

	<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 9	

**INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN**

<b>NOMBRE DEL EVENTO:</b> <b>HABITOS SALUDABLES</b>			
<b>ORIGEN:</b> <b>INTERNO</b>		<b>DICTADO POR:</b> <b>PERSONAL IPS</b>	
<b>FECHA:</b> <b>27-07-2024</b>	<b>LUGAR:</b> <b>LADMEDIS IPS</b>	<b>DURACIÓN:</b> <b>1:30 HORA</b>	
<b>OBJETIVO</b>			
Socializar a los integrantes de la Alianza de Ladmedis IPS sobre Hábitos Saludables.			
<b>BREVE EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO</b>			
<b>HABITOS SALUDABLES</b>			
<b>Estilo de vida</b> "Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables determinados por la interacción entre características individuales, interacciones sociales y condiciones de vida socioeconómicas y culturales"			
<b>"LOS BUENOS HÁBITOS SON TAN ADICTIVOS COMO LOS MALOS HÁBITOS, PERO MÁS BENEFICIOSOS".</b>			
<b>Factores condicionantes del estilo de vida</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alimentación</li> <li>2. Actividad física</li> <li>3. Descanso</li> <li>4. Consumo de tabaco, alcohol, drogas</li> <li>5. Afrontamiento de estrés</li> </ol>			
<b>BENEFICIOS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita enfermedades</li> <li>• Controla el peso</li> <li>• Mejora el humor y la autoestima</li> <li>• Fortalece el sistema cardiovascular</li> <li>• Libera estrés, aprendiendo relajarse</li> <li>• Mejora la agilidad mental y la memoria...</li> </ul>			
<b>1. Alimentación</b>			
Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de hidratos de proteínas, minerales y vitaminas.			

	<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 9	

## INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

### **Características de la alimentación saludable:**

- ✓ Cinco porciones de frutas y verduras al día
- ✓ Disminución de la ingesta de azúcares
- ✓ Adecuada cantidad de calorías procedentes de grasas
- ✓ Baja cantidad de sodio

### **2. Actividad física**

Practica continua de ejercicio físico y deporte para fortalecer músculos y huesos, potenciar el corazón, relajar la mente y quemar calorías

### **3. Descanso**

“Dormir adecuadamente reduce las tasas de enfermedades crónico-degenerativas y lo contrario abre la puerta a estos trastornos y otras repercusiones para la salud”.

Sostener un ritmo de sueño para descansar y generar energías para el desempeño de las tareas de un nuevo día.

#### **Pautas de higiene del sueño**

- No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
- Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre.
- Realizar ejercicio físico, pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.
- Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde noche.
- Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora.
- Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño
- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental.
- Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable etc.
- Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.

### **4. Consumo de alcohol**

El consumo de alcohol cambia muchas funciones cerebrales. Afecta en primera instancia las emociones, el pensamiento y el juicio. Con la ingestión continua de alcohol, se afecta el control motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio. Tener una cantidad más alta de grasa corporal y beber con el estómago vacío aceleran los efectos del alcohol.

	<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 9	

**INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN**

El alcoholismo puede causar muchos problemas, incluyendo:

Enfermedades del hígado y del páncreas  
 Cáncer y otras enfermedades del esófago y el tracto digestivo  
 Daño al miocardio  
 Daño cerebral  
 Daño grave a su bebé si está embarazada, incluyendo síndrome alcohólico fetal. NO beba alcohol durante el embarazo.

**5. Manejo del estrés**

El estrés es normal. Puede ser un gran motivador y sirve en algunos casos. Sin embargo, demasiado estrés puede ocasionar problemas de salud como insomnio, malestar estomacal, ansiedad y cambios del estado de ánimo.

- Aprenda a reconocer los factores que son más propensos a causarle estrés en su vida.
- Es posible que usted no pueda evitar todo el estrés, pero conocer la fuente puede ayudarlo sentir que tiene el control.
- Cuanto más control sienta usted que tiene sobre su vida, menos dañino será el estrés en su vida.

<b>METODOLOGÍA</b>	<b>RECURSOS</b>
Socialización, presentación de diapositivas	Humanos, logísticos y tecnológicos
<b>IMPACTO / RESULTADO ESPERADO</b>	
Los usuarios de la Alianza de Usuarios Ladmedis Ips conozcan sobre hábitos saludables para que puedan ser implantados en su día a día para mejorar su salud física y mental.	
<b>MÉTODO / MECANISMO DE EVALUACIÓN DE EFICACIA</b>	
Al finalizar la jornada se abre espacio de preguntas y observaciones sobre la temática desarrollada.	

**IMPACTO / RESULTADO OBTENIDO / OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES:**

Los usuarios de la Alianza de Usuarios Ladmedis Ips conocen los hábitos saludables y la importancia que tiene para nuestra salud física y mental.

<b>NOMBRE DEL RESPONSABLE:</b> KATHERINE CUADROS	<b>FIRMA DEL RESPONSABLE:</b> 
---	--

	<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 9	

**INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN**

**ANEXOS**



**HABITOS SALUDABLES**

DESDE EL ÁREA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL NOS PERMITIMOS EXTENDER INVITACIÓN PARA PARTICIPAR DE UNA JORNADA DE CAPACITACIÓN SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES.

