



Alcaldía Municipal de Puracé ;Puracé, su gente es la fuerza!  
Empresa Social del Estado ESE Popayán  
Plan de Intervenciones Colectivas 2023  
**INFORME DE ACTIVIDADES**



## EVIDENCIAS DE PUBLICACION – PIC MUNICIPAL 2023

**PRODUCTO:** Implementar una estrategia de información y comunicación a través de un plan de medios para promoción de hábitos y estilos de vida saludable en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID 19, en temas de alimentación saludable, actividad física, prevención de consumo de tabaco, alcohol y adherencia a tratamiento enfermedades crónicas (Enf. Renal, DBT e HTA), que incluya la creación y publicación de 10 audios con mensajes publicados a través de las emisoras comunitarias disponibles en cada corregimiento mínimo dos veces al mes con emisión diaria, 5 programas con transmisión de uno (1) al mes en las emisoras de Coconuco, Paletará, Santa Leticia y Puracé, 9 banner (1 mensual) publicados en redes sociales y grupos de WhatsApp, todo aprobados por la SGSBC.

Para la realización de material informativo y educativo se trabajó en conjunto con los profesionales de la salud de la ESE y equipo de comunicaciones en el cual se implementaron acciones de comunicación basados en la prevención.

Facebook	Grupos de WhatsApp
Pagina PIC Municipal de Puracé	Madres lideres del municipio de Puracé
Página ESE Popayán	Pic municipal de Puracé



Alcaldía Municipal de Puracé ;Puracé, su gente es la fuerza!  
 Empresa Social del Estado ESE Popayán  
 Plan de Intervenciones Colectivas 2023  
**INFORME DE ACTIVIDADES**



Los diseños difundidos fueron los siguientes:

### REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio regular es particularmente importante para las personas diabéticas, porque ayuda a controlar la cantidad de glucosa en la sangre, a perder peso y controlar la presión arterial alta.

**Algunas recomendaciones acerca de la actividad física:**

- Escoger una actividad que la persona pueda disfrutar y que sea apropiada para su nivel de salud actual.
- Realizarla en lo posible todos los días a la misma hora.
- Verificar los niveles de glucosa en sangre, antes y después del ejercicio.
- Portar una identificación como diabético y un teléfono celular o monedas para hacer una llamada en caso de emergencia, nombre de familiar y medicamentos que utiliza, dosis.
- Beber líquidos adicionales que no contengan azúcar antes, durante y después del ejercicio.

### LA OBESIDAD

Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, se caracteriza por un exceso de grasa corporal que, por lo general, se va acompañando por un incremento en el peso del cuerpo.

**Las principales causas son las siguientes:**

- Obesidad Mayor ingesta de calorías aportadas por los alimentos que los que el cuerpo gasta.
- Consumo excesivo de grasas de origen animal y de aceites y mantecas vegetales ricas en grasas saturadas.
- Menor actividad física que la que el cuerpo necesita.
- Las comorbiedades que la obesidad y el sobrepeso pueden tener en la salud son numerosas y variadas, y van desde un mayor riesgo de muerte prematura a varias dislipemias, dislipemias y psicológicas, que no son mortales, pero pueden tener un efecto negativo en la calidad de vida.

**Los principales problemas de salud asociados a la obesidad y al exceso de peso son:**

- Diabetes tipo 2.
- Enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial.
- Enfermedades respiratorias.
- Algunos tipos de cáncer (Cáncer de estómago, colon, recto, vesícula biliar, riñón, próstata, útero, mama).
- Osteoartritis.
- Problemas psicológicos.
- Lineamiento en la calidad de vida.

### FACTORES PROTECTORES DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

**Alimentación**  
 Saludable La salud y buen funcionamiento de nuestro organismo, depende de la nutrición y alimentación que tengamos durante la vida

**Actividad y ejercicio físico**

Es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

### ALCOHOLISMO

El alcoholismo puede matar en muchas maneras diferentes. En total, reduce la esperanza de vida de 10 a 12 años. Entre más temprano una persona empieza a beber alcohol, mayores serán sus probabilidades de desarrollar enfermedades graves más adelante.

