GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

EJECUTOR

SECTERARIA DE SALUD

REPORTE DE INFORMACIÓN DE SEGUIMIENTO AL PDD Y A LOS PROYETOS DE INVERSIÓN

el Tolima nos une

CÓDIGO PROYECTO:	2020004730017	**SECTOR:**	SALUD
PROGRAMA PRESUPUESTAL:	Salud pública		
PROYECTO:	DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PARA UNA VIDA SALUDABLE Y PREVENCION DE ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES EN EL TOLIMA		
OBJETIVO:	Adaptar según las costumbres de nuestra población, los hábitos y estilos de vida saludables, sin modificar las culturas y las tradiciones Fortalecer, la capacidad técnica científica y operativa del personal en salud en el manejo de los protocolos de las enfermedades crónicas no transmisibles Implementar acciones de promoción, prevención, seguimiento y asistencia técnica en la detección temprana y protección específica del cáncer. Desarrollar acciones de promoción de la salud, gestión del riesgo y seguimiento a la adherencia a las RIAS para la prevención de la mortalidad por cáncer de cérvix y cáncer de mama		

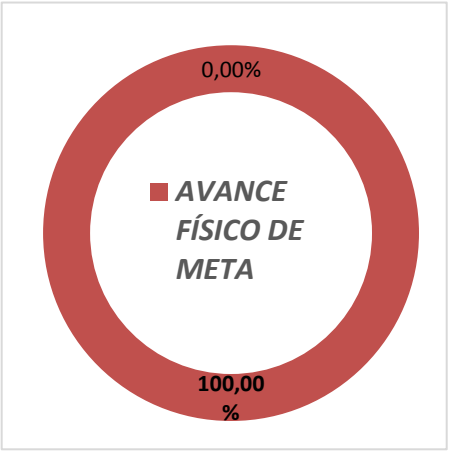
CÓDIGO META	META	META PROGRAMADA	META EJECUTADA
EP1MP32	Realizar acciones de promoción de la cultira del cuidado y estilos de vida saludable, articulación intersectorial, asistencia tecnica y vigilacia al desarrollo de las rutas de atención en los municipios del Tolima.	47	47

DATOS DE REPORTE			
RESPONSABLE DE PROYECTO	HILDA MARIANA USECHE	**RESPONSABLE DE META**	HILDA MARIANA USECHE
RESPONSABLE DE CARGUE DE META	HILDA MARIANA USECHE	**RESPONSABLE DE REPORTE**	HILDA MARIANA USECHE
PERIODO DE CARGUE	1-ene.-2021 a 31-dic.-2021	**FECHA DE CARGUE**	27/01/2022

	ACTIVIDADES	Programado	Ejecutado	Avance
1	Realizar asistencia técnica en el marco del del Plan decenal del componente modos condiciones y estilo de vida saludable, en los 47 municipios del departamento del Tolima.	47	47	100,00%
2	Realizar educación en salud y articulación con el pueblo Gitano, habitante de calle, victimas, del departamento del Tolima. Teniendo en cuenta el enfoque diferencial y etno cultural en acciones de promoción y prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmibles.	3	3	100,00%
3	Operativizar y fortalecer alianzas estratégica del comité departamental de VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES y el Consejo Asesor de Cáncer Infantil, realizando 6 reuniones	6	6	100,00%
4	Fortalecer a través de la construcción de conocimiento y aprendizaje de la estrategia 4x4 ampliada en el entorno comunitario, en 3 municipios del departamento del Tolima, promocionando el trasporte activo, alimentación saludable, prevención del consumo del tabaco.	3	3	100,00%
5	Apoyar técnicamente al departamento del Tolima- secretaria de salud en el desarrollo de capacidades sobre cesación del consumo en el entorno institucional	1	1	100,00%
6	Fortalecer el desarrollo de capacidades mediante el diseño de material de información en salud, producción, organización y difusión de mensajes para orientar a los individuos, familias y comunidades con el fin de reforzar y promoción del autocuidado de la salud, promocionando hábitos saludables, signos de alarma y factores protectores para las Enfermedades No Transmisibles, y el	5	5	100,00%

7	Realizar la celebración de la semana Estilos de Vida Saludables en el entorno laboral con el fin de sensibilizar al personal a tener estilos de vida saludables, con actividades que promuevan los factores protectores como la alimentación saludable, la actividad física, prevención del consumo del tabaco y alcohol, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión,	1	**1**	**100,00%**

AVANCE DE LAS ACTIVIDADES	**AVANCE FÍSICO DE META**	
Realizar asistencia técnica en el mar	Atraso	0,00%
Realizar educación en salud y artic	Avance Físico	100,00%
Operativizar y fortalecer alianzas es	**AVANCE FINANCIERO DE PRODUCTO**	
Fortalecer a través de la construcció	**Presupuesto Inicial**	**Presupuesto Ejecutado**
Apoyar técnicamente al departame	**$ 171.000.000**	**$ 171.000.000**
Fortalecer el desarrollo de capacidades mediante el diseño de	**Proporción de Ejecución**	**100,00%**
Realizar la celebración de la semana		



FUENTES DE FINANCIACIÓN	**PROPIOS**		**TRANSFERENCIAS**		
Propios	**LIBRE DESTINACIÓN**	**DESTINACIÓN ESPECÍFICA**	**SGP PROPÓSITO GENERAL**	**SGP SALUD, EDUCACIÓN Y SANEAMIENTO**	**SGP OTROS**
Transferencias				$ 590.000.000	
Regalías	**REGALÍAS**				
Otros	**ASIGNACIONES DIRECTAS**	**INVERSIÓN REGIONAL**	**CIENCIA Y TECNOLOGÍA**	**ASIGNACIÓN PARA LA PAZ**	**ÁREAS AMBIENTALES**

OTROS						
GESTIÓN	**OBRAS POR IMPPUESTOS**	**TRANSFERENCIAS**	**BIENES Y SERVICIOS**	**CRÉDITOS**	**FUNCIONAMIENTO**	**PLAN DEPARTAMENTAL DE AGUAS**

EJECUCIÓN CONTRACTUAL					
No.	**OBJETO**	CONTRATAR LA PRESTACION DE SERVICOS DE UN PROFESIONAL EN ODONTOLOGIA, PARA APOYAR Y FORTALECER LAS ACCIONES DE LA SECRETARIA DE SALUD DEPARTAMENTAL-DIRECCION DE SALUD PUBLICA, MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE LAS FUNCIONES PARA			
627					
CONTRATISTA	SINDY MARCELA BARRERA CAÑIZALES			**VALOR**	40.000.000
LINK DE ACCESO	ame=NextWay.Entities.Marketplace.Tendering.ProcurementContrac			**AVANCE FÍSICO**	100,00%
CDP	993	**RP**	1948	**AVANCE FINANCIERO**	100%

EJECUCIÓN CONTRACTUAL					
No.	**OBJETO**	CONTRATAR LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN PROFESIONAL EN ENFERMERÍA PARA APOYAR Y FORTALECER LAS ACCIONES DE LA SECRETARÍA DE SALUD DEPARTAMENTAL EN LAS ACTIVIDADES DE ASISTENCIA TÉCNICA Y			
2558					
CONTRATISTA	JOSUE DUVAN LOZANO			**VALOR**	4.000.000
LINK DE ACCESO	ame=NextWay.Entities.Marketplace.Tendering.ProcurementContrac			**AVANCE FÍSICO**	100,00%
CDP	1222	**RP**	1732	**AVANCE FINANCIERO**	100%

EJECUCIÓN CONTRACTUAL					
No.	**OBJETO**				
2427					
CONTRATISTA	LAURA DANIELA LOPERA			**VALOR**	4.000.000
LINK DE ACCESO	ame=NextWay.Entities.Marketplace.Tendering.ProcurementContrac			**AVANCE FÍSICO**	100,00%

CDP	898	**RP**	1298	**AVANCE FINANCIERO**	100%

EJECUCIÓN CONTRACTUAL					
No.	**OBJETO**	CONTRATAR LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN PROFESIONAL EN ENFERMERÍA PARA APOYAR Y FORTALECER LAS ACCIONES DE LA SECRETARÍA DE SALUD DEPARTAMENTAL EN LAS ACTIVIDADES DE ASISTENCIA TÉCNICA Y			
1017					
CONTRATISTA	JOSUE DUVAN LOZANO			**VALOR**	28.000.000
LINK DE ACCESO	ame=NextWay.Entities.Marketplace.Tendering.ProcurementContrac			**AVANCE FÍSICO**	100,00%
CDP	1662	**RP**	3516	**AVANCE FINANCIERO**	100%
No.	**OBJETO**	CELEBRAR CONTRATO INTERADMINISTRATIVO CON EL HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL DE LERIDA E.S.E ,CON EL FIN DE PROMOCIONAR Y EJECUTAR ACCIONES DE COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN PARA APOYAR LA GESTIÓN DE LA SECRETARÍA DE SALUD DEPARTAMENTAL, PARA REDUCIR LAS ENFERMEDADES NO TRASMISIBLES, CONDUCENTES A TRANSFORMAR POSITIVAMENTE LOS ENTORNOS, PROMOVIENDO MODOS, CONDICIONES Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS ESPACIOS COTIDIANOS DE LAS PERSONAS, FAMILIAS Y COMUNIDADES, ASÍ COMO EL ACCESO A UNA ATENCIÓN INTEGRADA DE CONDICIONES NO TRANSMISIBLES CON ENFOQUE DIFERENCIAL EN LOS MUNICIPIOS DEL DEPARTAMENTO DEL TOLIMA.			
1157					
CONTRATISTA	HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL LERIDA			**VALOR**	79.000.000
LINK DE ACCESO	ame=NextWay.Entities.Marketplace.Tendering.ProcurementContrac			**AVANCE FÍSICO**	**100,00%**
CDP	1865	**RP**	4609	**AVANCE FINANCIERO**	100%

Asistencias Técnicas/ Visitas/ Inspecciones.				
Fecha	**Medio**	**Asunto**	**Participantes**	**Soporte**
16/03/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION LINEAMIENTOS ATENCION ODONTOLOGIA DURANTE LA PANDEMIA POR SARS-COV-2 (COVID19)	8	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
10/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE LA RUTA DE PROMOCION Y MANTENIEMINTO PARA LA SALUD Y ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO DE AMBALEMA	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
10/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE LA RUTA DE PROMOCION Y MANTENIEMINTO PARA LA SALUD Y ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO DE ARMERO GUAYABAL	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
10/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE LA RUTA DE PROMOCION Y MANTENIEMINTO PARA LA SALUD Y ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO DE ATACO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION

