrera 40 33-06 Soledad, Atlántico, Colombia
Teléfono: +57 6053930831
info@maternoinfantil.gov.co
www.maternoinfantil.gov.co

no transmisible, seguida de la charla constructiva, educativa y retroalimentada, seguidamente se realiza una rumba terapia, activación cardiovascular y un circuito de patinaje.

Un circuito de patinaje es un recorrido predefinido sobre hielo o pavimento, diseñado con obstáculos, conos o marcas que los patinadores siguen para mejorar técnica, habilidad o velocidad. Estos trazados varían en dificultad y longitud, siendo comunes las pistas ovaladas peraltadas para velocidad o recorridos técnicos de habilidad

Características Principales:
Superficie: Suelen ser de asfalto, hormigón o resina sintética para patinaje sobre ruedas, o hielo sintético/natural.

Tipos de Circuito:
Velocidad: Pistas ovaladas (generalmente 200m a 400m) con curvas inclinadas (peraltadas).
Habilidad/Técnica: Trazados con conos y obstáculos para mejorar el dominio del patín.
Ruta: Recorridos más largos, a menudo al aire libre, utilizados para competiciones de fondo.
Finalidad: Se usan tanto para entrenamiento técnico de habilidades (slalom, giros) como para competiciones de velocidad donde el objetivo es completar vueltas en el menor tiempo posible

El objetivo principal de un circuito de patinaje de velocidad es completar una distancia determinada en una pista ovalada (250-600m) en el menor tiempo posible, llegando a la meta antes que los competidores. Esta modalidad busca maximizar la velocidad, la resistencia y la técnica para superar a los rivales

Objetivos Clave según la Modalidad:
Patinaje de Velocidad (Competición): Completar el circuito rápidamente, ya sea en contrarreloj o contra otros patinadores, priorizando la táctica, la resistencia y la técnica para ganar.
Circuitos de Entrenamiento (Conos/Habilidad): Desarrollar agilidad, equilibrio, coordinación y destreza en los giros, movimientos esenciales para mejorar la técnica individual.

Patinaje de Fondo: Gestionar la resistencia física para mantener un ritmo alto en largas distancias (3.000 a 10.000m o más).
Además, el patinaje busca el desarrollo físico, fortaleciendo piernas, glúteos y mejorando la capacidad cardiovascular
Los circuitos de patinaje son fundamentales para el desarrollo integral físico, mental y social de quienes lo practican, ofreciendo

Dirección: Carrera 40 33-06 Soledad, Atlántico, Colombia
Teléfono: +57 6053930831
info@maternoinfantil.gov.co
www.maternoinfantil.gov.co

un entorno seguro y adecuado para este deporte de bajo impacto que activa más de 640 músculos. Su importancia radica en proporcionar un espacio diseñado para la técnica, el ejercicio cardiovascular y la recreación, siendo adecuado para niños, jóvenes y adultos.

Aquí se detallan los aspectos clave de su importancia:

1. Beneficios Físicos y de Salud

- Acondicionamiento Cardiovascular: Patinar en un circuito es una excelente actividad aeróbica que fortalece el corazón, mejora la resistencia y aumenta la capacidad pulmonar.
- Tonificación Muscular: Se trabajan intensamente las piernas, glúteos, abdomen y la zona lumbar (core) para mantener el equilibrio.
- Bajo Impacto: A diferencia de correr, el patinaje reduce el impacto sobre las articulaciones (rodillas y tobillos) en un 50%.
- Coordinación y Equilibrio: Ayuda a mejorar la motricidad fina y gruesa, la agilidad y los reflejos, siendo vital para el desarrollo motor de los niños.

2. Desarrollo Mental y Emocional

- Reducción del Estrés: Funciona como una actividad recreativa que libera endorfinas, lo que reduce el estrés, la ansiedad y mejora el bienestar mental.
- Superación y Confianza: Aprender a patinar y dominar técnicas en el circuito fomenta la autoconfianza, la disciplina, la constancia y la seguridad en uno mismo.

3. Espacio Seguro y Social

- Seguridad: Los circuitos ofrecen un terreno diseñado específicamente para el deslizamiento (plano y controlado), lo que previene accidentes frente a practicar en calles con tráfico.
- Socialización: Fomenta la creación de comunidad, permitiendo que patinadores de todas las edades interactúen, compartan técnica y se motiven mutuamente.

En resumen, contar con un circuito de patinaje es esencial para fomentar un estilo de vida saludable, ofreciendo un entrenamiento corporal completo que combina diversión, ejercicio y seguridad.

El patinaje es una actividad física integral que ofrece beneficios tanto para la salud física como mental, destacando por ser una alternativa de bajo impacto para las articulaciones.