El alcoholismo puede dañar el cuerpo de muchas maneras, los siguientes son solo algunos trastornos causados por el consumo crónico y excesivo del alcohol:

**Cardiopatía:**  
 Muchos casos de hipertensión arterial son causados por una ingesta excesiva de alcohol. El abuso crónico del alcohol también puede lesionar el músculo del corazón que conduce a la insuficiencia en la función del corazón.

**Cáncer:**  
 Cerca del 70% de cánceres del esófago y 50% de cánceres de la boca, la garganta, y la laringe se atribuyen al alcoholismo.

**Diabetes:**  
 El alcohol puede causar una disminución en el azúcar sanguíneo (hipoglucemia), que es especialmente peligrosa para las personas con diabetes que están tomando usando insulina.

### PURACÉ HAZ QUE CADA PASO CUENTE

**Es hora de ponerte en marcha para cuidar de tú salud. Práctica actividad física al menos 3 veces a la semana**

### ALIMENTACIÓN INADECUADA

Un exceso de alimentos o un equilibrio inadecuado entre los distintos alimentos puede contribuir a una malnutrición y al riesgo de sufrir enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

El elevado consumo de alimentos ricos en colesterol, grasa saturada (grasa generalmente sólida a temperatura ambiente como manteca, margarina de barra y grasa de carnes), así como el exceso de sal en la dieta, se ha relacionado con los malos hábitos alimentarios.

Los malos hábitos alimentarios son acciones adquiridas a través de nuestra vida que aprendemos de las costumbres familiares. Si continuamos con los malos hábitos alimentarios aprendidos desde niños, estos nos pueden ocasionar obesidad, enfermedades del corazón como infartos, además de hipertensión arterial, diabetes, entre otras enfermedades que ponen en riesgo nuestra salud.

### PURACÉ LA DIVERSIÓN NO DEPENDE DEL ALCOHOL

**Encuentra alternativas saludables y disfruta de la compañía de tus seres queridos sin ingerir alcohol**



Alcaldía Municipal de Puracé ;Puracé, su gente es la fuerza!  
Empresa Social del Estado ESE Popayán  
Plan de Intervenciones Colectivas 2023  
INFORME DE ACTIVIDADES



**MIDE TUS PORCIONES Y CREA UN PLATO Saludable**

**FRUTA**  
1 puño  
Palmas de tu Mano

**VERDURAS**  
1 puño  
Manos abiertas y juntas

**PROTEINA**  
Palmas de tu Mano

**CEREALES**  
1 puño

Al final toma agua o jugo natural

ACEITES SALUDABLES

AGUA

**EL PLATO PARA COMER SALUDABLE**

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantecaquilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

Tomé agua, bebí poco o nada e Limite la leche (1-2 porciones) Jugo 1 vaso pequeño Evite las bebidas a

Coma una ve granos (cereales) (como pan de trigo, pasta de granos, y arroz integral), granos refinados, arroz blanco y pa

Escija pescados, aves, (habichuelas/leguminosas, nueces; limite las carnes rojas; evite la tocineta ("bacon"), c (flambers), y otras carnes p

**VEGETALES**

**GRANOS INTEGRALES**

**PROTEINA SALUDABLE**

**FRUTAS**

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University





Alcaldía Municipal de Puracé ;Puracé, su gente es la fuerza!  
Empresa Social del Estado ESE Popayán  
Plan de Intervenciones Colectivas 2023  
INFORME DE ACTIVIDADES



Empresarial Activos para el bienestar y el progreso local  
Publicado por Anita Benéz · 31 de mayo

### 31 de mayo EN PURACÉ ELEGIMOS LA SALUD

**NO DEJES QUE EL TABACO te quite la respiración**

**Día mundial SIN TABACO**

Plan de Intervenciones Colectivas Puracé-Cauca  
31 de mayo

#DíaMundialSinTabaco · Hoy conmemoramos el Día de la Prevención del Consumo del Tabaco, una oportunidad para reflexionar sobre los efectos dañinos del tabaquismo... Ver más

Empresa Social del Estado Popayán ESE  
Publicado por Anita Benéz · 5 de diciembre a las 20:03

### EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Usa aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limita la margarina (mantequilla). Evita las grasas trans.

