

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 1 de 7	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

NOMBRE DEL EVENTO: CUIDA TU SALUD			
ORIGEN: INTERNO		DICTADO POR: LADMEDIS IPS	
FECHA: 17 ABRIL- 27 ABRIL	LUGAR: LADMEDIS IPS	DURACIÓN: 3 HORAS	
OBJETIVO			
Desarrollar capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio y mejorar tu salud			
BREVE EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO			

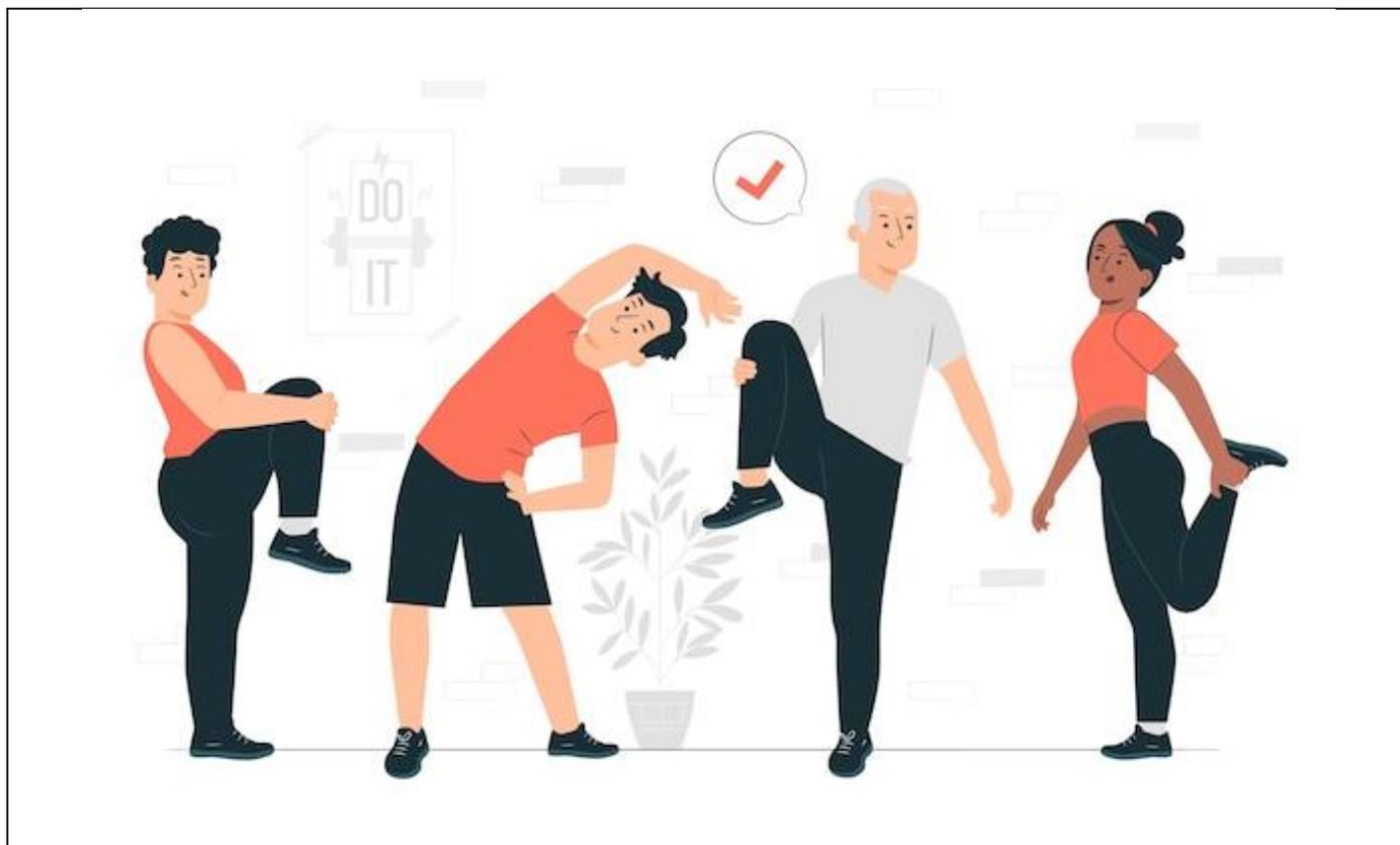
¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física insuficiente se ha identificado como uno de los principales factores para la mortalidad global y se encuentra en aumento en muchos países. La actividad física regular y adecuada, incluido cualquier movimiento corporal que requiera energía, puede reducir el riesgo de muchas enfermedades y trastornos no transmisibles, como la hipertensión, la enfermedad coronaria, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, el cáncer de mama y colon y la depresión. Otros beneficios asociados con la actividad física incluyen la mejora de la salud ósea y funcional. La energía que se gasta mientras se está físicamente activo también es una parte fundamental del balance de energía y el control del peso. Además de los beneficios para la salud, las sociedades que son más activas pueden generar retornos de inversión adicionales entre los que se incluyen un menor uso de combustibles fósiles, aire más limpio y calles y vías menos congestionadas y seguras.