11/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE LA RUTA DE PROMOCION Y MANTENIEMINTO PARA LA SALUD Y ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO DE CAJAMARCA	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
11/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE LA RUTA DE PROMOCION Y MANTENIEMINTO PARA LA SALUD Y ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO DE VENADILLO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
11/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE LA RUTA DE PROMOCION Y MANTENIEMINTO PARA LA SALUD Y ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO DE ROVIRA	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
14/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE LA RUTA DE PROMOCION Y MANTENIEMINTO PARA LA SALUD Y ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO DE CUNDAY	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
31/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO ALVARADO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
24/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO CHAPARRAL	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
25/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO ESPINAL	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
18/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO FALAN	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
15/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE ENFERMEDADES HUERFANAS MUNICIPIO FLANDES	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
22/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE ENFERMEDADES HUERFANAS FRESNO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
07/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE ENFERMEDADES HUERFANAS PALOCABILDO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
27/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE ENFERMEDADES HUERFANAS PLANADAS	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION

28/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION DE ENFERMEDADES HUERFANAS ROVIRA	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
25/05/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD LIBANO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
02/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD RIOBLANCO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
04/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD ORTEGA	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
07/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD ORTEGA	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
09/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD SANTA ISABEL	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
11/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD CARMEN DE APICALA	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
14/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD CUNDAY	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
15/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD SANTA ISABEL	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
16/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD FLANDES	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
18/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD PLANADAS	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
23/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD IBAGUE	7	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION

24/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD LIBANO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
28/06/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD SAN ANTONIO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
01/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD AMBALEMA	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
06/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD ANZOATEGUI	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
08/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD FLANDES	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
09/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD ARMERO GUAYABAL	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
12/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD ATACO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
14/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD ALVARADO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
16/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD FALAN	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
21/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD IBAGUE	5	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
23/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD AMBALEMA	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
26/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD ATACO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION

28/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD FALAN	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
30/07/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD VENADILLO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
05/08/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD ALVARADO	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
13/08/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD ARMERO GUAYABAL	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
17/08/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD ANZOATEGUI	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
10/07/2021	PRESENCIAL	EDUCACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARQUE PRINCIPAL DE ICONONZO	30	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
19/06/2021	PRESENCIAL	EDUCACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE MUNICIPIO DE MELGAR COLEGIO GABRIELA MISTRAL	30	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
18/08/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION RUTA PROMOCION Y MANTENIMIENTO PARA LA SALUD VENADILLO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
23/08/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO MURILLO ESE	1	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
23/08/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO MURILLO	1	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
25/08/2021	PRESENCIAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO ALVARADO	1	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
07/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO ESPINAL	2	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION

09/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO ESPINAL	1	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
09/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO CUNDAY ESE	1	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
09/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO CUNDAY ESE	1	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
10/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO PALOCABILDO	1	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
10/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO PALOCABILDO	1	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
13/09/2021	PRESENCIAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO ARMERO GUAYABAL	1	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
14/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO CAJAMARCA	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
15/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO VENADILLO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
15/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO VENADILLO ESE	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
16/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PREVENCION RIESGO CARDIOMETABOLICO ROVIRA	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
22/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO ARMERO GUAYABAL	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
14/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO ARMERO GUAYABAL ESE	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION

27/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO CAJAMARCA	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
13/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO CHAPARRAL	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
11/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO FALAN	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
08/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO LIBANO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
28/09/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO MURILLO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
05/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO ORTEGA	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
08/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO PLANADAS	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
11/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO ROVIRA	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
04/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO SAN ANTONIO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
04/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO SAN ANTONIO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
04/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO SAN ANTONIO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
04/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO SAN ANTONIO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
04/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO SAN ANTONIO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION

04/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO SAN ANTONIO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
04/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO SAN ANTONIO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
04/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO SAN ANTONIO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
04/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO SAN ANTONIO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
04/10/2021	VIRTUAL	SOCIALIZACION ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SALUD VISUAL Y AUDITIVO SAN ANTONIO	3	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
20/09/2021		CELEBRACION DE LA SEMANA DE ESTILOS DE VIDA EN EL MUNICIIPIO DE ESPINAL	128	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION
22/09/2021		REALIZAR LA CELEBRACION DE LA SEMANA DE ESTILOS DE VIDA, POR MEDIO DE UN FACE LIVE	60	INFORME DE ACTIVIDADES, ACTA DE REUNION

PRESENCIA TERRITORIAL

Ibagué	Anzoátegui	Carmen de Apicalá	Coyaima	Falan	Herveo	Líbano
Alpujarra	Armero	Casabianca	Cunday	Flandes	Honda	Mariquita
Alvarado	Ataco	Chaparral	Dolores	Fresno	Icononzo	Melgar
Ambalema	Cajamarca	Coello	Espinal	Guamo	Lérida	Murillo
Natagaima	Planadas	Roncesvalles	San Luis	Venadillo		
Ortega	Prado	Rovira	Santa Isabel	Villahermosa		
Palocabildo	Purificación	Saldaña	Suárez	Villarrica		
Piedras	Rioblanco	San Antonio	Valle de S. Juan	Tolima	X	

REVISO: MARTHA JOHANNA PALACIOS URIBE
DIRECTORA DE SALUD PUBLICA TOLIMA

HILDA MARIANA DIAZ USECHE

LIDER DE LAS METAS

LUGAR	FECHA			HORA INICIO	HORA FINAL
	DIA	MES	AÑO		
MUNICIPIO DEL ESPINAL (LA CAIMANERA)	20	09	2021	4:30 PM	7:30 PM

CONVOCA	SECRETARIA DE SALUD DEPARTAMENTAL
OBJETIVO	Celebración de la semana estilos de vida saludables en el entorno laboral del municipio del Espinal con el fin de sensibilizar al personal a tener estilos de vida saludables, con actividades que promuevan los factores protectores como la alimentación saludable, la actividad física, prevención del consumo de tabaco y alcohol, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, diabetes, cáncer, obesidad y enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Orden del Día:

#	TEMAS
1	1. Saludo de Bienvenida por parte de los profesionales de apoyo.
2	2. Intervención tema: Hábitos de vida saludable y educación en salud Oral.
3	3. Inicio de actividad programada, caminata 5k por tu salud la caimanera
4	4. Entrega de Refrigerio saludable
5	5. Agradecimientos.

Desarrollo de la reunión:

#	DESCRIPCIÓN DE LOS TEMAS TRATADOS
1 2	1. Siendo las 4:30 pm se da saludo de bienvenida por parte del grupo de profesionales de la Dimensión Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles de la secretaria de salud departamental del Tolima (MAURICIO ROSERO Y MARIA ANGELICA PAVA), los instructores de Indeportes Tolima, a la convocatoria se hicieron presentes habitantes del municipio del Espinal en diferentes ciclos de vida, infantes, adolescentes, juventud, adultos y tercera edad, 128 participantes. 2. Se realiza intervención educativa a cargo del profesional Mauricio Rosero al

grupo de asistentes a la actividad en relación a la promoción de hábitos de vida saludable (actividad física, alimentación suficiente y balanceada, no consumo de tabaco y disminución del consumo de alcohol).

Se realiza socialización breve de los lineamientos emitidos por el ministerio de salud y protección social, teniendo en cuenta la alta incidencia, prevalencia, morbilidad y aumento de la mortalidad a causa de las enfermedades crónicas no transmisibles como cáncer, diabetes, sobrepeso, obesidad, cardiopatías, por lo tanto se define el 2021 como el año internacional del consumo de frutas y verduras para la población, también se recomienda el aprovechamiento adecuado de los alimentos que produce la región evitando el desperdicio de alimentos producidos en los territorios. Lo anterior con el objetivo de promover hábitos alimenticios saludables que promuevan la salud y eviten la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Mediante la Ley 1355 (14 de octubre de 2009) que definió a la obesidad y a las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la obesidad como una prioridad de salud pública y con la cual se requieren medidas para el control, atención y prevención de las mismas, el Ministerio de Salud y Protección Social y otros sectores comprometidos socialmente, han venido implementando planes y estrategias para promover la alimentación balanceada y saludable, la actividad física, el transporte activo y los entornos saludables.
A la vez, con el fin de mitigar el impacto de inadecuados hábitos de alimentación en muchos entornos.

Por lo anterior se hace necesario diseñar estrategias y espacios para luchar contra la malnutrición, la obesidad, el sobrepeso y las enfermedades provocadas de una inadecuada alimentación, el sedentarismo y el consumo de tabaco y de alcohol en exceso. Promoviendo el consumo adecuado y suficiente de frutas y verduras que garantice una alimentación saludable y la prevención de enfermedades no transmisibles comunes en nuestra región como la diabetes, el cáncer, la obesidad y las enfermedades coronarias.

ALIMENTACION SALUDABLE

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras, hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.

Importancia Del Consumo De Verduras

Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas y rojas. Gracias a ellas se puede potencializar la salud y el metabolismo. Existen muchas posibilidades de preparación: ensaladas, sopas, cremas, tortilla.

Mantener Un Peso Saludable

- ✓ Reduzca el consumo de sal en su alimentación
- ✓ No utilice sal de mesa para agregar a las comidas,
- ✓ limite el uso de alimentos con alto contenido de sodio. (Mire la etiqueta)
- ✓ consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.

Alimentos Integrales

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados, conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias, previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Selecciones pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.

Consumo de frutas

Consumir frutas de diferentes colores diariamente, mejora la salud y nutrición. Las frutas aportan vitaminas necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, son necesarias en la digestión.

Actividad física

La actividad física es indispensable para la salud, el bienestar y la calidad de vida, también fortalece el cuerpo haciendo que funciones mejor y se enferme menos.

Riesgos Por Inactividad Física

- ✓ Perdida de años de vida
- ✓ Enfermedades del corazón
- ✓ Obesidad

- ✓ Hipertensión arterial
- ✓ Diabetes
- ✓ Osteoporosis
- ✓ ECV
- ✓ Depresión
- ✓ Algunos tipos de cáncer
- ✓ Perdida de movilidad.

