



# Boletín Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas

Municipio de San José del Guaviare - Secretaría de Salud- Octubre de 2017



La Alcaldía de San José del Guaviare, La ESE Red de servicios de Atención de salud I Nivel y el Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas, celebraron la Semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludables con la participación de varias instituciones del municipio del 18 al 22 de Septiembre de 2017.

Durante esta semana se realizaron varias actividades encaminadas a la promoción de hábitos saludables

## Semana de estilos de vida saludables

*El gobierno Nacional a través de la ley 1355 de 2009 declara el 24 de septiembre como el Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso, su correspondiente semana como la Semana de hábitos de vida saludable, con el propósito de sensibilizar a la población colombiana sobre la importancia de adquisición de estos hábitos.*

*Esta no es únicamente una necesidad en Colombia sino a nivel mundial y la realización de esta semana de hábitos saludables en el país, se articula con la "Semana del Bienestar" promovida por la Organización Panamericana de la Salud, con la cual se busca desarrollar un movimiento social de entornos saludables para una vida saludable y así aumentar la conciencia entre las personas, los responsables políticos, las comunidades y los empresarios sobre los beneficios de tener hábitos de vida saludables..*

## Semana de Estilos de Vida Saludables



El pasado mes de septiembre desde el 18 y hasta el 22, la Alcaldía de San José del Guaviare, la ESE Red de servicios de Salud de I Nivel, en coordinación con la Secretaría de Salud Municipal Celebraron la Semana de Hábitos y estilos de vida saludables; donde el Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas realizó una serie de acciones como concertaciones con diferentes entidades e instituciones para que se vincularan a la celebración de esta semana que se realiza con el objetivo de fomentar en la población del municipio, la importancia de la adopción de buenos hábitos de vida, con énfasis en los siguientes temas:

realización de actividad física, alimentación saludable, no fumar, Evitar el consumo de alcohol y drogas, vivir con tranquilidad y en armonía consumir agua y vivir una sexualidad segura y responsable.

Es por esto que dentro del marco del desarrollo de la semana se realizaron diferentes actividades encaminadas a promocionar las temáticas ya mencionadas en instituciones educativas, empresas, zonas urbanas, y demás espacios de congregación de grupos poblacionales.





## Pausa Activa en empresas



Leidy Quintero tecnóloga en entrenamiento deportivo desarrolla una sesión de estiramiento y estimulación física durante un espacio de 7 minutos, y finaliza con una actividad lúdica de concentración así: dos grupos con igual o aproximado número de personas, deben reunirse para escoger una señal entre: conejo, pared o escopeta, las cuales se representaron con las manos y el cuerpo. Una vez escogida la figura de representación los grupos se organizaron en hileras dándose la espalda. Cuando suena la señal, los grupos saltan enfrentándose cara a

cara la señal escogida, teniendo en cuenta que la pared le gana a la escopeta, la escopeta le gana al conejo y el conejo a la pared. Se repite la dinámica varias veces con el fin de generar un entorno de diversión y relajación.

Las diferentes empresas en las que se dio desarrollo a las tomas en conmemoración de la semana de estilos de vida saludable fueron:

Contraloría Departamental,  
Contraloría General,  
ENERGUAVIARE, Alcaldía, Cámara  
de Comercio de San José, SINCHI,  
AMBIENTAR, EMPOAGUAS Y  
FACREDIG

## Visitas a Instituciones Educativas

Durante el marco de la semana de estilos de vida saludable se realizan una serie de toma educativa en los descansos de las diferentes Instituciones Educativas, con el fin de sensibilizar a la población acerca de los diferentes peligros del consumo de tabaco y alcohol en la población joven o escolarizada.

Las diferentes instituciones educativas en las cuales se realizó la toma fueron: IE Centro de Desarrollo Rural (CDR), IE Agua Bonita, IE Manuela Beltrán, IE José Celestino Mutis, IE El Retiro, IE Santander, Colegio Campestre San José obrero. Para llegar a este tipo de población se contó con la participación del grupo teatral Los Inconformes con la Danza Teatro La Decadencia.