Para reducir los riesgos a la salud y la carga económica para los individuos y las poblaciones, la promoción de la actividad física se ha convertido en una prioridad tanto regional como mundial. En relación con la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible se han desarrollado documentos como el Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia y el Plan de acción mundial sobre actividad física para guiar a las poblaciones de todos los niveles en estos esfuerzos.

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 2 de 7	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN



DECÁLOGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sume, por lo menos, 150 minutos a la semana de actividades físicas moderadas, si tiene más de 18 años

Como caminar rápido, montar en bicicleta, nadar continuo, patinar, bailar, empujar una silla de ruedas, aeróbicos de bajo impacto, , hacer ejercicios de gimnasia casera, jardinería, pescar de pie, remar, hacer tarea de limpieza en casa, jugar ping pong, o tenis dobles. Estas son actividades con las cuales se alcanzan los beneficios esperados en salud, con un alto grado de seguridad, disminuyendo la probabilidad de dolor o lesiones. En éstas el cuerpo se calienta y se aumenta un poco la respiración y el ritmo cardíaco, pero la persona puede hablar con frases largas mientras hace la actividad sin verse ni sentirse agitado.

2.Sume, por lo menos, 75 minutos de actividades físicas vigorosas o fuertes

Como trotar correr, saltar lazo, jugar algún deporte en forma recreativa como fútbol baloncesto, tenis, o actividades de gimnasio como clases de bicicleta (spinning), o aeróbicos de alto impacto, o montar en bicicleta con grandes distancias o en montaña, caminar con morrales, o caminata en montaña, artes marciales, etc. Con estas actividades fuertes debemos ser precavidos por el aumento en la probabilidad de lesiones. Sólo debemos hacerlas cuando nos hemos preparado físicamente durante varias semanas o meses; de lo contrario, prefiera actividades moderadas.

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES		MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN		Página 3 de 7	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

- 3. Realice actividades de fortalecimiento muscular, por lo menos, dos veces por semana**
Ayudan a los músculos y a los huesos a estar fuertes, mejoran la postura y a prevenir enfermedades como la osteoporosis. En estas actividades los músculos trabajan contra una resistencia como cuando se empuja o se hala algo. Se deben realizar ejercicios para los brazos, el tronco y las piernas, por ejemplo: levantar y cargar bolsa con mercado, hacer ejercicios como abdominales, flexiones de brazo, hacer barras, subir escaleras, artes marciales, algunas clases de gimnasio como pilates o hacer rutinas con pesas.
- 4. Si es niño o joven menor de 18 años de edad, realice por lo menos 60 minutos de actividad física diariamente**
Se deberán acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física combinando actividades cardiovasculares de intensidad moderada como caminar rápido o montar en bicicleta y fuertes como correr o practicar algún deporte. Incluya ejercicios de fortalecimiento muscular y flexibilidad por lo menos 3 veces por semana. El juego y la diversión siempre deben estar presentes.
- 5. Si es adulto mayor de 60 años de edad, acumule 150 minutos de actividades físicas a la semana y no olvide realizar actividades de fuerza y equilibrio**
Las metas son similares a las de adultos, pero cuando no puedan realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a sus condiciones de salud, deberán ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan. Se deben fomentar actividades donde se mejore el equilibrio y la fuerza para evitar las caídas y mejorar la independencia en las actividades diarias.
- 6. Limite el tiempo dedicado a ver televisión, internet o video juegos a menos de 2 horas al día**
Estar sentado o en una misma posición por tiempo prolongado en frente de pantallas es perjudicial para su salud. Limite el tiempo a estas actividades. Busque actividades donde su cuerpo se mueva.
- 7. Evite el uso del transporte motorizado, busque la forma de transportarse por sus propios medios**
Evite utilizar los transportes motorizados. Busque caminar, montar en bicicleta, patines, patineta o remar como medio de transporte. Busque senderos peatonales o ciclo rutas cerca de usted y úselas.
- 8. Prevenga los riesgos potenciales de la actividad física**
La actividad física es muy segura para la mayor parte de la población. Sin embargo, pueden ocurrir dolores o lesiones en huesos, músculos o articulaciones y en casos raros, alteraciones cardiacas como dolor en el pecho e inclusive, ataques cardiacos. La mejor forma de prevenirlos es comenzar con actividades suaves y progresar lentamente a actividades más exigentes. El volverse más activo físicamente requiere tiempo y constancia. *¡No puede haber afán!. Si tiene dudas sobre su salud antes de comenzar a ser activo consulte a su médico.*
- 9. Aumente ya su nivel de actividad. Es más fácil de lo que usted cree**
Camine cuanto pueda. Bájese antes del bus y use escaleras en vez de ascensores. Disminuya el tiempo que está sentado. Haga pausas activas en su casa o en el trabajo durante algunos minutos cada hora. Juegue con sus hijos o familiares. Prefiera caminar, patinar o montar en bicicleta para trayectos cortos. Comience a caminar durante 10 minutos seguidos y aumente el tiempo gradualmente. Use senderos peatonales, ciclo

	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES	MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN	Página 4 de 7	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

rutas o ciclovías cerca de usted. Busque clases de actividad física en su comunidad para que se anime a hacerlas. Intentarlo una vez no significa comprometerse a largo tiempo. Aumente la frecuencia y el tiempo de las actividades física que usted ya realiza.