Beneficios De La Actividad Física Diaria

- ✓ Mejor salud
- ✓ Mejor condición física
- ✓ Mejor autoestima
- ✓ Control del peso corporal
- ✓ Músculos y huesos fuertes
- ✓ Sensación de energía y vitalidad
- ✓ Relajación y disminución del estrés.

Tipos De Actividad Física

- Actividades Cardiovasculares Moderadas: Aumentan la respiración y el ritmo cardiaco: caminar rápido, bailar o montar en bicicleta.
- Actividades cardiovasculares fuertes: La exigencia física es mayor, la respiración y el ritmo cardiaco se aumentan, el cuerpo se agita, ejemplo correr o jugar algún deporte.
- Actividades de fortalecimiento: Ayudan a los músculos y huesos a estar fuertes. Ejemplos: subir escaleras, levantar pesos, abdominales y flexiones de pecho.
- Actividades de flexibilidad: Ayudan a que los músculos estén relajados y a la movilidad articular, ejemplo: estiramientos.

Actividad Física Niño Y Jóvenes

Los niños y adolescentes deben realizar mínimo 60 minutos de actividad física diaria. Cualquier actividad física de forma variada y divertida, incluyendo actividades fuertes y de fortalecimiento, mínimo 3 veces por semana.

Recomendaciones:

- ✓ Ser activo con amigos: jugar golosa, salto de lazo etc.
- ✓ Practicar algún deporte
- ✓ Caminar en el barrio o colegio
- ✓ Utilizar el transporte activo: uso de bicicleta, patineta o caminar.
- ✓ Colocar música favorita y bailar
- ✓ Realizar ejercicios de fuerza como flexiones, abdominales, pasamanos, barras etc.
- ✓ Disminuir la televisión, internet y los videos juegos en su tiempo libre.

Actividad física En Adultos

Los adultos deben realzar mínimo 150 minutos (2.5 horas) actividad física a la semana, Intente realizar las actividades cardiovasculares durante mínimo IO minutos cada vez. Prepárese en forma lenta para realizar ejercicios cardiovasculares fuertes, no olvide buscar actividades de fortalecimiento mínimo 2 veces por semana.

Actividad física En El Adulto Mayor

Buscar actividades como el baile, la jardinería, la natación o la bicicleta.
Caminar diariamente.
Use escaleras en vez de ascensores cuando sea posible.
Juegue activamente con sus nietos 0 familiares.
Realice la actividad física de su preferencia durante mínimo 10 minutos seguidos y aumente el tiempo gradualrnente.

A continuación, se realizó la capacitación sobre salud oral a cargo de la profesional MARIA ANGELICA PAVA, tratando los siguientes temas:

- Se explica que es la Salud Bucal, que consiste en tener dientes blancos, encías rosadas y dientes parejos y se concibe como el estado en el que las estructuras relacionadas con la boca contribuyen positivamente al bienestar físico, mental y social de las personas.
- Se explica que la placa bacteriana es la causante de las enfermedades bucales, si no se tiene una adecuada remoción de esta, en donde puede causar enfermedades como caries, gingivitis y periodontitis.

- Se mostró una imagen de varios dientes pigmentados a causa de la placa bacteriana, la cual es una película transparente y pegajosa que se forma en los dientes; está compuesta por bacterias y restos de alimentos. Se vuelve visible por coloración artificial.
- Se explica la historia natural de la caries dental, mostrándoles en una imagen, como puede avanzar ocasionando más patologías como lesiones en pulpa o abscesos de origen dental si no es tratada en los estadios tempranos.

- Se explica de que se trata la gingivitis que se da por la placa bacteriana que no es extraída de las superficies dentales por medio de correcto cepillado dental, cuáles son sus signos y síntomas.
- Se explica que es el cálculo dental, el cual aparece si no es removida la placa bacteriana por largo tiempo, este se endurecerá por acción de los minerales de la saliva y se convertirá en un cálculo dental. También se habla de la periodontitis que es un estado avanzado de acumulación de placa bacteriana,

que comenzará a retraer la encía y el ligamento periodontal facilitando la caída del diente por pérdida de tejido de soporte.

- Se explica sobre las maloclusiones dentales, que es la posición inadecuada de los dientes, que produce una aceptación incorrecta entre los mismos al cerrar completamente la boca.

- Se muestra una imagen sobre las causas de las maloclusiones dentales, las cuales se producen por una lactancia materna prolongada, la succión digital y el uso prolongado de chupos.

- Se explica cómo podemos prevenir la aparición de las maloclusiones acudiendo al odontólogo donde se les preste la atención suficiente, observando su crecimiento facial con el fin de poder realizar un diagnóstico y tratamiento correcto. En caso de que se presente alguna de estas maloclusiones acudir al odontopediatra el cual definirá la colocación de algún aparato ortopédico para la corrección a temprana edad, con el fin de brindar una buena salud bucal del niño a futuro.

- Con ayuda de un macro modelo y cepillo de dientes grande se enseña la técnica de cepillado de barrido y se dan recomendaciones del uso de crema dental y seda dental.

-

-

3. Siendo las 5:00 pm se da inicio a la caminata 5k con el acompañamiento de los instructores de Indeportes Tolima, se realiza acompañamiento a la actividad, caminata con actividad física moderada por terreno plano, se brindó suficiente hidratación al grupo de participantes durante el recorrido, la comunidad muy receptiva y participativa con la actividad programada y la capacitación recibida por parte de los profesionales de la Dimensión Vida Saludable y condiciones no Transmisibles de la secretaria de salud departamental del Tolima.

4. A las 07:00 pm se retorna al punto de encuentro inicial, teniendo en cuenta los lineamientos del ministerio de salud que declara el año 2021 como el año internacional del consumo de frutas y verduras, se distribuye a cada uno de los participantes de la actividad 1 manzana y una botella de agua, impactando así a 50 personas por curso de vida de infancia, adolescencia, juventud y adultez, donde se movilizaron los funcionarios de la alcaldía municipal con sus familias.

5. Finalmente se dan los agradecimientos por la participación a la caminata 5K y se cierra la jornada.

Firma de los asistentes. Se anexa listados de asistencia.

Relación de documentos anexos al acta:

[illegible]	NO. DE [illegible]
LISTADO DE ASISTENCIA	

	NOMBRE	FIRMA	FECHA
Proyectado por.	Dahiana Garcia		20-09-2021

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

Foto1. Inicio de Caminata 5k por tu salud municipio del Espinal

Foto2. Avance de la caminata 5k por tu salud municipio del Espinal.

Foto 3. Caminata 5k por tu salud.

"Trabajamos por una atención segura, humanizada y con calidad"

Foto 4. Entrega de refrigerio saludable.

 # Compromisos

COMPROMISOS Y TAREAS		
ACTIVIDAD	RESPONDABLE	FECHA
Implementar hábitos de vida saludable en la cotidianidad (alimentación balanceada y adecuada, actividad física mínimo 30 minutos al día, no consumo de tabaco y disminución del exceso alcohol).	Habitantes del municipio del Espinal.	A partir de la fecha
Diseñar estrategias y aplicación de intervenciones poblacionales dirigidas a promover los hábitos saludables, así como pautas de autocuidado para la salud,	Secretaria de salud departamental	A partir de la fecha

Contrato Interadministrativo N° 1154 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 20/09/2021	**LUGAR:** La Comercia	**CIUDAD:** Espinal

MOTIVO DE LA REUNION: Celebracion Semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Juan David G.	cc1105688825			3226889225	Juan David Gonzalez R.
2	Johan Sebastian	1105692281			3212355657	
3	Jeferson Dic	1108937019			3214672433	
4	David Lara	1014 138 739			3143831085	David Lara
5	Eugenia Bermud	38257986			3222683865	
6	Manela Solano	CC 28904632			3138630186	Maricta Solano L.
7	Oscar Octavio	cc 5989262			3132070560	Oscar Octavio Valero
8	Anderson Sebastian	cc 1105871789			3108043123	
9	Harry Rivera I.	cc 93.365.516			3102962853	
10	Ana teresa Angel	cc 65.767.755			3108026232	Ana Teresa Angel

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

Contrato Interadministrativo Nº 457 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 20/09/2021 **LUGAR:** La Caimanera **CIUDAD:** Espinal

MOTIVO DE LA REUNION: Celebracion de la semana de Estilos de vida Saludable en el entorno laboral

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Julian Andres Lozano	1112 312 324			3203228734	Julian Andres
2	Carlos Ivan Bonilla	1188968654			3142633045	Carlos Ivan
3	Eddy Santiago Lozano	1188964701			3203228734	Eddy Santiago
4	Samuel Ricardo	1111126051			3142633045	Samuel Ricardo
5	Karoll Luciana B.	TI 1070605400			3142633045	Karoll Luciana
6	Andres Felipe R.	1111832653			3133063506	Andres Felipe Rodriguez J.
7	Daniel Toca	1070597098			3223576468	Daniel T.B
8	German Rond T.	1106782394			3223576468	David Tovar B.
9	Juan David	1105466865			3133329244	Juan David
10	Wberman Patiño	93129618			3187348102	

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

Contrato Interadministrativo Nº 1157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 20/09/2021
LUGAR: la camarea
CIUDAD: Espinal
MOTIVO DE LA REUNION: Celebracion Semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Isabel Ospina	65704464	Alcaldia	—	3152342874	[firma]
2	Liceima Moreno	65702527	Alcaldia	—	3208559976	[firma]
3	Maryuri Jimenez	3171112389?	IFIT	—	3273394333	Mary [firma]
4	Diana Cruz	65709507	Alcaldia	—	3229587339	Diana Maria Cruz
5	Mauricio Rojero	1110486231	Se. Sal-d.	—	3228228476	[firma]
6	Maria Angelica P	1110537387	SST	—	3229988732	Maria Angelica P
7	Briath Lora B	1110540?8	Alcaldia	—	3106697483	Briath Lora B.
8	Ronal Rosero	1110522728	Alcaldia	—	3102400198	Ronald Rosero
9	Barbara Martinez	28863759	IFIT	—	3142824594	[firma]
10	Yulitatiana A.	CC 1103.781.237	IFIT	—	3229489332	Yuli Tatiana P