Como telón fue una cartelera con la frase (NO TE CONSUMAS. El Alcohol, El tabaco y las demás drogas extinguen tu vida).

A través de música se ambientan las escenas en donde los personajes representan las consecuencias de sumergirse en las drogas por las influencias de malas compañías, por medio de la danza se expresa el dolor, el sufrimiento que genera esta condición de adicción.

Al finalizar la historia los protagonistas se levantan dando gracias al público y haciendo la invitación para evitar el consumo de tabaco y alcohol al igual que las drogas con el fin de evitar inconvenientes graves en la vida como los representados en la obra teatral.





## Feria de Servicios SENA

En cada uno de los momentos de exposición y/o muestra de la feria de servicios, se arma un stand en donde se exponen diferentes frutas y el juego de la golosa saludable. La actividad consiste en realizar una serie de ejercicios con el fin de promover la actividad física y el consumo de frutas y verduras. Dentro de los ejercicios realizados se desarrolla un estiramiento general y posteriormente ejercicios de exigencia como saltos altos, sentadillas, tijeras, mariposas y flexibilidad. Una vez terminada la sesión de participación los estudiantes obtienen una fruta, en forma de mérito o intercambio por la actividad física realizada.

Por otro lado se realiza el juego de la golosa saludable donde del grupo general se forman equipos de trabajo.

La competencia entre grupos se realiza de tal forma que el grupo que llegue al número más alto en un tiempo específico, gana. El tapete de golosa contiene imágenes alusivas a estilos de vida saludable que guiaron al participante a responder preguntas relacionadas con la temática. Dichas preguntas fueron realizadas como penitencia ante cualquier error realizado en el juego en combinación con la actividad física.

Durante la jornada de la mañana se realizó la actividad con aproximadamente 7 grupos con un promedio de 175 personas en total, de igual forma en la tarde. Para un total aproximado de 350 personas a las cuales se les logro dar información acerca de estilos de vida saludable.

### Súper Match Juvenil

El desarrollo de la actividad se realizó en el parque la reconciliación donde cada grupo deportivo debía superar 10 obstáculos distribuidos estratégicamente en donde se combina habilidad fuerza, rapidez y equilibrio individual. La mecánica de la competencia consiste en realizar el menor tiempo posible desde el inicio hasta la meta. Los obstáculos dispuestos para el SuperMatch Juvenil en el parque de la reconciliación son los siguientes:

**Pista de arrastre:** Pista de 2m de anch por 6m de largo y 50cm de alto. En donde los concursantes deben arrastrarse e binas desde un extremo al otro.

**Pista de salto en llantas:** Pista que consiste en una estructura horizontal sobre el piso, de 11 llantas donde el participante debe pasar saltando sobre los orificio alternando los pies en forma de zigzag, desde un extremo al otro.

**Barra de Equilibrio:** Barra en madera de 6m de largo y 50cm de altura, donde el participante debe pasar de un extremo al otro caminando sobre la barra.

**Pista e salto paralelo:** aquí los participantes deben pasar saltando con los dos pies de manera simultánea, hasta llegar al otro extremo de la pista.

**Tiro al arco:** conformada por dos canchas de futbol, en donde los participantes de cada equipo deben meter un gol. Distancia de tiro 6 metros.

**Encestar:** pista conformada por 6 canastas. La distancia entre las canastas, Distancia de tiro 6 metros.

**Pista de Jabón:** pista conformada por un plástico de 20 metros de largo, el cual se encontraba con agua jabón, donde los participantes deben deslizarse hasta llegar al otro extremo

**Bolos:** pista conformada por 6 botellas coloridas, y 2 balones para el tiro, en donde entre cada grupo participante, debían por lo mínimo tirar dos botellas con las pelotas. la Distancia de tiro 6 metros.