Dirección: Carrera 40 33-06 Soledad, Atlántico, Colombia
Teléfono: +57 6053930831
info@maternoinfantil.gov.co
www.maternoinfantil.gov.co

A continuación, se detallan los beneficios principales de practicar este deporte:

Beneficios Físicos

- Salud Cardiovascular: Es un excelente ejercicio aeróbico que fortalece el corazón, mejora la circulación sanguínea y aumenta la capacidad pulmonar.
- Fortalecimiento Muscular: Trabaja de forma integral más de 640 músculos, enfocándose especialmente en glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas. También activa intensamente el core (abdomen y espalda baja) para mantener la estabilidad.
- Bajo Impacto Articular: A diferencia de correr, el movimiento fluido del patinaje reduce hasta en un 50% el estrés en rodillas y tobillos, lo que lo hace ideal para personas con sensibilidad articular o mayores de 40 años.
- Quema de Calorías: Dependiendo de la intensidad, se pueden quemar entre 300 y 600 calorías por hora, lo que facilita el control de peso y la pérdida de grasa.
- Coordinación y Equilibrio: Mejora la agilidad, los reflejos y la alineación de la columna vertebral al requerir una conexión constante entre mente y cuerpo.

Beneficios Mentales y Sociales

- Reducción del Estrés: Al ser una actividad recreativa al aire libre, libera endorfinas (hormonas de la felicidad), ayudando a combatir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.
- Bienestar Psicológico: Fomenta la confianza, la superación de límites personales y puede practicarse como una forma de "mindfulness" al requerir concentración en el momento presente.
- Socialización: Es una actividad ideal para practicar con amigos o unirse a comunidades de patinadores, lo que fortalece los vínculos sociales y el sentido de pertenencia.

El patinaje es un ejercicio cardiovascular de bajo impacto que quema entre 300 y 600 calorías por hora, fortaleciendo piernas, glúteos y el core. Ofrece alta movilidad y diversión, pero presenta desventajas como el riesgo de caídas, la dependencia de superficies lisas y la necesidad de equipo de protección

Aquí te detallo las principales ventajas y desventajas:

Ventajas del Patinaje.

- Excelente ejercicio cardiovascular: Aumenta la frecuencia cardíaca y mejora la circulación sanguínea, similar a correr pero con menos impacto.

- Bajo impacto articular: Produce menos de la mitad del impacto en las articulaciones en comparación con correr, siendo más seguro para rodillas y tobillos.
- Tonificación muscular: Trabaja intensamente piernas (cuádriceps, isquiotibiales), glúteos y la zona abdominal (core).
- Mejora de equilibrio y coordinación: Desarrolla la coordinación motriz y la agilidad.
- Versatilidad: Es una excelente forma de transporte urbano y un entrenamiento de cuerpo completo

Desventajas del Patinaje

- Alto riesgo de caídas y lesiones: Especialmente al aprender o practicar patinaje agresivo, las caídas pueden causar fracturas en articulaciones, muñecas y tobillos.
- Dependencia del terreno: Requiere superficies lisas y planas. Las grietas, hoyos o arena dificultan la marcha.
- Aprendizaje inicial: Puede ser desafiante al principio mantener el equilibrio y aprender a frenar correctamente.
- Costo del equipo: Se requiere una inversión inicial en patines de calidad, así como en cascos, rodilleras y muñequeras.
- Mantenimiento: Las ruedas y rodamientos necesitan limpieza y cambio frecuente para un funcionamiento óptimo.

Diferencias por tipo de patín:

- En línea: Más rápidos, ideales para distancias largas y superficies irregulares.
- Tradicionales (4 ruedas): Mayor estabilidad y maniobrabilidad, ideales para baile o interiores

Las conclusiones sobre un circuito de patinaje, ya sea de velocidad, recreativo o de entrenamiento, destacan su impacto positivo en el desarrollo físico, técnico y psicológico de los participantes.

Aquí se presentan las principales conclusiones basadas en estudios y análisis de rendimiento:

- Mejora de la Condición Física Integral: El patinaje en circuito actúa como una excelente forma de mejorar la salud cardiovascular, fortalecer las piernas (desde muslos hasta tobillos), aumentar la resistencia física y quemar una gran cantidad de calorías.
- Importancia Crucial de la Técnica: La técnica es determinante para el éxito; una técnica defectuosa limita los resultados, incluso con una buena condición física. Se concluye que la optimización de la trayectoria y la inclinación corporal son claves para maximizar la velocidad, especialmente en las curvas.
- Desarrollo Motor e Infantil: Se concluye que el patinaje es una herramienta muy efectiva para mejorar el desarrollo motor en niños, recomendando su incorporación en centros escolares.
- Beneficios Psicológicos y Coordinación: Ayuda a mejorar la concentración, el equilibrio y la coordinación motriz, además de fomentar la disciplina y la autoestima.
- Estrategia y Entrenamiento en Competición: En el patinaje de velocidad, el rendimiento está ligado al entrenamiento

perceptivo visual. Las competiciones requieren un alto nivel de estrategia, conocimiento de la pista (peraltes, curvas) y gestión del esfuerzo para ahorrar energía.