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

Contrato Interadministrativo N° 1157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION:	LUGAR:	CIUDAD:
20/09/2021	la camanera	Espinal

MOTIVO DE LA REUNION: celebración Semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Fabiola Cordozo	65696833	Alcaldia		3102964950	[signature]
2	Ana Luz Corredor	65698915	Ifit		3102024665	[signature]
3	Catalina Reyes	40334649	Ifit		3006479129	[signature]
4	Felly G. Reyes B.	1105691525	Alcaldia		3203348498	[signature]
5	Yuriany Diez	65709994	Alcaldia		3142389164	Yuriany Diaz
6	Alexandra Castillo	1003878840	Alcaldia		3185676390	[signature]
7	Erika Castro	1105690459	Ifit		3123223831	Erika Castro
8	Yuverly Arciniegas	1108933891	Alcaldia		3219795284	[signature]
9	Felipe Rivera	1140530820	IFIT		3102111512	Felipe Rivera
10	Valentina Arias	1005825286	Ifit		3202257972	Valentina Arias

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

GOBERNACION DEL TOLIMA

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

Contrato Interadministrativo N° 1157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 20/09/2021
LUGAR: la camanea
CIUDAD: Espinal
MOTIVO DE LA REUNION: celebracion Semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Margarita Rivera	39556877	Ihit	—	3169615771	[firma]
2	Bernarda campos	28712259	Ihit	—	3143496475	[firma]
3	eusebio moreno	93116849	Alcaldia	—	3132018682	[firma]
4	Liliana margarita niño	1112327918	Alcaldia	—	3204762050	Liliana N.R
5	Jincy villanueva	1007723673	Alcaldia	—	3143068034	[firma]
6	Juan David villalba	1005772170	Alcaldia	—	3118527438	[firma]
7	maria alejandra lozano	1000381724	IHT	—	3228309977	[firma]
8	karen lizeth cespedes cuéllar	1005773574	IHT	—	3104898235	[firma]
9	lizeth rodriguez	1105680442	Alcaldia	—	3208888125	[firma]
10	amanda Barrios	65751365	Alcaldia	—	3118237214	[firma]

SISTEMA GESTION DE CALIDAD
Código: FOR-GC-037
Versión: 01
Fecha aprobación: 05/11/2020

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

LUGAR	FECHA			HORA INICIO	HORA FINAL
	DIA	MES	AÑO		
TERRAZA GOBERNACION DEL TOLIMA	22	09	2021	10:30 AM 3:30 PM	11:10 AM 4:15 PM

CONVOCA	SECRETARIA DE SALUD DEPARTAMENTAL
OBJETIVO	REALIZAR LA CELEBRACION DE LA SEMANA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE POR MEDIO DE UN FACE LIVE, CON EL FIN DE SENCIBILIZAR A LA POBLACION A TENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, CON ACTIVIDADES QUE PROMUEVAN LOS FACTORES PROTECTORES COMO LA ALIMENTACION SALUDABLE, LA ACTIVIDAD FISICA, PREVENCION DEL CONSUMO DEL TABACO Y ALCOHOL.

Orden del Dia:

#	TEMAS
1	10:30 Saludo de Bienvenida al face live por parte de la doctora Mariana Díaz (coordinadora de la dimensión estilos de vida saludable y condiciones no transmisibles), Camilo Paramo (Indeportes) y chef invitado Alain Puertas.
2	Intervención tema: Hábitos de vida saludable y educación en salud Oral.
3	Inicio de la receta por parte del auxiliar de cocina del Sena.
4	Actividad física por parte de indeportes
5	Agradecimientos.
6	3:30 PM palabras de la doctora Mariana Díaz (coordinadora de la dimensión estilos de vida saludable y condiciones no transmisibles).
7	3:32 Pm Intervención del doctor JAIRO OBANDO nutricionista del ICBEF. Quien socializara las guías basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años de edad.
8	3:54 pm intervención del Doctor Lenin Alfonso Puertas, Medico con experiencia en manejo de pacientes crónicos. Quien socializara la obesidad como un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.
9	4:15 Finaliza face live.

Desarrollo de la reunión:

#	DESCRIPCIÓN DE LOS TEMAS TRATADOS
1 2	1. Siendo las 10:30 am se da inicio al facebook live desde la terraza de la gobernación del Tolima se da saludo de bienvenida por parte de (CAMILO PARAMO) de indeportes Tolima, de la doctora (MARIANA DIAZ) coordinadora de la Dimensión Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles de la secretaria de salud departamental del Tolima y del auxiliar de cocina del Sena (ALAIN PUERTAS), ya que se realizo articulación con estas 2 entidades. A continuación, el banner publicitario de la actividad. 2. Se realizo intervención de la Dra Mariana Díaz, a todos asistentes del facebook live en relación a la promoción de hábitos de vida saludable (actividad física, alimentación suficiente y balanceada, no consumo de tabaco y disminución del consumo de alcohol),manifestando que el año 2021 es el año internacional de las frutas y las verduras donde se deben consumir mas frutas y verduras en la alimentación diaria, basados en los lineamientos emitidos por el ministerio de salud , manifestó que el auxiliar de cocina del sena realizara una receta saludable donde se utilizaran frutas y verduras asequibles para la población y de fácil acceso en las tiendas o supermercados de los barrios. 3. El auxiliar de cocina del Sena (Alain puertas), habla de su carrera quien manifiesta que lleva 1 año en el Sena, quien maneja muchas recetas

saludables y el beneficio que trae el consumo de las frutas y las verduras.

4. Se da inicio a la preparación de las recetas saludables iniciando con una para los niños que consta de manzana, mango, kiwi, fresa y se realizo una figura de un búho con las frutas y motivar los pequeñitos a consumir futas y verduras, se realizo otra figura con piña ,mandarina, zanahoria, banano, uvas, apio y se realizo un león también para los niños, para los adultos se realizo una ensalada saludable con los siguientes ingredientes: espinaca, huevo, fresa, pepino, manzana, piña, aguacate promoviendo así la alimentación saludable y el consumo de frutas y verduras para así evitar enfermedades como hipertensión, epoc, cáncer, diabetes entre otras.

5. Se debe tener en cuenta que Mediante la Ley 1355 (14 de octubre de 2009) que definió a la obesidad y a las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a la obesidad como una prioridad de salud pública y con la cual se requieren medidas para el control, atención y prevención de las mismas, el Ministerio de Salud y Protección Social y otros sectores comprometidos socialmente, han venido implementando planes y estrategias para promover la alimentación balanceada y saludable, la actividad física, el transporte activo y los entornos saludables.

   A la vez, con el fin de mitigar el impacto de inadecuados hábitos de alimentación en muchos entornos.

   Por lo anterior se hace necesario diseñar estrategias y espacios para luchar contra la malnutrición, la obesidad, el sobrepeso y las enfermedades provocadas de una inadecuada alimentación, el sedentarismo y el consumo de tabaco y de alcohol en exceso. Promoviendo el consumo adecuado y suficiente de frutas y verduras que garantice una alimentación saludable y la prevención de enfermedades no transmisibles comunes en nuestra región como la diabetes, el cáncer, la obesidad y las enfermedades coronarias.

ALIMENTACION SALUDABLE

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras, hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.

Importancia Del Consumo De Verduras

Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas y rojas. Gracias a ellas se puede potencializar la salud y el metabolismo. Existen muchas posibilidades de preparación: ensaladas, sopas, cremas, tortilla.

Mantener Un Peso Saludable

- ✓ Reduzca el consumo de sal en su alimentación
- ✓ No utilice sal de mesa para agregar a las comidas,
- ✓ limite el uso de alimentos con alto contenido de sodio. (Mire la etiqueta)
- ✓ consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.

Alimentos Integrales

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados, conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias, previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Selecciones pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.
Consumo de frutas
Consumir frutas de diferentes colores diariamente, mejora la salud y nutrición. Las frutas aportan vitaminas necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, son necesarias en la digestión.

ACTIVIDAD FISICA

La actividad física es indispensable para la salud, el bienestar y la calidad de vida, también fortalece el cuerpo haciendo que funciones mejor y se enferme menos.

Riesgos Por Inactividad Física

- ✓ Perdida de años de vida
- ✓ Enfermedades del corazón
- ✓ Obesidad
- ✓ Hipertensión arterial

- ✓ Diabetes
- ✓ Osteoporosis
- ✓ ECV
- ✓ Depresión
- ✓ Algunos tipos de cáncer
- ✓ Perdida de movilidad.

Beneficios De La Actividad Física Diaria

- ✓ Mejor salud
- ✓ Mejor condición física
- ✓ Mejor autoestima
- ✓ Control del peso corporal
- ✓ Músculos y huesos fuertes
- ✓ Sensación de energía y vitalidad
- ✓ Relajación y disminución del estrés.

Tipos De Actividad Física

Actividades Cardiovasculares Moderadas: Aumentan la respiración y el ritmo cardiaco: caminar rápido, bailar o montar en bicicleta.

Actividades cardiovasculares fuertes: La exigencia física es mayor, la respiración y el ritmo cardiaco se aumentan, el cuerpo se agita, ejemplo correr o jugar algún deporte.

Actividades de fortalecimiento: Ayudan a los músculos y huesos a estar fuertes. Ejemplos: subir escaleras, levantar pesos, abdominales y flexiones de pecho.

Actividades de flexibilidad: Ayudan a que los músculos estén relajados y a la movilidad articular, ejemplo: estiramientos.

Actividad Física Niño Y Jóvenes
Los niños y adolescentes deben realizar mínimo 60 minutos de actividad física diaria. Cualquier actividad física de forma variada y divertida, incluyendo actividades fuertes y de fortalecimiento, mínimo 3 veces por semana.

Recomendaciones:

- ✓ Ser activo con amigos: jugar golosa, salto de lazo etc.
- ✓ Practicar algún deporte
- ✓ Caminar en el barrio o colegio

- ✓ Utilizar el transporte activo: uso de bicicleta, patineta o caminar.
- ✓ Colocar música favorita y bailar
- ✓ Realizar ejercicios de fuerza como flexiones, abdominales, pasamanos, barras etc.
- ✓ Disminuir la televisión, internet y los videos juegos en su tiempo libre.