**DÍA:**  
27 DE JULIO

**LUGAR:**  
LADMEDIS IPS  
SEDE CAOBOS  
CLL17 # OE-19

**HORA:**  
9:00 AM

**¡LOS ESPERAMOS!**

**Invitación**

	<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 5 de 9	

**INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN**



**Estilo de vida**

“Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables determinados por la interacción entre características individuales, interacciones sociales y condiciones de vida socioeconómicas y culturales”



**“LOS BUENOS HÁBITOS SON TAN ADICTIVOS COMO LOS MALOS HÁBITOS, PERO MÁS BENEFICIOSOS”.**

**Factores condicionantes del estilo de vida**

1. Alimentación
2. Actividad física
3. Descanso
4. Consumo de tabaco, alcohol, drogas
5. Afrontamiento de estrés

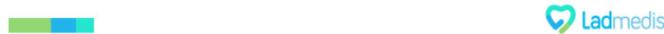


**BENEFICIOS**

- Evita enfermedades
- Controla el peso
- Mejora el humor y la autoestima
- Fortalece el sistema cardiovascular
- Libera estrés, aprendiendo relajarse
- Mejora la agilidad mental y la memoria...

**1. Alimentación**

Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de hidratos de proteínas, minerales y vitaminas.



	<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 6 de 9	

## INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

### Características de la alimentación saludable:

- ✓ Cinco porciones de frutas y verduras al día
- ✓ Disminución de la ingesta de azúcares
- ✓ Adecuada cantidad de calorías procedentes de grasas
- ✓ Baja cantidad de sodio



### 2. Actividad física

Practica continua de ejercicio físico y deporte para fortalecer músculos y huesos, potenciar el corazón, relajar la mente y quemar calorías



### 3. Descanso

“Dormir adecuadamente reduce las tasas de enfermedades crónico-degenerativas y lo contrario abre la puerta a estos trastornos y otras repercusiones para la salud”.

Sostener un ritmo de sueño para descansar y generar energías para el desempeño de las tareas de un nuevo día.



### Pautas de higiene del sueño

- No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
- Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre.
- Realizar ejercicio físico pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.
- Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde/noche.



### Pautas de higiene del sueño

- Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora.
- Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño
- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental.
- Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama comfortable etc.
- Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.



	<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 7 de 9	

## INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN

### 4. Consumo de alcohol

- El consumo de alcohol cambia muchas funciones cerebrales. Afecta en primera instancia las emociones, el pensamiento y el juicio. Con la ingestión continua de alcohol, se afecta el control motor, produciendo mala pronunciación al hablar, reacciones más lentas y pérdida del equilibrio. Tener una cantidad más alta de grasa corporal y beber con el estómago vacío aceleran los efectos del alcohol.
- El [alcoholismo](#) puede causar muchos problemas, incluyendo:
  - Enfermedades del hígado y del páncreas
  - Cáncer y otras enfermedades del esófago y el tracto digestivo
  - Daño al miocardio
  - Daño cerebral
  - Daño grave a su bebé si está embarazada, incluyendo [síndrome alcohólico fetal](#). NO beba alcohol durante el embarazo.

### 5. Manejo del estrés

- El [estrés](#) es normal. Puede ser un gran motivador y sirve en algunos casos. Sin embargo, demasiado estrés puede ocasionar problemas de salud como insomnio, malestar estomacal, ansiedad y cambios del estado de ánimo.
- Aprenda a reconocer los factores que son más propensos a causarle estrés en su vida.
- Es posible que usted no pueda evitar todo el estrés, pero conocer la fuente puede ayudarlo sentir que tiene el control.
- Cuanto más control sienta usted que tiene sobre su vida, menos dañino será el estrés en su vida.



**Presentación Power Point**



**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 8 de 9

**INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN**

		FORMATO CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS		F-CE-EDU-01	
		FECHA: 05/08/2020		VERSION: 01	
<b>CHARLA EDUCATIVA DIRIGIDA A USUARIOS</b>					
TEMA: HABITOS SALUDABLES					
FECHA: 27/JULIO/2024					
OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Educar a los integrantes de la alianza de usuarios en hábitos saludables para mejorar su salud.					
RESPONSABLE: KATHERINE CUADROS					
ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO	TELEFONO	CORREO	FIRMA
1	Gerardina Ortiz Soldado	63446946	3148571259	gerardinaortiz@gmail.com	
2	Rosa Leonardo Gutierrez Anchez	109024158	3191919165	gulicercantileonard@gmail.com	
3	Florencia Vivero	13272636	3152063362	florciavivero@gmail.com	
4	Katherine Anchez	60344367	3183241034	katmencananchez@gmail.com	
5	Karlen Lorena Gutierrez Anchez	1090480376	3203085425	karlenlorena-anchez@hotmail.com	
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					

Listas de asistencia

	<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 9 de 9	

**INFORME DE EVENTO DE FORMACIÓN**



**Evidencia fotografica**