

	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

FECHA	16 de octubre 2025
NOMBRE DEL INFORME:	Informe: muévete por el corazón: estiramientos y coordinación
PRESENTADO POR:	Jorge Esteban Silva
CARGO:	Coordinador SIAU
OBJETIVO DEL INFORME	Promover hábitos saludables mediante la práctica de estiramientos y ejercicios de coordinación que fortalezcan la salud cardiovascular, mejoran la movilidad corporal y contribuyan al bienestar físico y mental de los pacientes de la unidad cardiovascular Conta y Pérez.

1. DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

Se desarrolló un taller sobre estiramientos y coordinación a los pacientes de la unidad cardiovascular Conta y Perez con ayuda de la participación activa de los usuarios, quienes realizaron rutinas guiadas de estiramiento, movilidad articular y ejercicios básicos de coordinación motora.

Durante la actividad, se enfatizó la importancia de la actividad física diaria para prevenir enfermedades cardiovasculares, reducir el estrés y afecciones como el sedentarismo.

Los usuarios demostraron gran interés, buena disposición y compromiso con la ejecución de los ejercicios.

En los pacientes que tienen una rutina diaria de estiramientos y coordinación se mostró una mejora progresiva en la flexibilidad, coordinación y ritmo, además de un ambiente de integración y motivación general.

MUÉVETE POR TU CORAZÓN:
Estiramientos y coordinación
PARA SENTIRTE MEJOR



Expone:
Verónica Lasso Alvarado / Fisioterapeuta

MIÉRCOLES
15
DE OCTUBRE
4:00 P.M.

LUGAR
Auditorio de la
Unidad Cardiovascular
Conta Y Pérez IPS
Edificio Gaia, Cra. 6 #46-51
(2do PISO)
Tunja, Boyacá

Dirigida a público en general **Entrada libre**

	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

2. CONCLUSIONES

1. La actividad física regular, incluso en rutinas cortas de estiramiento y coordinación impacta positivamente la salud cardiovascular y el bienestar general
2. Los usuarios de la unidad cardiovascular demostraron conciencia sobre la importancia del autocuidado y la prevención de enfermedades mediante el movimiento
3. Este tipo de actividades fortalecen la cultura institucional de promoción de la salud y favor

3. RECOMENDACIONES

1. Mantener la realización periódica de jornadas de movimiento y coordinación para mejorar la calidad de vida de los pacientes.
2. Incluir variedad en los ejercicios (respiración, equilibrio, fuerza ligera) para estimular diferentes grupos musculares
3. Promover la participación continua y la integración de nuevas estrategias de bienestar física y emocional de los usuarios de la unidad cardiovascular Conta y Perez.

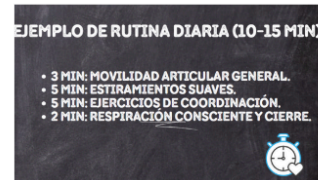
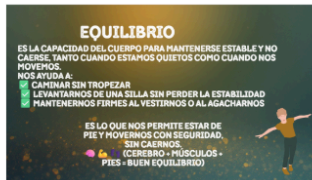
4. ANEXOS

	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

Diapositivas presentadas:



 UNIDAD CARDIOVASCULAR CONTÁ Y PÉREZ IPS	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1



Lista de asistencia:

Proceso		TALENTO HUMANO		Código		TH-F-01	
Formato		REGISTRO DE ASISTENCIA		Versión		2	
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		15-10-2025		Unidad Cardiovascular Contá y Pérez		SI ☒ NO ☐	
CURSO/TALLER		EMPRESA: INTERNA / EXTERNA		DURACIÓN			
CAPACITACIÓN		Interna		Hora de inicio: 16:00		Hora final: 17:30	
ACTIVIDAD							
Tema de reunión o capacitación: <u>Movilidad por la circulación, Estiramientos y coordinación</u>							
Facilitador		Veronica Russo Alvarado		Firma		Veronica Russo Alvarado	
TEMAS TRATADOS							
1. Importancia del movimiento en salud.				2. Estiramientos			
3. Movilidad Articular				4. Coordinación equilibrio			
ASISTENTES							
No	Nombres y apellidos	Cédula	Cargo	Area o servicio	Correo Electronico	Firma	
1	Blanca Delcor Horno	23255244			fabiastrmm9@gmail.com	Blanca Horno	
2	Fabola Maldonado Horno	40031216			fabiastrmm9@gmail.com	Fabola	
3	Lida y. Medina R.	40037306			lida.medina.az@gmail.com	Lida Medina	
4	Ongeka Barrera	52049035			obarrera200@hotmail.com	Ongeka Barrera	
5	Anaquel Medina C.	4635367			anamedina@hotmail.com	Ana Medina	
6	Luzmaria Marquez	23269441				Luzmaria	
7	Walter Horno	23273448			walterhorno@hotmail.com	Walter Horno	
8	Glafira Rueda Avila	23265185				Glafira Rueda	
9	Alvaro Monroy Velazquez	24117418				Alvaro Monroy	
10	Analuis Bulla Bohio	40024631			analuisbulla1965@gmail.com	Analuis Bulla	
11	Lidia Luisa Montañez Franco	23605982			malumetro@hotmail.com	Lidia Montañez	
12	Geovany Antonio Pedraza Pacheco	6759750			gepepa@outlook.com	Geovany Antonio	
13	Dora Elsa Bolivar	23274168			bolivar.dora.elsa@gmail.com	Dora Elsa Bolivar	
14	Luz Mercedes Vargas Lozano	40015479			luzmercedvargas@gmail.com	Luz Mercedes Vargas	
15	Alquisedec Quintana	6761912			alquisedec@hotmail.com	Alquisedec Quintana	
OBSERVACIONES							



UNIDAD CARDIOVASCULAR
CONTA Y PÉREZ IPS

Proceso

PROCESOS PRIORITARIOS

Código

PP-F-24

Formato

FORMATO DE INFORME
GENERAL

Versión

1



Proceso

TALENTO HUMANO

Código

TH-F-01

Formato

REGISTRO DE ASISTENCIA

Versión

2

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 (SI/NO)
INDUCCIÓN CORPORATIVA	15-10-2025	Unidad Cardiovascular Conta y Pérez	SI ☒ NO ☐
CURSO/ TALLER	EMPRESA: INTERNA / EXTERNA	DURACIÓN	
CAPACITACIÓN	☒ Interna	Hora de Inicio: 4:10 pm	Hora Final: 5:30 pm
ACTIVIDAD			

Tema de reunión o capacitación	Manejo por la coronaria: Estratificación y coordinación		
Facilitador	Veronica Iusso Alvarado	Firma	Veronica Iusso Alvarado

1) Impugnación del movimiento en la salud	2) Estratificación
3) Movilidad articular	4) Coordinación, familiar

ASISTENTES					
No.	Nombres y apellidos	Cédula	Cargo	Área o servicio	Correo Electrónico
1	Ana Mercedes Padroza	40012141			
2	Emilse García Rancamía	40041771			
3	Ana Lucía Rueda R.	32689794			
4	Rubén D. Ferro R.	19125032			
5	Maria Bertina Blanco	40010208			
6	Silvino Espinosa	6757387			
7	Hernando Vargaz	19238742			
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

OBSERVACIONES:

 UNIDAD CARDIOVASCULAR CONTA Y PÉREZ IPS	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

Evidencia fotográfica :



 UNIDAD CARDIOVASCULAR CONTA Y PÉREZ IPS	Proceso	PROCESOS PRIORITARIOS	Código	PP-F-24
	Formato	FORMATO DE INFORME GENERAL	Versión	1