**Carretilla:** aquí los participantes debieron recorrer en posición carretilla, una distancia de 6 metros.

**Tabla de coordinación:** tabla de aproximadamente 30 cm por todas sus caras, con un orificio en el centro el cual contenía un pimpón, y con 6 cuerdas ubicadas a los bordes de la tabla. Allí cada participante debía tomar una cuerda, elevar entre todos la tabla, y en forma coordinada, recorrer 18 metros sin que el pimpón cayera al suelo; si esto último sucedía, el equipo debía regresar al punto de inicio de la pista, y realizar nuevamente el recorrido hasta que completaran el objetivo.

El equipo que realizó el mejor tiempo se llevó un bono de \$200.000, el segundo equipo uno de \$100.000, el tercer tiempo, un kit de tula, gorra, y termo; y el cuarto equipo, una gorra. Se da por terminada la intervención a las 6:00 pm, con un total de 78 participantes.





## Ruta Saludable

Apoyo al INDERG en el desarrollo de la segunda Ruta Saludable Guaviare en el marco de la semana de estilos de vida saludable. Con el fin de promocionar el aprovechamiento del tiempo libre y a su vez la prevención de la obesidad y los malos hábitos de vida, mediante el deporte y la recreación. Participación de 17 equipos de diferentes instituciones o empresas. El evento inicia en la tarima de la palabra donde se dan las instrucciones de juego. Cada grupo tiene que trasladarse a cada una de las estaciones ubicadas en puntos diferentes dentro del casco urbano. La forma de trasladarse debe ser por algún medio que motive la realización de la actividad física, ya sea caminando, corriendo, en bicicleta, patines y algunos otros a excepción de carro o moto.

En cada estación los participantes deberán realizar una dinámica para el desarrollo de una temática específica, el jurado o encargado de la estación, al finalizar la actividad deberá asignar un puntaje de 1 a 10 y de esta forma cada uno de los grupos deberán pasar por cada una de las 10 estaciones de la ruta, obteniendo así un puntaje máximo de 100 puntos y un mínimo de 10, al finalizar la competencia.

La estación 9 tiene como objetivo evaluar la antropometría y mirar el Índice de Masa Corporal de cada uno de los participantes, de tal manera que ellos visualicen el riesgo en salud desde la aplicación de una fórmula matemática que vincula el peso y talla como medidas antropométricas, donde el peso es modificable mediante estilos de vida saludable.



## Rumba Aeróbica



Como cierre de la semana se realiza la Rumba Aeróbica en el parque de la vida el día 22 de septiembre, con el fin de promocionar el aprovechamiento del tiempo libre y a su vez la prevención de la obesidad y los malos hábitos de vida, mediante el deporte y la recreación.

Luego de una fase inicial de movilidad articular y calistenia completa acompañada de fortalecimiento de 40 minutos aproximadamente se da inicio a la Actividad Física Musicalizada, la rumba aeróbica teniendo en cuenta que la dinámica de esta actividad es manejar diferentes ritmos musicales con pasos muy fáciles y dinámicas muy divertidas permitiendo gran disfrute a la comunidad sin importar edad, genero, raza o condición social lo más importante realmente era

motivar la práctica de actividad física y el buen aprovechamiento del tiempo libre, con una duración de 90 minutos, en el desarrollo de los ritmos se genera dinámica entre los participantes motivando hacia el trabajo en equipo y se da de forma muy participativa, durante la actividad se promueve los buenos hábitos y estilos de vida saludables por medio de tips cortos incentivando a la promoción del consumo de frutas y verduras, la importancia de una buena hidratación y por su puesto la práctica de actividad física. Material IEC entregado: 250 manillas, 250 botilitos, 250 mangas Durante la movilización se intervinieron alrededor de 250 personas, quienes respondieron de manera positiva.

