	FONDO ASISTENCIAL DEL MAGISTERIO DEL CAQUETA LIMITADA	MPE-SGC-FR-03
	Formato	Versión: 04
	Actas de Comité, Reunión, Auditoría y Capacitación	Página 1 de 4

Fecha:	29 de septiembre de 2023	Hora Inicio:	08:00 am	Hora Fin:	10:00 am
ACTIVIDAD:	Comité	Reunión	Auditoría	Capacitación	X Otros
Lugar:	FAMAC LTDA			Sede:	Florencia Caquetá
Asunto:	Actividad educativa Semana de Estilos de Vida Saludables				
Objetivo:	Conmemorar la semana de estilos de vida saludables enfocada en la prevención del consumo de tabaco y alcohol.				
Responsable(s) convocatoria:	Jessica Rincón Losada/Nutricionista Johana Linares/Psicóloga				

CONVOCADOS E INVITADOS				
Conversiones ( C = Convocado I = Invitado)				
Nombres y apellidos	Cargo – Dependencia	C/I	Asistió	
			Si	No
Jessica Rincón Losada	Nutricionista	C	X	
Johana Linares	Psicóloga	C	X	

REVISIÓN DE COMPROMISOS PREVIOS			
Estado( Cumplido, En desarrollo, Reprogramado, No cumplido)			
COMPROMISO(S)	RESPONSABLE(S)	ESTADO	% CUMP.
Realizar actividades de educación dirigidas a los usuarios de FAMAC LTDA.	Jessica Rincón Losada/ Johana Linares	Cumplido	100%

AGENDA
1. CONMEMORACIÓN DE LA SEMANA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

DESARROLLO DE LA AGENDA
TEMA 1. CONMEMORACIÓN DE LA SEMANA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
<p>El 29 de septiembre de 2023, se realizó actividad de educación alimentaria y nutricional en las instalaciones de FAMAC LTDA sede Prado desde las 8:00 am hasta las 10:00 am en el marco de la conmemoración de la semana de estilos de vida saludable 2023, enfocado en la prevención del consumo de tabaco y alcohol. La intervención estuvo dirigida a todos los usuarios de FAMAC que asistían de manera espontánea para el cumplimiento de citas y diligencias médicas en dicha sede.</p> <p>Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. <b>Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.</b></p> <p>La importancia de tener hábitos y estilos de vida saludable como hacer ejercicio y alimentarse de manera balanceada, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, además reduce los síntomas de depresión y ansiedad, contribuyendo al cuidado de tu salud física, mental y emocional.</p>

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	08/03/2021

7 hábitos saludables a tener en cuenta:

1. Seguir una dieta sana.
2. Mantenerse físicamente activo.
3. Evitar el consumo de alcohol, tabaco o vaporizar.
4. Mantener relaciones sociales sanas.
5. No abusar de los opiáceos (medicamentos que se usan para tratar el dolor).
6. Dormir entre 6 y 8 horas diarias, ayuda a mantener un óptimo estado físico, emocional y mental.
7. Reducir el estrés.

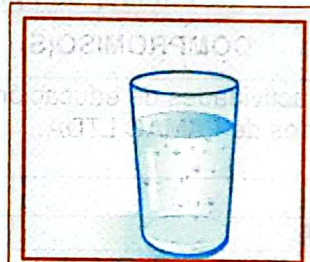
Como apoyo educativo, se instaló un stand a las afueras de la sede Prado, en donde se dispuso información en carteles sobre la semana de estilos de vida saludable. Adicionalmente, se dispuso de una mesa en donde a través de una ruleta se realizaban preguntas enfocadas en la temática de prevención del consumo de alcohol y tabaco, una vez contestaban correctamente se entrega una fruta con el fin de fomentar el consumo de las mismas.



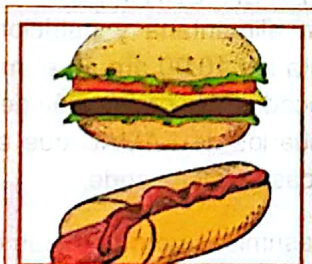
Aumenta el consumo de frutas y verduras



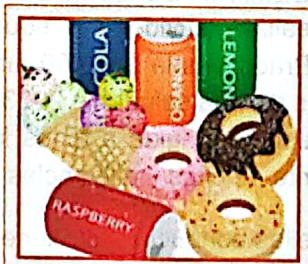
Realiza actividad física con regularidad