Miembra más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Come muchas frutas, de todos los colores.

Tomar agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limita la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Como una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limita los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoge pescados, aves, legumbres, habichuelas (legumbres secas) y nueces; limita las carnes rojas y el queso; evita la tocino ("bacon"), carnes fritas (hamburguesas), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

Empresa Social del Estado Popayán ESE  
Publicado por Anita Benéz · 18 de octubre

### LA OBESIDAD

Es una enfermedad crónica originada por muchas causas y con numerosas complicaciones, se caracteriza por un exceso de grasa corporal que por lo general, se ve acompañado por un incremento en el peso del cuerpo.

Salud en riesgo: La obesidad está relacionada con una serie de problemas de salud graves, como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y más.

Ver más

**Las principales causas son las siguientes:**

- Obesidad Mayor ingesta de calorías aportada por los alimentos que los que el cuerpo gasta.
- Consumo excesivo de grasas de origen animal y de aceites y mantecas vegetales ricos en grasas saturadas.
- Menor actividad física que la que el cuerpo necesita.
- Las consecuencias que la obesidad y el sobrepeso pueden tener en la salud son numerosas y variadas, y van desde un mayor riesgo de muerte prematura a varias dolencias debilitantes y psicológicas, que no son mortales, pero pueden tener un efecto negativo en la calidad de vida.

**Los principales problemas de salud asociados a la obesidad y al exceso de peso son:**

- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Hipertensión
- Apnea del sueño
- Osteoartritis
- Depresión
- Problemas de fertilidad
- Problemas de piel
- Problemas de visión
- Problemas de audición
- Problemas de respiración
- Problemas de digestión
- Problemas de circulación
- Problemas de equilibrio
- Problemas de coordinación
- Problemas de memoria
- Problemas de concentración
- Problemas de atención
- Problemas de aprendizaje
- Problemas de lenguaje
- Problemas de comunicación
- Problemas de interacción social
- Problemas de relaciones personales
- Problemas de bienestar emocional
- Problemas de autoestima
- Problemas de confianza
- Problemas de respeto
- Problemas de tolerancia
- Problemas de paciencia
- Problemas de flexibilidad
- Problemas de creatividad
- Problemas de resolución de problemas
- Problemas de toma de decisiones
- Problemas de planificación
- Problemas de organización
- Problemas de gestión del tiempo
- Problemas de gestión de recursos
- Problemas de gestión de riesgos
- Problemas de gestión de conflictos
- Problemas de gestión de emociones
- Problemas de gestión de pensamientos
- Problemas de gestión de sentimientos
- Problemas de gestión de actitudes
- Problemas de gestión de valores
- Problemas de gestión de principios
- Problemas de gestión de normas
- Problemas de gestión de leyes
- Problemas de gestión de reglas
- Problemas de gestión de procedimientos
- Problemas de gestión de políticas
- Problemas de gestión de estrategias
- Problemas de gestión de tácticas
- Problemas de gestión de técnicas
- Problemas de gestión de habilidades
- Problemas de gestión de conocimientos
- Problemas de gestión de experiencias
- Problemas de gestión de aprendizajes
- Problemas de gestión de creencias
- Problemas de gestión de valores
- Problemas de gestión de principios
- Problemas de gestión de normas
- Problemas de gestión de leyes
- Problemas de gestión de reglas
- Problemas de gestión de procedimientos
- Problemas de gestión de políticas
- Problemas de gestión de estrategias
- Problemas de gestión de tácticas
- Problemas de gestión de técnicas
- Problemas de gestión de habilidades
- Problemas de gestión de conocimientos
- Problemas de gestión de experiencias
- Problemas de gestión de aprendizajes
- Problemas de gestión de creencias

Empresa Social del Estado Popayán ESE  
Publicado por Anita Benéz · 4 de octubre

### REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio regular es particularmente importante para las personas diabéticas, porque ayuda a controlar la cantidad de glucosa en la sangre, a perder peso y controlar la presión arterial alta.