10. ¿Cómo lograr ser más físicamente activo?

Lo más importante es estar convencido de querer hacerlo. Sin embargo, existen algunas estrategias que mejoran la posibilidad de lograrlo: Busque actividades que le gusten y en las que se sienta comfortable. La actividad física se debe disfrutar y debe divertir. Póngase metas realistas y vaya avanzando en forma progresiva, los cambios se dan paso a paso. Registre las actividades que va realizando diariamente, de esta forma va evidenciando sus progresos. Involucre a otros miembros de su familia o amigos, la compañía ayuda al cambio. Evalúe las dificultades que se le presenten y busque soluciones para superarlas.

EVIDENCIAS RECURSOS UTILIZADOS





MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES

MPG-03-F-04-3

GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FECHA
27/05/2021

VERSIÓN
1

ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN

Página 5 de 7

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

EVIDENCIAS DE FIRMAS

Ladmedis		FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS		F-PYP-CE-40		
		FECHA: 07/07/2020		VERSION: 01		
CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS						
TEMA: CUIDA TU SALUD.						
FECHA: 25-04-2023						
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Desarrollar capacidades condicionales y coordinativas para mejorar rendimiento físico a través del ejercicio y mejorar tu salud.						
RESPONSABLE: Ladmedis IPS						
FECHA	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	EDAD	TELEFONO	EPS	FIRMA
25-04-23	Fanyda Pérez Carrillo	1193518401	23	5223709864	Nueva EPS	[Firma]
25-04-23	Deyli Mayeli Pérez Carrillo	1093786159	27	3223089072	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Ayda Lucía Olarte Prieto	1090383070	35	3102573088	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Deyli Nery	1090446798	32	3226368113	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Cindy H. Celis	1093755026	37	3232120898	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Blanca Sofía Pérez	60339904	22	3124486995	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Claudia Álvarez Camasquilla	37291380	34	3205296258	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Melany Alejandro Ojeda Castro	1120099249	19	3167029834		[Firma]
25-04-23	Fabiola Álvarez	60331139	52	3202118790		[Firma]
25-04-23	Luz María Torres Ojeda	66675164	62	3183422103	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Yenny Aranda	2241585	48	312352215	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Yennifer Sanchez	1193519971	21	3124956136	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Lorena Snister	60342622	52	3214627030		[Firma]
25-04-23	Ramona Alicia Uzcari	37246162	67	3103263890	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Maria Antonia Ombz	3722217	23	3154368485	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Carmona Gede Uno	6025305	69	316206015	Sanitas	[Firma]
25-04-23	Carlo Martinez	88187216	51	3172098789	Familias	[Firma]
25-04-23	Sandra M Carretero	60444921	38	3112425445	Sanitas	[Firma]
25-04-23	María Alejandra Álvarez T.	1090462792	30	3138897572	Sanitas	[Firma]
25-04-23	María del Carmen Parada	29.609.829	64	3227642905	Sanitas	[Firma]

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

SE REALIZO EDUCACION A LOS USUARIOS ASISTENTES A LADMEDIS IPS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA PARA MEJORAR LA SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, ESTRÉS, LESIONES, MEJORAR LA CIRCULACIÓN TAMBIEN MEJORAR A NIVEL (MENTAL- FISICO Y EMOCIONAL) ENTRE OTRAS. SE SOCIALIZO POR MEDIO DE UN INFOGRAMA.

DE IGUAL MANERA SE COLOCO VIDEOS INFORMATIVOS DANDO A CONOCER LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA A LOS USUARIOS PRESENTES EN LADMEDIS IPS DURANTE LA SEGUNDA Y CUARTA SEMANA DE ABRIL DEL PRESENTE AÑO



	MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES	MPG-03-F-04-3	
	GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO	FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN	Página 7 de 7	

INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

EDUCACION	Humanos, logísticos y tecnológicos
IMPACTO / RESULTADO ESPERADO	
MÉTODO / MECANISMO DE EVALUACIÓN DE EFICACIA	
<ul style="list-style-type: none"> - Preguntas o dudas de los usuarios y participación sobre el tema 	

IMPACTO / RESULTADO OBTENIDO / OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES:

NOMBRE DEL RESPONSABLE: Elizabeth Cárcamo Torres PROFESIONALE DE ENFERMERIA	FIRMA DEL RESPONSABLE: PROFESIONALES DE ENFERMERIA
--	--