Actividad física En Adultos

Los adultos deben realzar mínimo 150 minutos (2.5 horas) actividad física a la semana, Intente realizar las actividades cardiovasculares durante mínimo IO minutos cada vez. Prepárese en forma lenta para realizar ejercicios cardiovasculares fuertes, no olvide buscar actividades de fortalecimiento mínimo 2 veces por semana.

Actividad física En El Adulto Mayor

Buscar actividades como el baile, la jardinería, la natación o la bicicleta.
Caminar diariamente.
Use escaleras en vez de ascensores cuando sea posible.
Juegue activamente con sus nietos 0 familiares.
Realice la actividad física de su preferencia durante mínimo 10 minutos seguidos y aumente el tiempo gradualrnente.

4. Se da la intervención de Camilo Paramo de Indeportes Tolima nos cuenta que se esta celebrando la semana de estilos de vida saludable que es una estrategia que se crea con la ley 1355 la ley de la obesidad en el cual habla que desde la gobernación del Tolima se busca promover que toda la población esté informada de estas estrategias, estamos impactando desde 10 municipios del Tolima con caminatas 5k promoviendo la actividad física , existen nuevas recomendaciones por parte de la ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD por edades de 1 a 5 años debes de realizar como mínimo 180 minutos de actividad física que los niños estén activos para realizar estimulación motora en ellos,5 a 17 años como mínimo 60 minutos de actividad física diaria pero vemos que esto se esta perdiendo por el tema de la tecnología desde la gobernación del Tolima e Indeportes Tolima estamos creando estrategias para promover la actividad física, 18 a 60 años 150 y 300 minutos de actividad física a la semana y deben realizar dos sesiones de estimulación muscular para fortalecer músculos y el sistema óseo.

se da inicio a la actividad física llamada artes marciales mixtas, actividad que se puede realizar desde casa y promueve la actividad física para la salud y así evitar el sedentarismo y las enfermedades cardiovasculares.

5.Finaliza la actividad a las 10.59 am despidiendo a las personas que se encuentran conectadas al face live e invitándolas al consumo de frutas y verduras, a realizar actividad física.

A continuación, se describe el segundo Facebook live que se llevo a cabo en la jornada de la tarde, dirigido por la Dra. Mariana y con la participación de un nutricionista y médico.

6. siendo las 3:30 pm se da el inicio del facebook live la Doctora Mariana Díaz coordinadora de la dimensión Vida saludable y condiciones no transmisibles, da la bienvenida a los invitados al Dr Jairo Obando nutricionista del ICBF y Dr. Lenin puertas médico general.

7. el Dr. Jairo Obando toma la palabra, se presenta, agradece por permitirle el espacio y manifiesta que desde el ICBF puede promover estas guías alimentarias y el objetivo es presentar las herramientas fuertes en seguridad alimentaria para la población.

Da inicio a la presentación llamada "guías alimentarias basadas en alimentos gabas" y explica que las guías alimentarias son la expresión en principios para hacer educación nutricional en forma de alimentos cuyo propósito es educar a la población y además poder guiar en las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como a la industria de alimentos. Actualmente se encuentran las guías más recientes como lo son:

- Población mayor de 2 años
- Gestantes y madres lactantes
- Población menos de 2 años

El objetivo de hoy es poder explicarles las guías alimentarias, se promueve el plato de alimentación o de la familia colombiana, donde esta distribuidos por grupos de alimentos y nos invita a incluir todos los grupos de alimentos en nuestra dieta diaria, se divide en unos colores de la siguiente manera:

Cabe recordar que no podemos dejar el ejercicio que siempre debe ir de la mano con una muy buena alimentación, expone un video que habla de que las mujeres tan pronto se enteren que están embarazadas acudan mensualmente a controles con el médico para así proteger la salud de ella y él bebe, comparte con tu familia alimentos nutritivos y balanceados, prepara y consume alimentos sin condimentos y bájale a la sal, evita el salchichón ,salsas y caldos en cubo, recuerda que amantar previene enfermedades y fortalece el vinculo afectivo con tu bebe, brindale leche materna durante los primeros 6 meses de vida y de forma complementaria hasta los 2años. Es fundamental hacer actividad física diariamente y compartir en familia.

Existen 9 mensajes de alimentación:

1. Consuma alimentos frescos y variados como indica el plato saludable de la familia colombiana. Debemos tener en cuenta las porciones.
2. Para favorecer la salud de los músculos, huesos y dientes consuma diariamente leche y otros productos lácteos y huevo. El huevo se puede consumir en el día y dos vasos de leche.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Por las vitaminas que contienen las frutas y verduras. Consumir 5 porciones de frutas al día.

4. Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, arveja, lentejas. Estos ayudan a la visión, al crecimiento, aportan hierro.
5. Para prevenir la anemia comer viseras una vez por semana. Todos los niños y mujeres gestantes, que sean cocinadas estas viseras, ayudan a mejorar el apetito en los niños.
6. Para mantener un peso saludable reduzca el consumo de productos de paquetes, comidas rápidas y bebidas azucaradas, estos no alimentan, tratar de evitarlos en las loncheras esto productos favorecen a la aparición de la diabetes.
7. Para tener la presión arterial normal reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio. Es perjudicial puede causar daños en el riñón, hipertensión, cáncer.
8. Culde su corazón consuma aguacate, maní y nueces disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, evite las grasas de origen animal, grasas saturadas. Ayuda a disminuir el colesterol.
9. Por el placer de vivir saludablemente realiza todos los días al menos 30 minutos de actividad física. Para niños y niña se recomienda 1 hora y adultos media hora, evitar prácticas que traen el sedentarismo.

Se le da paso al Dr Lenin puertas médico general con experiencia en pacientes con enfermedades crónicas, quien saluda a todas las personas conectas en el facebook live e indica que el tema que va a tratar es el manejo de la obesidad y su implicación como un factor de riesgo determinante no solo como una enfermedad asociada a otras enfermedades de tipo cardiovascular o enfermedades crónicas.

Indica que el termino obesidad se define como una persona que tiene un índice de masa corporal por encima de 30 y un sobre peso por encima de 25, no solamente se puede bajar en el índice de masa corporal si no en otros aspectos.

La organización mundial de la salud en el último reporte de la región de las américas, han ido repuntando en obesidad, el 62 por ciento de los adultos de la región de las américas tiene sobre peso y obesidad se puede decir que el 64% son hombres y el

61% son mujeres hablando globalmente.

En edades de los 5 y los 19 años se encuentra hasta un 33% de índice de masa corporal por encima del ideal, es decir que la obesidad en estos momentos no solo repercute en la población adulta si no que ya viene manifestándose en población de primera infancia, infancia y adolescencia por eso son tan pertinentes estas guías que nos ofrece el ICBF con respecto a la alimentación.

La obesidad se debe manejar desde la infancia y desde el periodo gestacional si se logra que una gestante tenga un control prenatal adecuado y su estado nutricional sea bueno en cierta medida vamos a garantizar que el recién nacido tenga un desarrollo en todos los aspectos de una manera óptima, tenemos que tener en cuenta que un niño que se ve de pronto delgado o bajo de peso no siempre tiene desnutrición, siempre asociamos a un niño gordito cachetón con un niño muy saludable y no necesariamente es así.

Para el manejo de la obesidad como tal desde un punto de vista multidisciplinario, anteriormente la obesidad no se consideraba como una enfermedad si no como un estado pero últimamente se está viendo que se le debe de hacer conciencia a la sociedad que es una enfermedad y que se le debe de dar manejo aunque no genere ninguna dolencia, porque en un futuro esa persona va tener la probabilidad de sufrir de enfermedades crónicas y que van a generar una mala condición de salud.

Tenemos que explicarle durante la consulta al paciente, necesitamos hacer un plan de alimentación para poder detectar que errores está cometiendo para poder llevar a ese paciente al control de su peso claramente ligados a las recomendaciones que hace el nutricionista. El aspecto psicológico es muy importante porque el niño obeso no practica deporte igual a todos los niños por que el esfuerzo es mayor por lo que esto hace que el niño no quiera realizar deporte con los demás niños y va sufrir de sentirse en desventaja y a la larga va terminar siendo un niño retraído, sedentario.

Finalmente se cierra el Facebook live dando agradecimiento a los participantes y esperando que dicha información sea útil para la población tolimense.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

Foto1. Participantes del Facebook live de la dimensión vida saludable y condiciones no transmisibles.

Foto1. Receta saludable para incentivar a los niños al consumo de frutas y verduras

"Trabajamos por una atención segura, humanizada y con calidad"

Foto2. Profesionales participantes en la actividad física dirjida.

Foto 3. Receta realizada por el auxiliar de cocina del sena

Foto 4. actividad física musicalizada.

 # Compromisos

COMPROMISOS Y TAREA		
ACTIVIDAD	RESPONDABLE	FECHA
Implementar hábitos de vida saludable en la cotidianidad (alimentación balanceada y adecuada, actividad física mínimo 30 minutos al día, no consumo de tabaco y disminución del exceso alcohol).	Comunidad en general	A partir de la fecha
Diseñar estrategias y aplicación de intervenciones poblacionales dirigidas a promover los hábitos saludables, así como pautas de autocuidado para la salud, acciones dirigidas a la población del municipio del Espinal.	Secretaria de salud departamental	A partir de la fecha

Firma de los asistentes: SE ANEXA LISTADO DE ASITENCIA

Relación de documentos anexos al acta:

DESCRIPCIÓN DEL DOCUMENTO SOPORTE	NO. DE FOLIOS
LISTADO DE ASITENCIA	

	NOMBRE	FIRMA	FECHA
Proyectado por:	Dahana García		22-09-2021

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

Contrato Interadministrativo N° 1137 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 22/09/2021 | LUGAR: Terraza Gobernacion del Tolima | CIUDAD: Ibague

MOTIVO DE LA REUNION: Celebracion semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Alejandro Suarez	1234639934	DARKOF	neocraz_13@hot...	3108584998	[firma]
2	Nicolas Rico	1234643239	Gobernacion	Nicolas.19 Gmail.com	3209410560	[firma]
3	Juan David	14292485	Paparazzi	Jdavidbamon277@Gmail	3042922349	[firma]
4	Floriberto Camargo	93371966	Gobernacion	/	/	[firma]
5	Stella Martinez	38253437	Pensionado	martinezstella374@gm.	3186507414	[firma]
6	Alvaro Giraldo	5944208	Gobernacion	/	3138155154	[firma]
7	Rafael Hurtado	14243810	Gobernacion	/	3152285724	✓ no firma.
8	Misael Hernandez	14192072.	Gobernacion	/	3112499727	[firma]
9	Carlos Beltran	93763125	Gobernacion	/	3214586994	[firma]
10	Marciano Rivas	5.818.121	Pensionado	/	3188644 96	[firma]

