
 IPS Outajapala <small>Unidad Promotora e Integradora de Salud</small>	GESTIÓN DOCUMENTAL		Código: SIU-FR-03
	PROCESO	INFORMACION, EDUCACION Y COMUNICACION	Versión: 01
	FORMATO	ACTA DE CAPACITACION	Fecha: 20/01/2025 Página: Página 1 de 2

FECHA:	1/12/2025	Hora Inicio:	3:30 pm	Hora Final:	5:00 pm
TEMA:	Hábitos saludables.				
OBJETIVO	Los hábitos saludables son acciones y costumbres que practicamos de manera regular para cuidar nuestra salud física, mental y social, y mejorar nuestra calidad de vida.				
POBLACION OBJETO	Alianzas de usuarios IPS-I OUTAJIAPALA.				
CAPACITADOR:	Doris Hernández Iguaran Trabajadora social.				
LUGAR:	Sala de espera de la IPS -I OUTAJIAPALA.				

A. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Bienvenida a los participantes.
2. Lectura del acta anterior.
3. Hábitos saludables..
3. plan de mejoramiento.

 IPS-OUTAJAPALA <small>Atendimiento Integral a la Población</small>	GESTIÓN DOCUMENTAL		Código: SIU-PR-03
	PROCESO		Versión: 01
	FORMATO		Fecha: 29/01/2025
		INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN	Página: Página 2 de 2
		ACTA DE CAPACITACIÓN	

Hábitos saludables en salud:

- **Alimentación balanceada:** consumir alimentos nutritivos como frutas, verduras, proteínas y evitar el exceso de azúcar y grasas.
- **Hidratación:** beber suficiente agua todos los días.
- **Actividad física regular:** realizar ejercicio o mantenerse activo diariamente.
- **Descanso adecuado:** dormir las horas necesarias para que el cuerpo se recupere.
- **Higiene personal:** lavarse las manos, cepillarse los dientes y mantener el cuerpo limpio.
- **Cuidado de la salud mental:** manejar el estrés, expresar emociones y mantener pensamientos positivos.
- **Prevención y autocuidado:** evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas, y asistir a controles médicos.
- **Relaciones saludables:** convivir con respeto y apoyo social.

Importancia:


Los hábitos saludables en salud permiten:

- Prevenir enfermedades
- Fortalecer el sistema inmunológico
- Mejorar el bienestar físico, mental y emocional
- Aumentar la esperanza y calidad de vida

 IPS-OUTAJAPALA <small>Salud Integral y Participación Comunitaria</small>	GESTIÓN DOCUMENTAL		Código: 003-PR-03
	INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN		Versión: 01
	PROCESO	FORMATO	Fecha: 2020/05/05
		ACTA DE CAPACITACIÓN	Página: Página 3 de 2

PLAN DE MEJORAMIENTOS

Se realiza la intervención en los pacientes para inculcar los hábitos saludables en salud para su debido control - saludables y la importancia de asistir a los controles de riesgos cardiovascular y controles de pyms.

 IPS-I Outajiapala Salud Propia e Intercultural	GESTIÓN DOCUMENTAL		Código: SIU-FR-03
	PROCESO	INFORMACION, EDUCACION Y COMUNICACION	Versión: 01
	FORMATO	ACTA DE CAPACITACION	Fecha: 20/01/2025 Página: Página 3 de 2

PLAN DE MEJORAMIENTOS

Se realiza la intervención en los pacientes para inculcar los hábitos saludables en salud para su debido control saludables y la importancia de asistir a los controles de riesgos cardiovascular y controles de pyps.

REGISTROS EDUCATIVOS EN SALUD

FECHA: 1/12/2025 ACTIVIDAD: Hábitos Saludables RESPONSABLE: Dora Hernández

NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	N DE IDENTIFICACION	DIRECCION	TELEFONO	REGISTRO DE ENTREGA DE MATERIA EDUCATIVA FOLLETOS	FIRMA	FE
Marcela Jasso							
Yolanda Gomez	22	1122036631	Cm 11 bis #282	3015851441		Yolanda Gomez	
Cerandine H.	25	5332692	Calle 15 E. 09	3206307020		Cerandine	
Bertram Cresto	26	1006576529	Km 3 Via maestra	8244619565		Bertram Cresto	
Naianay Barro	36	5680864	C/ 313111	3222398859		Naianay Barro	
Yolanda Epimaco	27	118867354	Km 12 via maestra	313207040		Yolanda Epimaco	
Isaac Gomez	52	84082096	Cm 12 E 7D-12	326304834		Isaac Gomez	
Yolanda Barro	36	118822559	Tormenta 20m	3216896308		Yolanda Barro	
Kelly Epimaco	22	1118864512	Bo 1101010101	3044998864		Kelly	
José Enrique	43	840820315	Los Delicias	3114123855		José Enrique	
Miriam del Socorro	27	6.860.070	Barrio 5. 1a. 24	3014583812		Miriam del Socorro	
Miriam del Socorro	20	0118818011	Barrio 10 4053	3005025585		Miriam del Socorro	