

	Proceso	SEGURIDAD DEL PACIENTE	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

FECHA	20-02-2025
NOMBRE DEL INFORME:	Dormir bien, vivir mejor
PRESENTADO POR:	Laura Castillo
CARGO:	Coordinadora de atención al usuario
OBJETIVO DEL INFORME	Concientizar a la comunidad en adoptar practicas saludables con el fin de mejorar su salud física y mental

1. descripción de resultados

Unidad cardiovascular implementa actividades educativas con el programa universidad de pacientes, se programa la charla de dormir bien, vivir mejor se realizó el día 20 de febrero del presente año a cargo de Alejandra Alba auxiliar de enfermería, hora a las 5 en la tarde.



Se programa capacitación a los usuarios, sobre la temática de como dormir lo suficiente cada noche, con el objetivo de concientizar a los usuarios en la adquisición de buenos hábitos de vida saludable, recalcando los múltiples beneficios en su cuerpo para sentirse mejor y más productivo durante el día. para mejorar sus hábitos de sueño, también puede ayudar: irse a la cama y despertar a la misma hora todos los días. evitar la cafeína, especialmente por la tarde y noche.

2. CONCLUSIONES

- Reducir la frecuencia de enfermedades
- Mantener un peso saludable

	Proceso	SEGURIDAD DEL PACIENTE	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

- Reducir tu riesgo de problemas graves de salud, como diabetes y enfermedades del corazón
- Disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo
- Pensar con más claridad y desempeñarte mejor en los estudios y en el trabajo
- Llevarse mejor con los demás

3. RECOMENDACIONES

- Modificar lo que haces durante el día. Por ejemplo, haz ejercicio por la mañana en vez de hacerlo por la noche
- Crea un ambiente cómodo para dormir. Por ejemplo, asegúrate de que tu cuarto esté oscuro y en silencio
- Fijar una rutina para la hora de dormir. Por ejemplo, acuéstate a la misma hora todas las noches

4. ANEXOS



	Proceso	SEGURIDAD DEL PACIENTE	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1





UNIDAD CARDIOVASCULAR
CONTA Y PÉREZ IPS

Proceso

SEGURIDAD DEL PACIENTE

Código

PP-F-24

Formato

FORMATO DE INFORME
GENERAL

Versión

1

IPSA	Proceso	TALENTO HUMANO	Código	TH-F-01
UNIDAD CARDIOVASCULAR CONTA Y PÉREZ IPS	Formato	Registro de Asistencia	Versión	1

El siguiente formato tiene por objetivo facilitar información sobre las personas que están presentes en la reunión o capacitación. Es importante pedirle a los asistentes que escriban su nombre en cada una de las sesiones.

TIPO DE ACTIVIDAD	FECHA: DD/MM/AAAA	LUGAR	EFICAZ (X)
INDUCCIÓN CORPORATIVA	20-02-25	IPS	SI ☐ NO ☐
CURSO/ TALLER	EMPRESA: INTERNA / EXTERNA	DURACIÓN	
CAPACITACIÓN		Hora de Inicio	Hora Final
ACTIVIDAD			

Tema de reunión o capacitación	Dormir mejor PARA VIVIR MEJOR		
Facilitador	ALEXANDRA ALBA	Firma	

TEMAS TRATADOS	
1) Dormir BIEN PARA VIVIR MEJOR	2)
3)	4)

ASISTENTES						
No.	Nombres y Apellidos	Cargo	Sede	Celular	Correo Electrónico	Firma
1	Maria Luisa Mantón J.		IPS	3223120689	malumofra@hotmail.com	
2	Geiver Antonio Pedraza G.	Pensionado		3118141033	pepepe@outlook.com	
3	Manoel Henrique Pacheco			3124818836		
4	Erica Roba			3203920594	IPSerbito@gmail.com	
5	Elvira Lu			40033639		
6	Jose caceres	Personal		316761842	industrialesje@gmail.com	
7	Diana L. Lopez P.	TELEFONISTA	CONTA Y PEREZ	311447512	d.lopezporras@gmail.com	
8	Carlos Maldonado	-	Sanitas	310298516		
9	Miguel Ortega	Pensionado		3142190885		
10	Ana B. Banez Banez	Trabajadora		3114964107	anuskat13@gmail.com	
11	Rosa Hilda Manjares Santos	-	Sanitas	13913719		
12	Joselyn Zamora Peralta	Enfermera	IPS	3134644424	breromora17@gmail.com	
13	Heidy Gil	Aux. Enfermera	IPS	313363455	atema91.4@gmail.com	
14	Una Jimena Quiroz	Aux. Enfermera	IPS	3153099744	tain11-28@hotmail.com	
15	LAURA CASTILLO	ATENCION USUARIO	IPS	3059392371	lucastillo@gmail.com	

OBSERVACIONES