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo N° 1157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 22/09/2021 **LUGAR:** Terraza Gobernación del Tolima **CIUDAD:** Ibagué

MOTIVO DE LA REUNION: celebración semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	[illegible]	14205[illegible]	NEP	/	321472[illegible]	[illegible]
2	Rocío Yague	38296910	/	/	31253636[illegible]	[illegible]
3	Martha Pardon	24602827	/	/	3228113025	MIARTA
4	[illegible]	38227588	comunidad	/	32227088[illegible]	[illegible]
5	[illegible]	5450787	Salud Tolima	/	3223651217	[illegible]
6	Jenny Villamil	3705607	Salud Tolima	jennytazon@gmail.com	3114817463	Jenny V.
7	Aurora Lugo	65765371	/	/	3156308931	Aurora Lugo
8	Jaime [illegible]	14740780	/	/	3004689663	[illegible]
9	Carlos Castro	12575614	/	/	3144660290	[illegible]
10	Oscar Zapata	14234051	/	/	3103813614	[illegible]

Avenida Via Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo N° 159 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 21/09/21	LUGAR: Terraza Gobernacion del Tolima	CIUDAD: Ibague

MOTIVO DE LA REUNION: celebracion semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	[illegible]	[illegible]	Gobernacion	/	3158292226	[illegible]
2	[illegible]	[illegible]	Gobernacion	/	[illegible]	[illegible]
3	Mylen [illegible] Heredia	28561616	MYO seguridad	/	3173502589	[illegible]
4	Hildebrando [illegible]	93.201.190	[illegible]	/	3167767509	[illegible]
5	[illegible]	[illegible]	Gobernacion	/	[illegible]	[illegible]
6	Liliana Cano	65785353	Gobernacion	/	/	Liliana Cano
7	Salome Sanchez	/	Gobernacion	/	3194051891	Salome Sanchez
8	Mariana Diaz	/	Gobernacion	/	3194051891	Mariana Diaz
9	[illegible]	/	Gobernacion	/	3177746643	[illegible]
10	[illegible]	/	Gobernacion	/	3179185120	[illegible]

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo N° 1157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 22/09/2021
LUGAR: Terraza Gobernacion del Tolima
CIUDAD: Ibague
MOTIVO DE LA REUNION: celebracion semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Castro Carolina	65.785.916	Independiente	CarolinaCastro Garcia@hot	310 4199	Garcia Carolina Castro
2	Freddy abando	5.821045	seguridad	freddy.abando@gmail.com	3053786835	Freddy abando
3	Donna Salledo	1110589182	independiente	donnasalledo2017@gmail.com	3123225572	dona fernanda
4	laura camila montoya	1.110544564	Independiente	lauracamilamontoya98@hotmail.com	3168648445	laura montoya
5	[illegible]	93357868	[illegible]	[illegible]	3217874456	[illegible]
6						
7						
8						
9						
10						

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo Nº 1157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 22/09/2021	**LUGAR:** Teatro Gobernacion del Tolima	**CIUDAD:** Ibague

MOTIVO DE LA REUNION: Celebracion Semana de estilos de Vida Saludable en el entorno laboral

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Alvaro Alvarado	2358868	Gobernacion		3178043919	
2	Luis Alberto Bolivar	3'048 617	Gobernacion		3215991225.	
3	Edwar A. Achilla	9796340	Gobernacion		3228133126	
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

Contrato Interadministrativo Nº 1154 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 22/09/2021 **LUGAR:** Terraza Gobernación del Tolima **CIUDAD:** Ibagué

MOTIVO DE LA REUNION: celebración semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Pedro Sosa	14204193	Gobernacion	/	3227718649	[illegible]
2	Alcides Gonzalez	5970741	Gobernacion	/	3153308666	Alcides Gonzalez
3	Leonardo Ñungo	12982497	Gobernacion	/	3202513268	Leonardo Ñungo
4	Sandra Moreno	28979412	Gobernacion	/	3142674414	Sandra Moreno
5	Luisa Arias	1193098614	Gobernacion	Luisa15moreno.arias@gmail.com	3142674414	[illegible]
6	Wendy Ruiz	1.110.507.384	Gobernacion	wendy.k1915@hotmail	3132276942	Wendy Ruiz
7	Katerin Garcia	1.110.514.075	Gobernacion	kgarcia7892@gmail.c	3165029714	KatheGarcia
8	Orlando Abelus	3607844	Gobernacion	/	3134773005	[illegible]
9	[illegible]	65758907	Gobernacion	[illegible]	314242432	[illegible]
10	Emilia Yanna	28853235	Gobernacion	[illegible]	3112960235	[illegible]

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

Contrato Interadministrativo N° 157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 22/09/2021
LUGAR: Terraza Gobernacion del Tolima
CIUDAD: Ibague

MOTIVO DE LA REUNION: celebracion semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Anderson leon Jepes	1.110530856	Cosprnarion	Anderson.leon@...	3005701675	[firma]
2	Olga Vaca	65782909	Gobernacion	Blanca.sed...		[firma]
3	Sebastián Riveros	1110560420	Gobernación	Jusebastianr...@gmail	3132384888	[firma]
4	Jorge ...	79775368	Ejercito Nacional	Jorge...	3137247491	[firma]
5	Sandra Cruz	65735287	Sec Salud...	cruz... @	3158110660	[firma]
6	Diego Ramirez	93.089 568	Sexta Brigada	diego.ramirez...@...	3204892564	[firma]
7	Edgar Alvarez	1022-145732	Policia	edgar.alvarez... @	3214247207	[firma]
8	Karen Londoño	1097399211	Policia	Karen.l...	3116183661	[firma]
9	Melba Sanchez	65696271	Cortolima	/	317 8453169	Melba sanchez
10	Edilberto Vargas	93113896	Gobernacion	/	31783453169	[firma]

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo N° 1157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION:	LUGAR:	CIUDAD:
22/09/2021	Terraza Gobernación del Tolima	Ibagué

MOTIVO DE LA REUNION: celebración semana de estilo de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Nora [illegible]	1110562072	Gobernación	[illegible]	3153519795	[firma]
2	Olga Acevedo	65743020	Gobernación	olga[illegible]	3162530448	[firma]
3	Carlos Rubio	93'393.339	U.A.R.I.V	carlos.rubio[illegible] victimas.gov.co	3104769[illegible]	[firma]
4	Jimee Osorio	5.886.972	Educación	/	3153018104	[firma]
5	Gesne L. Rafel	38260267	Salud	gesnerafel@hotmail.com	300[illegible]	[firma]
6	Armando J Barón	17970358	Control Interno	armando.baron@tolima.gov.co	3158304038	[firma]
7	A[illegible]		Lozano	/		
8	P Gallego	14.395[illegible]	Policía	jimmy.gallego@[illegible]	3[illegible]	[firma]
9	Jhon B. Paez	1423208.	Gobernación	/	3122811[illegible]	[firma]
10	[illegible]	19228291	Gobernación	/	3166431[illegible]	[firma]

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

Contrato Interadministrativo N°1157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 22/09/2021
LUGAR: Terraza Gobernacion del Tolima
CIUDAD: Ibague

MOTIVO DE LA REUNION: Celebracion semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Jose Rodriguez Cortes	17011783	Gobernacion	/	3202439501	[firma]
2	luis chica	2373011	Gobernacion	/	N.A	[firma]
3	Hernan Mahecha	17615074	Gobernacion	/	3204180637	[firma]
4	Ernesto Cardenas	14628324	Gobernacion	/	N.A	[firma]
5	Sandra Loaiza	28880603	Gobernacion	/	3194051894	[firma]
6	Manuel Cabrera	17166204	Gobernacion	/	3154125708	[firma]
7	Angie Garcia	1110556007	Gobernacion	/	3118806110	[firma]
8	Olivia Varela	65782499	Gobernacion	/	/	[firma]
9	Hector Bonilla	14234516	Gobernacion	/	3112371171	[firma]
10	Leonor Gonzalez	28879504	Gobernacion	/	3135704305	[firma]

LUGAR	FECHA			HORA INICIO	HORA FINAL
	DIA	MES	AÑO		
EDIFICIO GOBERNACION DEL TOLIMA	23	09	2021	8:00 AM	12:30 AM

CONVOCA	SECRETARIA DE SALUD DEPARTAMENTAL.
OBJETIVO	Realizar la celebración de la semana estilos de vida saludables en el entorno laboral con el fin de sensibilizar al personal a tener estilos de vida saludables, con actividades que promuevan los factores protectores como la alimentación saludable, la actividad física, prevención del consumo del tabaco y alcohol, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión, diabetes, cáncer, obesidad y enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

#	TEMAS
1	1. Saludo de Bienvenida por parte de los profesionales de la secretaria de salud. 2. Recorrido por las diferentes secretarias de la gobernación del Tolima. 3. Actividad Física musicalizada por parte de INDEPORTES Tolima. 4. Lineamientos 2021 para el consumo de frutas y verduras. 5. Entrega de Kit de bioseguridad entorno a la prevención del COVID -19 y refrigerio saludable. 6. Cierre de la jornada.

Desarrollo de la reunión:

#	DESCRIPCIÓN DE LOS TEMAS TRATADOS
2	Siendo la 08:00 am del día jueves, 23 de septiembre de 2021, se da inicio a la jornada de estilos de vida saludable en el edificio de la gobernación como actividad complementaria de la celebración de la semana de los Hábitos y estilos de Vida saludable. Para la presente actividad se diseño el siguiente banner publicitario para difundir en las redes sociales de la gobernación del Tolima.

Una vez iniciada la convocatoria de participación en cada piso del edificio, se promueve la actividad física musicalizada por parte del grupo de apoyo de Indeportes, posteriormente se dan a conocer los lineamientos emitidos por el ministerio de salud para la semana de hábitos y estilos de vida saludable generando consciencia a los funcionarios de la gobernación, para finalizar se hace entrega de un refrigerio saludable que contiene agua y fruta como incentivo a la ingesta diaria de los mismos.