**Algunas recomendaciones acerca de la actividad física:**

- Escoger una actividad que la persona pueda disfrutar y que sea apropiada para su nivel de salud actual.
- Realizarla en lo posible todos los días a la misma hora.
- Verificar los niveles de glucosa en sangre, antes y después del ejercicio.
- Portar una identificación como diabético y un teléfono celular o monedas para hacer una llamada en caso de emergencia, nombre de familiar y medicamentos que utiliza, dosis.
- Beber líquidos adicionales que no contengan azúcar antes, durante y después del ejercicio.

Empresa Social del Estado Popayán ESE  
Publicado por Anita Benéz · 28 de septiembre

### ALCOHOLISMO

El alcoholismo puede matar en muchas maneras diferentes. En total, reduce la esperanza de vida de 10 a 12 años. Entre más temprano una persona empieza a beber alcohol, mayores serán sus probabilidades de desarrollar enfermedades graves más adelante.

El alcoholismo puede dañar el cuerpo de muchas maneras, los siguientes son solo algunos trastornos causados por el consumo crónico y excesivo del alcohol:

**Cardiopatía:** Muchos casos de hipertensión arterial son causados por una ingesta excesiva de alcohol. El abuso crónico del alcohol también puede lesionar al músculo del corazón que conduce a la insuficiencia en la función del corazón.

**Cáncer:** Cerca del 75% de cánceres del esófago y 50% de cánceres de la boca, la garganta, y la laringe se atribuyen al alcoholismo.

**Diabetes:** El alcohol puede causar una disminución en el azúcar sanguíneo (hipoglucemia), que es especialmente peligrosa para las personas con diabetes que están tomando usando insulina.

Empresa Social del Estado Popayán ESE  
Publicado por Anita Benéz · 19 de septiembre

### ALIMENTACIÓN INADECUADA

Un exceso de alimentos o un equilibrio inadecuado entre los distintos alimentos puede contribuir a una malnutrición y al riesgo de sufrir enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

El elevado consumo de alimentos ricos en colesterol, grasa saturada, grasa generalmente sólida a temperatura ambiente como manteca, margarina de barra y grasa de carnes, así como el exceso de sal en la dieta, se ha relacionado con los malos hábitos alimentarios.

Los malos hábitos alimentarios son acciones adquiridas a través de nuestra vida que aprendemos de las costumbres familiares. Si continuamos con los malos hábitos aprendidos desde niños, estos nos pueden ocasionar obesidad, enfermedades del corazón como infartos, además de hipertensión arterial, diabetes, entre otras enfermedades que ponen en riesgo nuestra salud.



Alcaldía Municipal de Puracé ;Puracé, su gente es la fuerza!  
 Empresa Social del Estado ESE Popayán  
**Plan de Intervenciones Colectivas 2023**  
**INFORME DE ACTIVIDADES**



Empresa Social del Estado Popayán ESE  
 Publicado por Anita Bendz · 31 de agosto ·

**PURACÉ LA DIVERSIÓN NO DEPENDE DEL ALCOHOL**

Encuentra alternativas saludables y disfruta de la compañía de tus seres queridos sin ingerir alcohol

Plan de Intervenciones Colectivas Puracé-Cauca

Empresa Social del Estado Popayán ESE  
 Publicado por Anita Bendz · 30 de agosto ·

**PURACÉ HAZ QUE CADA PASO CUENTE**

Es hora de ponerte en marcha para cuidar de tú salud. Práctica actividad física al menos 3 veces a la semana

Plan de Intervenciones Colectivas Puracé-Cauca

**MIDE TUS PORCIONES Y CREA UN PLATO Saludable**

FRUTA (1 porción)  
 MIDE TUS PORCIONES Y CREA UN PLATO Saludable  
 PROTEINA (Porción de 100g)  
 CEREALES (1 porción)  
 VERDURIAS (Plato de 100g)

Al final fíjate que se vea saludable!