- Asimetría en Curvas: Estudios biomecánicos han concluido que existe un comportamiento asimétrico en el impulso durante las curvas, siendo crucial la técnica de cruce para mantener la velocidad.
- Entorno Seguro y Metodológico: Se destaca la necesidad de utilizar metodologías activas y de aprendizaje lúdico para enseñar patinaje, convirtiendo el patinaje recreativo en una herramienta pedagógica segura

Patinar en un circuito requiere técnica, seguridad y respeto a las normas del espacio para maximizar la experiencia. Aquí tienes los mejores consejos divididos por categorías:

4. Seguridad y Equipo (Prioridad Máxima)

- Equipo Completo: Nunca patines sin casco (específico para patinaje), rodilleras, coderas y muñequeras.
- Ajuste de Patines: Asegúrate de que los patines sean de tu talla y estén bien ajustados, especialmente en el tobillo, para evitar torceduras.
- Revisión: Mantenimiento regular de ruedas y rodamientos, limpiándolos tras patinar.

5. Técnica en el Circuito.

- Postura Básica: Rodillas flexionadas, tronco ligeramente inclinado hacia adelante y mirada al frente (no a los pies).
- Rectas: Mantén la flexión, usa el balanceo de brazos para dar impulso y estabilidad.
- Curvas (Peraltes): Entra por la parte superior, baja hacia el centro y mantente abajo para aprovechar la velocidad. Usa la técnica de "cruzados" para mayor eficiencia.
- Frenado: Domina el frenado en "T" (arrastrando un patín en perpendicular) para emergencias y el uso del taco de freno

6. Normas y Etiqueta en la Pista.

- Sentido de Circulación: Por lo general, se patina en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Adelantamientos: Realiza los adelantamientos por la izquierda, avisando si es necesario.
- Uso de Carriles: Mantén los carriles rápidos (interiores) para patinadores veloces y los exteriores para principiantes o calentamiento.
- Respeto: Mantén la disciplina, cuida las instalaciones y respeta a entrenadores y compañeros

8. Consejos para el Entrenamiento

- Calentamiento: Estira gemelos, cuádriceps y glúteos antes de empezar para evitar lesiones.
- Técnica > Velocidad: Prioriza aprender la técnica correcta antes de intentar ir rápido.

Dirección: Carrera 40 33-06 Soledad, Atlántico, Colombia
Teléfono: +57 6053930831
info@maternoinfantil.gov.co
www.maternoinfantil.gov.co

272

- Patinaje hacia atrás: Practica el "fakie" (patinar hacia atrás) usando "globitos" (abrir y cerrar piernas) y girando la cabeza para mirar
- Hidratación: Lleva agua contigo, especialmente si patinas en exteriores durante el día.

Debemos tener en cuenta y no menos importante asistir a los controles periódicos, la actividad culmina cerrándose a las 12:00 p.m.

4. **Curso de vida.**
ADOLESCENCIA.JUVENTUD. ADULTEZ Y VEJEZ

5. **Resultados obtenidos**

✓ Se logró sensibilizar y educar a la población participante

6. **Recursos utilizados**

a. **Talento humano**

✓ 1 coordinadora PIC
✓ 1 fisioterapeuta
✓ 1 medico

b. **Apoyo logístico**

✓ Instructor
✓ Punto de hidratación
✓ Frutas
✓ Medallas
✓ premios

c. **Impresos (Material educativo o de apoyo a entregar)**

✓ Pendones

7. **Observaciones**

Hospital Materno Infantil Ciudadela Metropolitana de Soledad	**FORMATO DE ACTA** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS**	CODIGO	SSP-FOR-010
		VERSION	002
		FECHA DE APROBACION	2022-08-30

		

CONCLUSIONES
La actividad se culminó sin ningún contratiempo de manera satisfactoria, cumpliendo los requisitos exigidos por la actividad

COMPROMISOS

No	COMPROMISOS		
	Descripción	**Fecha de entrega**	**Responsable** Nombres y Apellido/cargo
1			

Acta No		**TIEMPO**	**CIERRE**			**FINALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD**
		Fecha	Fecha de cierre	Hora de Cierre	% cumplimiento Ítem resueltos/ ítem tratados	
Anterior	00	No aplica	11/04/2026	12:00 PM	**101%**	
ACTUAL	**01**	11/04/2026				

FIRMANTES

No	NOMBRES Y APELLIDOS	REPRESENTACIÓN	CARGO	FIRMAS
1	ADRIANA GARCIA	PIC	FISIOTERAPEUTA	Debe ser firmado únicamente en físico
2	KARINA MONTERO	PIC	MEDICO	Debe ser firmado únicamente en físico
3	JALICSSA ARRIETA	PIC	COORDINADORA PIC	Debe ser firmado únicamente en físico