Se realiza sensibilización a los funcionarios indicando que los habitos saludables son aquellas conductas que asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

Se brindan recomendaciones de actividad física de acuerdo al lineamiento del ministerio del deporte por cuso de vida.

1. Sume, al menos, 150 minutos semanales de actividad física moderada, 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, Tai chí, hacer ejercicios de gimnasia casera, jardinería, pescar de pie, remar, hacer tarea de limpieza en casa, jugar ping pong, o tenis. 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. Al realizar estas actividades en

una intensidad moderada, 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 de manera vigorosa 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.

3. Realice actividades de fortalecimiento muscular, por lo menos, dos veces por semana. Estas actividades 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 menor de 18 años 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 tres 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, dándole prioridad a las actividades de intensidad moderada, que se pueden realizar acumulando sesiones de mínimo 10 minutos. 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. Si es niño o adolescente, menor de 18 años, limite el tiempo dedicado a ver televisión, internet o videojuegos 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 como medio de transporte, utilizando los métodos de protección recomendados como casco o chalecos reflectivos. Busque senderos peatonales o ciclorutas cercanas.

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 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 confortable. 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.

A continuación se brinda información de acuerdo a los lineamientos del ministerio de salud y protección social de alimentación saludable

1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente.
La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.

2. Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas
El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

3. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"
Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.

4. Vigile su peso corporal fácilmente
Siga estos pasos: 1. Mida su estatura y anote el dato. 2. Mida su peso y anote el dato. 3. Realice la siguiente operación: divida su peso (kgs.) sobre su altura (mts.) al cuadrado. El resultado es el índice de masa corporal (IMC) y se clasifica así (para adultos entre 20 y 60 años):

Peso bajo: IMC menor a 18,5.
Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9,
Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25
Obesidad: IMC mayor o igual a 30

5. Evite el consumo de bebidas azucaradas, las bebidas azucaradas son las

gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.

6. Limite el consumo de sal en su alimentación, No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial. (Abecé consumo sal).

7. Seleccione y prefiera alimentos integrales, los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias, previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua integrales.

8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos, seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.

9. Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar, Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. A partir de los seis meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta bien entrado el segundo año de vida. Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad.

Se explica a los presentes que el consumo de frutas y hortalizas en Colombia es muy bajo, ya que entre los dos productos el consumo es menor a 70 kilos por persona al año, esto implica que se consumen menos de 200 gramos al día por persona. En 2008, el consumo nacional aparente per cápita de frutas y hortalizas fue

de 85 kilogramos por persona al año, lo que equivale a un consumo diario de 235 gramos. Estas cifras están por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que sugiere como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día para una buena salud.

Se trabajó por cada uno de los pisos de la gobernación, teniendo en cuenta los lineamientos del ministerio de salud que declara el año 2021 como el año internacional del consumo de frutas y verduras haciendo este ejercicio de actividad física musicalizada, la cual tuvo bastante acogida por parte de los funcionarios, en donde se les indicaron algunos de los lineamientos sobre la semana las recomendaciones por la OMS, adicional se entregó un refrigerio salud que contenía una fruta y agua, a fin de incentivar el incremento del consumo de esta clase de alimentos e indicarles la importancia de realizar una pausa activa en sus horarios laborales.

Adicionalmente se entregaron incentivos a los funcionaros que más se esforzaron al realizar la actividad física musicalizada con la rifa de anchetas frutales.

Cerca de las 12:30 pm damos por terminada esta actividad, con los funcionarios de la gobernación del Tolima, durante la actividad se mantuvieron los protocolos de bioseguridad para cada uno de los participantes mediante la entrega de elementos de protección personal tales como un gel antibacterial, un alcohol y tapabocas, de acuerdo a los lineamientos emitidos por el ministerio de salud para la prevención del covid- 19.

REGISTROS FOTOGRAFICOS

1. Entrega de refrigerio Saludable.

2. Promocion de la actividad Fisica, actividad musicalizada.

3. Promocion de los habitos de vida saludable

4. Entrega de ancheta saludable.

5. Equipo Dimensión vida saludable y condiciones no trasmisibles con la educación en salud.

Compromisos

DESCRIPCIÓN DEL COMPROMISO O TAREA	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO	OBSERVACIONES
NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA	NO APLICA

Firma de los asistentes: Se anexa listados de asistencia.

Relación de documentos anexos al acta:

DESCRIPCIÓN DEL DOCUMENTO SOPORTE	NO. DE FOLIOS
LISTADO DE ASISTENCIA	

	NOMBRE	FIRMA	FECHA
Proyectado por:	Dahiana Garcia		23-09-2021

"Trabajamos por una atención segura, humanizada y con calidad"

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

Contrato Interadministrativo Nº 1112 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 22/09/2021 | **LUGAR:** Gobernación del Tolima | **CIUDAD:** Ibagué

MOTIVO DE LA REUNION: Celebración de la semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Nohelis Goyeneche	51814351	Presupuesto	nohelisgoyeneche@hotmail.com	317-5882004	[firma]
2	Pablo Pinzón	93392171	Presup	PPinzon24@Hotmail	322 3662094	[firma]
3	Maria Doris Hernandez	30253939	Administrativa	hernandezmariadoris@gmail.com	3502903903	[firma]
4	Esneide Urquijo C	28.731.750	Gestión Dctal Sria Adtva	esneide.urquijo@tolima.gov.co	3118660418	[firma]
5	Dana Borja	1009989491	T. H	Toldo@hotmail.es	3109935177	[firma]
6	Valentina Buitrago	1007397712	Almacen	valebu23@hotmail.com	3015279379	Valentina Buitrago T
7	Angie Lorena Ala	1.110576814	T. H	ang@hotmail.com	3214720060	Ana Ala
8	Viviana Alvear	1109296759	T. H	viviana-alvear@hotmail.com	3147479769	Viviana Alvear
9	Dora Buitrago	38144528	T H	dora.sk@hotmail.com	3134733862	[firma]
10	Jhon Camilo	1110445891	SST	Jhonwilliam4620@hot	3105696988	[firma]

SISTEMA GESTIÓN DE CALIDAD
Código: FOR-GC-037
Versión: 01
Fecha aprobación: 05/11/2020

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo N° 117 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 27/09/2021	LUGAR: Gobernacion del Tolima	CIUDAD: Ibague

MOTIVO DE LA REUNION: celebracion de la semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Nhora Giovanny Ceballos Gongora	1110568981	Gobernación	Nay.cego@Gmail.Com	3123909788	Nhora Ceballos
2	Damian Fernando Salcedo Martinez	1110589182	Gobernación	Nayicsp@Gmail.Com	3125409788	Damian Salcedo
3	Nicole Valentina Cortes Gomez	1.110.442.138	Gobernación	nicolcortesgomez@gmail.com	3165799678	Nicole Cortes
4	Nicol Andrea Rincon Garcia	1.10692.565	Gobernación	nicolcortesgomez@gmail.com	3165799678	Andrea Garcia
5	Camilo Rojumo	1095263067	Indeportes	Sedien77@Hotmail.com	3202418406	[signature]
6	Mauricio Rosero	1110486231	Sec. Salud	mauricio070389@Gmail.com	3228226476	[signature]
7	Duvan Lozano Osorio	1105688317	Sec. Salud	duvan2867@gmail.com	3225084560	[signature]
8	Laura Daniela Lopera Oviedo	1.110.557.690	Sec. Salud	lalopera@uan.edu.co	3132169256	[signature]
9	Ginna Katherine Chaux Obando	1.110.460.784	Sec Hacienda	gktsast@gmail.com	3136648475	[signature]
10	Daniel Felipe Molina Buenaventura	1110573157	Sec Hacienda	dfmolinagu@ut.edu.co	3142952380	Daniel Molina

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACION DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo N° 07 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 27/09/2021 | **LUGAR:** Gobernacion del Tolima | **CIUDAD:** Ibagué

MOTIVO DE LA REUNION: celebracion de la semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Liliana D.	28578115	S.P	[illegible]	3192952435	[firma]
2	Cristian B	52307010	SST	cristianpramo.bogota@gmail.com	3152147773	[firma]
3	Carolina M	1110448881	SST	kaoll-lady@	3108 6006	[firma]
4	Laura Torres	1110582401	SST	laurtorres1997@gmail.com	3224650243	[firma]
5	Betty paddy Montaña	65724506	SST	betty.montaño@saludtolima.gov.co	3177207404	[firma]
6	Marylin flores	65764364	SST	maysst[illegible]	3162223334	[firma]
7	Andrea [illegible]	22901886	Salud		3125495051	[firma]
8	Brahyan prado	1.110.593.161	Salud		3212533462	[firma]
9	Monica Perez	1.110.603.483	Salud.	imonicaperez@gmail	3102069939	[firma]
10	Graciela Bonilla	28935497	Salud	[illegible]bonilla@saludtolima.gov.co	3112297344	[firma]

Avenida Via Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACION DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo Nº 1112 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 27/09/2021 | **LUGAR:** Gobernacion del Tolima | **CIUDAD:** Ibague

MOTIVO DE LA REUNION: celebracion de la semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Maritza Mancilla	65732189	Salud	[illegible]	[illegible]	[firma]
2	Alan Cortazar	[illegible]	Of. Ser.	[illegible]	[illegible]	[firma]
3	Andrea Delgado G	65771845	Of. Servicios	andreadelgado0204@hotmail.com	3107959934	Andrea D
4	Sebastian Barrios	1.110546393	Juridica	sebas042793@gmail.com	3174663889	[firma]
5	Daniela Perdigon	1110572393	Juridica	daniela-perdigon27@hot	3175906493	[firma]
6	Monica Rodriguez	65786450	Juridica SST	monica_yms3@gmail.com	3227017050	[firma]
7	Yoni Rodriguez	1110543788	Salud	[illegible]	3118734976	Yony R
8	Carolina Sanchez	65782035	SST	caroitoa78@hotmail	3103083592	[firma]
9	Jennifer Diaz	1110495129	S. Publica	jendiaz0123@gmail.com	3194427309	[firma]
10	[illegible]	[illegible]	SST	[illegible]	[illegible]	[firma]