Plan de Intervenciones Colectivas Puracé-Cauca

**EVIDENCIAS DIFUSIÓN GRUPOS DE WATSAPP**

¡Comunidad... - Plan de Intervenciones Colectivas Puracé-Cauca

¡Comunidad de Puracé, creemos juntos un camino hacia la salud! Mide tus porciones y construye tu plato saludable. Cada elección cuenta. 🍌🥗 ¡Vamos por un estilo de vida más saludable en equipo! 🙌 #PuracéSaludable #ComunidadActiva

Esta es una actividad de la alcaldía, "Puracé, su Gente es la fuerza" encabeza del señor alcalde, Víctor Raúl Bonilla Vázquez, Secretaría de Gestión Social y Bienestar Comunitario y ESE Popayán liderada por la Dra. Zully Bernarda Ruiz Meneses en el Marco del Plan de Intervenciones Colectivas

**REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA**

El ejercicio regular es particularmente importante para las personas diabéticas porque ayuda a controlar la cantidad de glucosa en la sangre, a perder peso y controlar la presión arterial alta.

Algunas recomendaciones acerca de la actividad física:

- Escoger una actividad que le permita poco saltar y que sea apropiada para su nivel de salud actual.
- Realizarla en lo posible todos los días o cinco veces por semana.
- Verificar los niveles de glucosa en sangre antes y después del ejercicio.
- Portar una identificación como diabético en todo momento y llevar consigo una tarjeta en caso de emergencia.
- Evitar el consumo de alcohol y medicamentos que interfieran con el ejercicio.
- Buscar aliados adicionales que le acompañen antes, durante y después del ejercicio.

La... - Plan de Intervenciones Colectivas Puracé-Cauca

La actividad física no es solo un hábito, es una inversión en tu calidad de vida. Aquí te recordamos por qué es esencial:

- Corazón saludable: El ejercicio fortalece tu corazón, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mente en forma: No solo ejercitas tu cuerpo, también tu mente. La actividad física alivia el estrés y mejora tu bienestar emocional.
- Control de peso: Ayuda a mantener un peso saludable y a quemar calorías en

**EL PLATO PARA COMER SALUDABLE**

¡Comunidad de Puracé, el poder está en tus elecciones diarias! 🙌 Asegúrate de incluir agua, granos, vegetales, proteínas y frutas en tu dieta. Además, no olvides moverte. Juntos construimos hábitos saludables para una vida plena! 🌟 #PuracéSano

Esta es una actividad de la alcaldía, "Puracé, su Gente es la fuerza" encabeza del señor alcalde, Víctor Raúl Bonilla Vázquez, Secretaría de Gestión Social y Bienestar Comunitario y ESE Popayán liderada por la Dra. Zully Bernarda Ruiz Meneses en el Marco del Plan de Intervenciones Colectivas Municipal.

Mira esta publicación en Facebook <https://www.facebook.com/share/VRD9pXLDLmY3Z56j7mibexid=W7FN6>

**DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES**

Alimentación Saludable: comer de buena manera, mantener un peso saludable, hacer ejercicio y no fumar son algunas de las acciones que podemos tomar para protegernos durante la vida.

Actividad y ejercicio físico

Es realizar actividad que implique el movimiento, tanto en el momento del trabajo como en el tiempo libre. El ejercicio físico ayuda a controlar el peso, mejorar el estado de ánimo, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