Toma suficiente agua



Evita el consumo de grasas



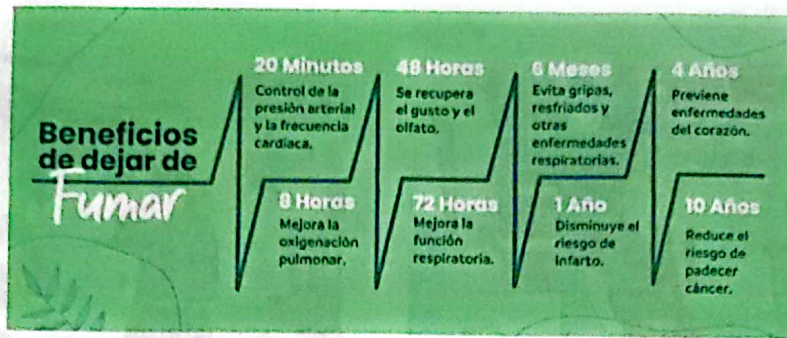
Restringe alimentos con alto contenido de azúcares



Evita el consumo de bebidas alcohólicas

Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	08/03/2021

Así mismo, se brinda información sobre los beneficios de dejar de fumar:



ANEXO 1. REGISTRO FOTOGRAFICO



Elaboró:	Revisó:	Aprobó:	Fecha de Aprobación
Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	08/03/2021



COMPROMISOS ADQUIRIDOS		
COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE(S)
Realizar actividades dirigidas a los usuarios de FAMAC LTDA.	De acuerdo al cronograma establecido	Jessica Rincón Losada/ Johana Linares

LISTADO DE ASISTENCIA
Se anexa a esta acta Listado de Asistencia MPE-SGC-FR-05 con las firmas de los asistentes a la actividad.

<b>Elaboró:</b> Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	<b>Revisó:</b> Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad	<b>Aprobó:</b> Dagoberto Giraldo Alzate Gerente	<b>Fecha de Aprobación</b> 08/03/2021
---	--	---	--

Mes: Septiembre Año: 2023 Sede: Prado Municipio: Florencia  
 Actividad: Comemoración semana de hábitos y estilos de vida saludable  
 Tema: Semana de estilos de vida saludable enfocado en la prevención del consumo de tabaco y alcohol  
 Responsable(s): Jefferica Pinchón Pachama Linares Cargo: Nutricionista / Psicóloga

Día	Nombre Completo del usuario	Documento Identidad	Edad	Tipo usuario	Teléfono	Correo Electrónico	Firma
29	Nubia Prieto Carvajal	40756918	66	C	3002122558		<i>[Firma]</i>
29	Virgeline Rios	55161219	52	C	3207393588		<i>[Firma]</i>
29	Fabola Martinez	40765317	58	C	3214618908		<i>[Firma]</i>
29	walton Emilio Pedraza Hena	11570136	61	C	3114890049		<i>[Firma]</i>
29	Gina Maveboy	40610611	40	B	315335613		<i>[Firma]</i>
29	Hugo Silva	17639643	45	C	2154605963		<i>[Firma]</i>
29	Maira Virginia Diaz	26628397	68	B	312388900		<i>[Firma]</i>
29	Conrado Antonio Rendón	17627753	67	C	3123882900		<i>[Firma]</i>
29	Carla Caicedo	40611691	39	C	313214191	Jiximage@gmail.com	<i>[Firma]</i>
29	Estua Ruth Cuellar	2680630951	47	C	313461207-e0		<i>[Firma]</i>
29	Ma. Angela Sayza Tinoco	26449682	70	C	3002120238		<i>[Firma]</i>
29	Hanna Ferrnandez Aguirre	26575851	43	C	3235060065		<i>[Firma]</i>
29	Chisena Aguirre	119485471	37	B	3105595722		<i>[Firma]</i>
29	Gustavo Agudelo	17624663	73	C	3102254223		<i>[Firma]</i>
29	Mercedes Trujillo Ospina	40766542	65	C	3107780548		<i>[Firma]</i>
29	Estelce Panta Sambaniano	40620728	51	B	3114612348		<i>[Firma]</i>
29	Yurena Beora Esquivel	110456859	23	B	3209189292		<i>[Firma]</i>
29	Luis Gonzalez Vera Para	17643276	55	B	8118824137		<i>[Firma]</i>
29	Kevin Estiven Jotalan	1117497510	17	B	3203440284		<i>[Firma]</i>
29	Edith Rodriguez Ramirez	26631630	60	C	3134239227		<i>[Firma]</i>
29	Sandra Patricia Forman	30518054	52	B	3107600707		<i>[Firma]</i>
29	Hedy Guarvizo	30509827	40	C	312345765		<i>[Firma]</i>

Elaboró: Sandra Liliana Valenciano R. Asistente de Calidad Revisó: Norma C. Pastrana Lizcano Coordinadora de Calidad Aprobó: Dagoberto Giraldo Alzate Gerente Fecha de Aprobación: 02/02/2021