

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

**INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN**

<b>NOMBRE DEL EVENTO:</b> DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA			
<b>ORIGEN:</b> INTERNO		<b>DECTADO POR:</b> LADMEDIS IPS	
<b>FECHA:</b> 01 ABRIL- 06 ABRIL	<b>LUGAR:</b> LADMEDIS IPS	<b>DURACIÓN:</b> 2 HORAS	
<b>OBJETIVO</b>			
promover el movimiento para mejorar la salud en todas las edades y en diferentes entornos			
<b>BREVE EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO</b>			

**¿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.

**6 DE ABRIL**

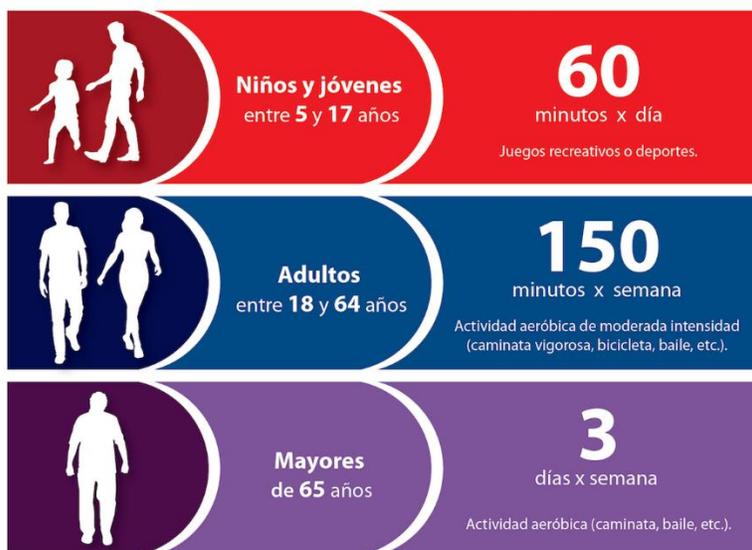


	<b>MANUAL DE PROCESOS GERENCIALES</b>		<b>MPG-03-F-04-3</b>	
	<b>GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO</b>		FECHA 27/05/2021	VERSIÓN 1
	<b>ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN DE PLANES DE FORMACIÓN</b>		Página 2 de 7	

**INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN**

**6 DE ABRIL  
DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

PARA OBTENER LOS BENEFICIOS SALUDABLES DE HACER EJERCICIO, SE RECOMIENDA:



**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 pon, 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.

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

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

**INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN**

rutas o ciclo vías 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**



**INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN**

**VIDEOS INFORMATIVO**





**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 6 de 7

**INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN**

**EVIDENCIAS DE FIRMAS**

Ladmedis		FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS		F-PYP-CE-10			
				FECHA: 16/03/2020	VERSION: 02		
<b>CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS</b>							
TEMA: Día Mundial de la actividad física							
FECHA: 01 - 06 - Abril - 2024							
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Promover el movimiento para mejorar la salud en todas las edades y en diferentes entornos							
RESPONSABLE: Euzesthi Carolina Torres - Enfermera Profesional							
ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	EDAD	TELEFONO	EPS	FIRMA	
	Mariela Ruiz	109379558	32	3119102378	Sanitas	Mariela Ruiz	
	Mansol delgado	31320690	65	3209685944	Sanitas	Mansol delgado	
	Abigail Pincon	60445694	38	3138139321	Sanitas	Abigail Pincon	
	Yaneth Lizaro	3744101086	41	3128993200	Sanitas	Yaneth Lizaro	
7	Maria Cristina	60364955	49	32001859	Sanitas	Maria Cristina	
2	Maria Guacia	60320964	56	308848490	Sanitas	Maria Guacia	
2	Jorge Quiroz	13468765	59	3008339676	Sanitas	Jorge Quiroz	
2	Ana Plata	117344879	48	314607694	Sanitas	Ana Plata	
1	Claudia Milena	37294088	41	3502521899	Sanitas	Claudia Milena	
1	Gladis Perazanda	1090468860	29	3119250118	Sanitas	Gladis Perazanda	
8	Cristian Perazanda	1090468860	29	3119250118	Sanitas	Cristian Perazanda	
de	Angel Quiroz	88169826	39	320402272	Sanitas	Angel Quiroz	
Abon	Leopoldo Camillo	13464606	60	3124719565	Sanitas	Leopoldo Camillo	
	Ingrid Milena G	10910431645	32	321485881	Sanitas	Ingrid Milena G	
de	Genesis James	2677257	25	469801242	Sanitas	Genesis James	
	Doris Quiroz	60321891	56	3133459376	Sanitas	Doris Quiroz	
10	Maria Rodriguez	37295065	71	320473794	Sanitas	Maria Rodriguez	
	Ana Moncada	10048022327	29	320473794	Sanitas	Ana Moncada	
10	Daniela Soto	10048022327	22	320473794	Sanitas	Daniela Soto	
	Maria Villamil	1092644160	44	312899680	Sanitas	Maria Villamil	

Ladmedis		FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS		F-PYP-CE-10			
				FECHA: 16/03/2020	VERSION: 02		
<b>CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS</b>							
TEMA: Día Mundial de la actividad física							
FECHA: 01-06 - Abril - 2024							
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Promover el movimiento para mejorar la salud en todas las edades y en diferentes entornos							
RESPONSABLE: Euzesthi Carolina Torres - Enfermera Profesional							
ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	EDAD	TELEFONO	EPS	FIRMA	
	Liced Chona	1091363625	13	3204737944	Sanitas	Liced Chona	
	Omaris Maitinez	26917509	52	31128955751	Sanitas	Omaris Maitinez	
	Leidy Reales	1090403626	34	3124133972	Sanitas	Leidy Reales	
	Ana Boharquez	60300216	60	3043052268	Sanitas	Ana Boharquez	
	Leidy Fernandez	60447183	38	3124765682	Sanitas	Leidy Fernandez	
	Kevin Fernandez	1090363563	49	312473794	Sanitas	Kevin Fernandez	
	Luz Mary Amaya	60343974	51	312473794	Sanitas	Luz Mary Amaya	
	Mary Cepeda	1016804802	27	3212856944	Sanitas	Mary Cepeda	
	Rosa Gonzales	51702601	59	3206997691	Sanitas	Rosa m Gonzales	
	Jhonathan Semano	1004843862	21	3138792144	Sanitas	Jhonathan Semano	
	Jenny Carrillo	37398831	39	3218726285	Sanitas	Jenny Carrillo	
	Stefania Diaz	2280098553	85	3133955509	Sanitas	Stefania Diaz	
	Orfelina Diaz	60380953	46	3133955509	Sanitas	Orfelina Diaz	
	Luz Gil	60381812	49	3112457231	Sanitas	Luz Marina	
	Keeyan Casanova	1090499133	25	318492455	Sanitas	Keeyan C	
	Maria Ortiz	27014250	41	320406165	Sanitas	Maria Ortiz	
	Juliana Gomez	1090534598	27	318492455	Sanitas	Juliana Gomez	
	Lenis Nieto	100536073	38	313059495	Sanitas	Lenis Nieto	
	Glady's Hernandez	60379057	46	3124724808	Sanitas	Glady's Hernandez	

**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 EN EL MES DE ABRIL DEL PRESENTE AÑO



**METODOLOGÍA**

**RECURSOS**

**EDUCACION**

**Humanos, logísticos y tecnológicos**

**IMPACTO / RESULTADO ESPERADO**

**MÉTODO / MECANISMO DE EVALUACIÓN DE EFICACIA**

**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**  
*Elizabeth Cárcamo Torres*