... - Plan de Intervenciones Colectivas Puracé-Cauca

Protegiéndonos contra las enfermedades transmisibles

Protegiéndonos contra las enfermedades transmisibles

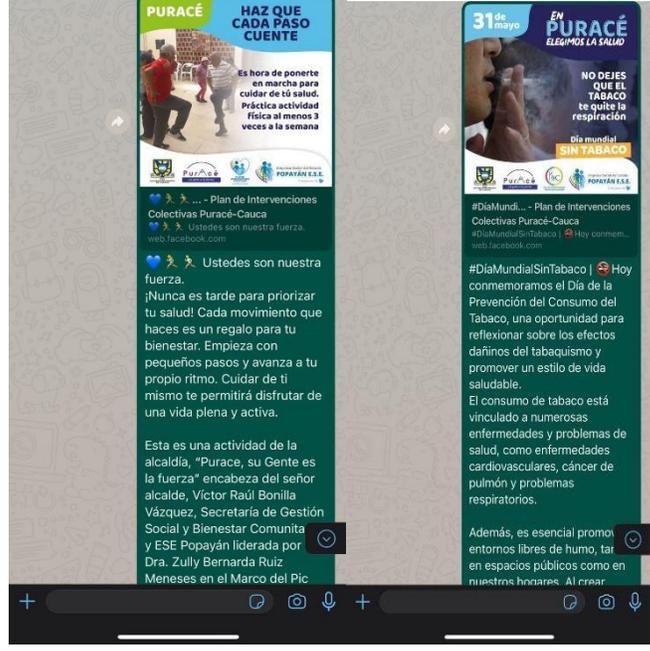
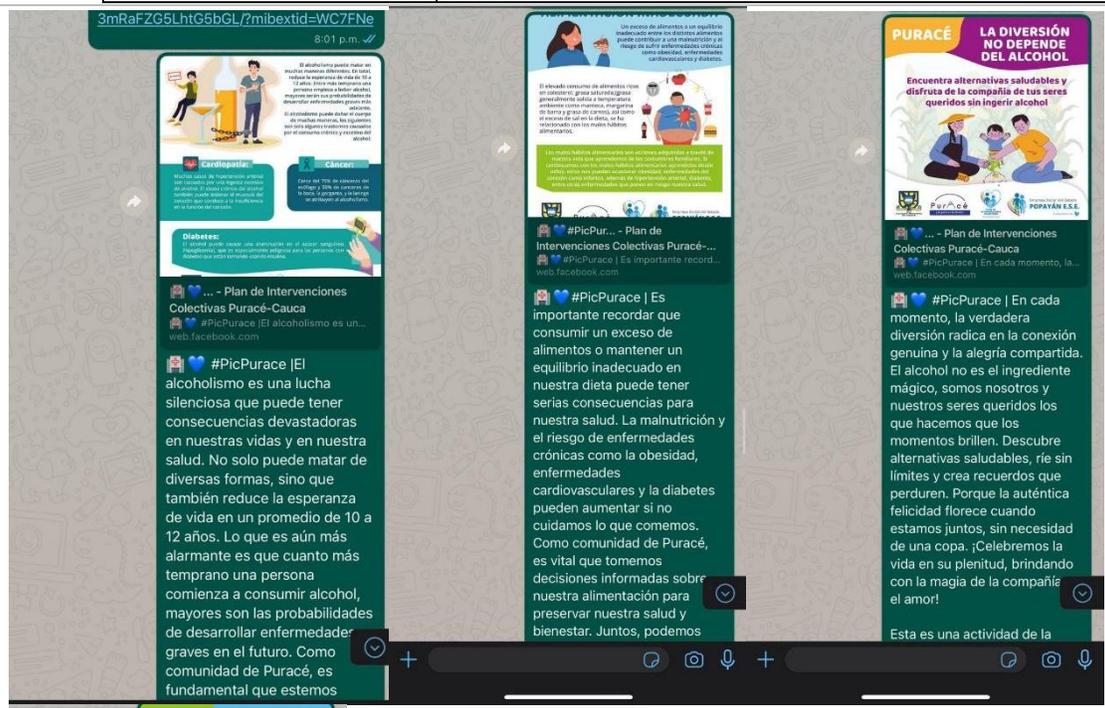
En medio de la preocupación por las enfermedades transmisibles, es vital recordar que tenemos el poder de tomar medidas para protegernos a nosotros mismos y a nuestra comunidad.

Esta es una actividad de la alcaldía, "Puracé, su Gente es la fuerza" encabeza del señor alcalde, Víctor Raúl Bonilla Vázquez, Secretaría de Gestión Social y Bienestar Comunitario y ESE Popayán liderada por la Dra. Zully Bernarda Ruiz Meneses en el Marco del Plan de Intervenciones Colectivas Municipal.





Alcaldía Municipal de Puracé ;Puracé, su gente es la fuerza!  
Empresa Social del Estado ESE Popayán  
Plan de Intervenciones Colectivas 2023  
INFORME DE ACTIVIDADES





Alcaldía Municipal de Puracé ;Puracé, su gente es la fuerza!  
Empresa Social del Estado ESE Popayán  
Plan de Intervenciones Colectivas 2023  
**INFORME DE ACTIVIDADES**



## Profesionales de apoyo

ENFERMERA

Comunicadora Social

Editor

Diseñador

ORIGINAL FIRMADO

-----  
Comunicadora Social