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

GOBERNACION DEL TOLIMA

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

Contrato Interadministrativo Nº 1117 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 27/09/2021 | **LUGAR:** gobernacion del tolima | **CIUDAD:** Ibagué

MOTIVO DE LA REUNION: celebracion de la semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Aurora B Sanchez P.	65740301	S.ST.	norma1020280@gmail	3173021844	[illegible]
2	Teresa Bocanegra G.	65589075	S.S.T	tbocanegra@hotmail	316-3574971	[illegible]
3	Tatiana Rubio	1110473694	SST	direccionseguridadsocial@outlook.com	3107071086	Tatiana R
4	Olivia Zapata	65752217	SST	olitasc2005@yahoo.com	3185932222	[illegible]
5	Jessica M	1.110547510	SST	jessi@xioweran	3219004014	[illegible]
6	Maria Angelica R	1110539087	SST	angelicaangel1993@hotmail.com	3229488732	Maria Angelica R
7	Sonia Sarmiento	28558.618	SST	Santurngo@Cosead.	300 4545529	[illegible]
8	Diego Dueñas	1109385174	SST	comunicacionesdiegoooo.co	3192422224	[illegible]
9	Julian Fdo. Trujillo	1110448491	SST	julian trujillo landing @gmail.com	3176359408	Julian Fdo. Trujillo L
10	Mariana Diaz	65763525	SST.	mariana.diaz@salud.gov.co	3214553939	[illegible]

Avenida Via Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo N° 157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 27/09/2021 | **LUGAR:** Gobernacion del Tolima | **CIUDAD:** Ibague

MOTIVO DE LA REUNION: celebracion de la semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Jose Diego R	5968416	Sec. Int.	[illegible]	3188650163	[firma]
2	Jose Gregorio	93.385.266	Sec. Interior	[illegible]	300[illegible]	
3	JuanFelipe Durán	1111201960	Sec Interior	juanfepolitologojaverian@gmail.com	3007[illegible]	JFDT
4	Yessika C	1081408631	Aseo		3118256177	Yessika C
5	adriana sanchez	65630261	SEDTOLIMA	adriana.sanchez@sedtolima.gov.co	3114786546	[firma]
6	Angelica Muñoz	28541598	sedtolima	luz.munoz@sedtolima.gov.co	3102085240	[firma]
7	Gilda de Silva	5930757	sed Tolima		3223652417	[firma]
8	Lizzy Duran	1006030932	Sed Tolima	lizzy.duran@sedtolima.gov.co	3165791877	Lizzy Duran
9	Catalina Rodriguez	1.110.534675	Sed Tolima	laura.rodriguez@sedtolima	3184124058	[firma]
10						

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACION DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo N° 1157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 23/09/2021 | **LUGAR:** gobernacion del tolima | **CIUDAD:** Ibagué

MOTIVO DE LA REUNION: celebracion de la semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	[illegible]	1110536019	Sec Administrativa	[illegible] rjggmedica	3173479350	[firma]
2	Andres Suarez	1110578524	Sec Administrativa	assuarez5@ut.edu.co	3165330756	[firma]
3	Jonathan Doran	1106899553	S. Admin.	Jonathandoran@gmail.com	3003571758	[firma]
4	CLAUDIA M	65772021	ADM CIUD	CLAUDIA.MARIA@HOTMAIL.COM	3158651773	[firma]
5	Gustavo Riaños	1075282501	SPYT	tavo0828@outlook.es	3106952495	[firma]
6	Ana Milena [illegible]	1110466215	SPYT	dmj-1987@hotmail.com	3194618088	Ana Milena [illegible]
7	Marisol Campos	52472715	SPT	[illegible]@hotmail.com	3142506197	Marisol Campos
8	Letty Ortiz	1075.248.941	SIH	littyo1979@gmail.com	3226224476	[firma]
9	Juan Felipe Rbanos P	1.110.550.243	SIH	juanfenipe@gmail.com	3164912239	[firma]
10	[illegible]	1142815414	SPYT	[illegible]	3167643413	[firma]

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

GOBERNACION DEL TOLIMA

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

Contrato Interadministrativo N° 1137 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 13/09/2021 | **LUGAR:** Gobernacion del Tolima | **CIUDAD:** Ibague

MOTIVO DE LA REUNION: celebracion de la semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Daniel Figueroa	80749941	T. H.	[illegible]@gmail	3202725286	[firma]
2	Isabel Charry	1'110.448.141	T. H.	Isabel.Charry@hotmail.com	3006168982	Isabel Charry
3	Carmenza Gualteros	65'761.713	T. H	carmenza.gualteros@tolima.gov.co	3125691552	Carmenza Gualteros
4	Liliana Buitrago	53'015260	Almacen	dujaybuitrago14@gmail.com	3203905803	Liliana B.
5	Angela Paula Lozano	1110591047	T.H	[illegible]@outlook.com.	3163643879	[firma]
6	Cristina Ibañez		T.H.		3134595392.	[firma]
7	Yuly Garcia	65747339	T. H Nomina	yuly.garcia@tolima.gov.co	3008508374	[firma]
8	David Gracia	1017200159	agropecuaria		3156185035	[firma]
9	Jairo Llanos	1.110492786	Pensiones	Jllanos2013@gmail.com	3166005055	[firma]
10	Nicolas Cuyar	1234645597	T. H	[illegible]@gmail.	3044402080	[firma]

SISTEMA GESTION DE CALIDAD
Código: FOR-GC-037
Versión: 01
Fecha aprobación: 05/11/2020

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo N° 707 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES						
FECHA DE LA REUNION: 23/09/2021			LUGAR: gobernación del Tolima		CIUDAD: Ibagué	
MOTIVO DE LA REUNION: Celebración de la semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral						
N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Andrea Arana	1015401673	SST	[illegible]@...admin.com	3203584522	[illegible]
2	Barbara Fernandez	38245182	Almacen	barbarafernandez@tol.gov.co	3003971089	[illegible]
3	Carlos Augusto Pinzo	1.109.272.037	SST	carlos[illegible]32@gmail.com	3167039094	Carlos A. Pinzo
4	Laura Silva	1.110.504.836	Sistemas	[illegible]@gmail.com	3006332298	Laura Silva.
5	Hardy Pino	1110506932	Sistemas	[illegible]@hotmail.com	3147919583	[illegible]
6	Claudia L	41.930.934	Almacen talento	claudiaandrea09@hotmail	3222338681	[illegible]
7	Estefany Robles	1234645807	SECRETARIA PLANEACIÓN y TIC	estefanyrobles113@gmail.com	3164066037	Estefany Robles
8	Dolly Rodríguez	38756306	sria planeación TIC	dollyrodriguez@tolima.gov.co	3118212967	[illegible]
9	Magdalena Ortiz	65785450	Sria Planeación	[illegible]@gmail.com	3143562678	[illegible]
10	Marcela An	1106473357	S. Salud	[illegible]@hotmail.com	3214362132	[illegible]

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo N°107 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES

FECHA DE LA REUNION: 23/09/2021 | **LUGAR:** Gobernacion del Tolima | **CIUDAD:** Ibagué

MOTIVO DE LA REUNION: celebracion de la semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Juan David Garcia Morales	1106393947	Sec Interior	[illegible]@hotmail.com	3219357883	
2	Jenny Bibiana Ramírez S.	1.110.488.033	Sec. Interior	jenny.ramirez@tolima.gov.co	3174455915	Jenny Ramírez
3	Viviana lozano	1 110 460 905	Sec. Interior	glespina21@gmail.com	312333C084	
4	Ho del S	30.281574	Sec. Int	[illegible]	31E33[illegible]	
5	Juliana Delgado	28514841	Sec interior	[illegible]	3204[illegible]	
6	Cesar A Gálvez	1105615657	Sec. Interior	ces.galvezch@gmail.com	3148600242	
7	Jose C Martinez	93405094	Sec Interior	JHOSEPCITO@[illegible]	3122361C35	
8	Henry Ortiz	14239331.	Sec Inclusión	heairme@gmail.com	3158389653	
9	Oneida Ortiz	28612442	SISP.	oneidaortiz2663@hotmail.com	3124416886	
10	Sandra Milena Diaz	28948023	C.I.	Sandradiaz@[illegible]	3046513388	

SISTEMA GESTION DE CALIDAD
Código: FOR-GC-037
Versión: 01
Fecha aprobación: 05/11/2020

Avenida Via Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org

HOSPITAL ESPECIALIZADO GRANJA INTEGRAL E.S.E
LERIDA – TOLIMA
NIT. 800116719-8

GOBERNACIÓN DEL TOLIMA

Contrato Interadministrativo N° 157 del 2021

REGISTRO CONTROL DE ACTIVIDADES		
FECHA DE LA REUNION: 23/09/2021	**LUGAR:** Gobernación del Tolima	**CIUDAD:** Ibagué
MOTIVO DE LA REUNION: celebración de la semana de estilos de vida saludable en el entorno laboral		

N°	NOMBRE Y APELLIDO	DOC IDENTIFICACION	ENTIDAD QUE REPRESENTA	CORREO ELECTRONICO	TEL - CELULAR	FIRMA
1	Alejandra Muñoz	1.005-927.414	Tesorería	alejandra.muñoz@tolima.gov	3166142818	[signature]
2	Carolina 1.	28551883	Tesorería	Carolina.Carrasco@[illegible]	3137818651	[signature]
3	Camila Acosta	1110461995	tesorería	camila.acosta@tolima	3002617483	[signature]
4	[illegible]	65741199.	tesorería	[illegible]	3214973113	[signature]
5	Sally Monak	65772755	Tesorería	nalanatural@gmail.com	3157262217	Sally.
6	Ruth Olivero	65777557	Adm. Aseo	[illegible]	3202686565	[signature]
7	Monica M.	28542562.	Despacho.	Secretaria.Privada@tolima.gov.co	3213977955	[signature]
8	Angie Bohorquez	1110599644	Jurídica.	Katherinebohorquez@gmail	3196915937	Angie B
9	Ma Juliana R.	1110567072	Despacho	[illegible]	3153519394	[signature]
10	Catalina Hernandez	1.110.553.923	DAAI	[illegible]	3125703541	[signature]

Avenida Vía Iguacitos Km 1 Lérida, Tolima
Teléfonos: (8) 2890526-2890803-2890650 Fax: 2890634
www.hegranjelerida.org