

ACTA No. **408**

FECHA: 18-Agosto-2021	HORA: 10:55am	LUGAR: HDMI
ACTIVIDAD: ACTIVIDAD DEPORTIVA (Rumba terapia)		
RESPONSABLE: LUISA FERNANDA VARGAS CABRERA		

### 1. MOTIVO DE LA ACTIVIDAD:

Debido a las largas jornadas de trabajo se hace necesario suministrar un espacio de acondicionamiento deportivo al personal de planta y contratistas que prestan sus servicios en el Hospital Departamental María Inmaculada, E.S.E., para prevenir enfermedades osteomusculares o de estrés, debido a las acciones repetitivas que la misma labor exige en ocasiones.

### 2. ACTIVIDAD:

Se realizaron visitas en los servicios del Hospital reuniendo a todos los colaboradores a fin de efectuar una serie de actividades, se inicia con el estiramiento osteomuscular de calentamiento y mediante una rutina dirigida y coordinada se inicia el entrenamiento multifuncional asegurando que la exigencia física se adapte a los diferentes estados físicos de los participantes para evitar sobre esfuerzos, al terminar se realiza nuevamente estiramiento muscular y de relajación, lo anterior busca mejorar el ambiente laboral y optimizar la salud de los colaboradores del Hospital, igualmente se les recomienda practicar algún deporte o actividad física así como mejorar o continuar con una alimentación balanceada.

### 3. CONCLUSIONES:

- Se evidencia que la actividad la toman de forma asertiva, pero se hace necesario ser más insistentes debido a que el personal es renuente a practicar las actividades por su propia cuenta, por la poca cultura de autocuidado.

  
LUISA FERNANDA VARGAS CABRERA  
Instructora Acondicionamiento físico

Anexo: 01 Formatos MC-F-03



Documento de: Sistema Integrado de Gestión (SIG)

DOCUMENTO  
CONTROLADO

408

FECHA: 10/12/2021 LUGAR: Hospital Departamental María Inmaculada RESPONSABLE: Luja Fernanda Vargas Cabrera.  
 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Actividad Deportiva Rumba Terápica

N°	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIFICACION	CARGO / OCUPACION	PROCESO / ENTIDAD	NUMERO TELEFONICO	CORREO ELECTRONICO	VINCULACION		FIRMA
							PLANT	CONT	
1	Jessica Carolina Aragonés Diaz	1192781946	AUX AD	BDS	3232251089	Aragonésdiazjessicacarolinadiaz@gmail.com		X	Jessica Carolina
2	Jennifer Quiles Tels	13067747	AUX AD	TH	3104355550	Jenniferquiles@hmi.gov.co	X		Jennifer Quiles
3	Maria Alexandra Bermudez	1117546724	AUX ADH	TH	32114501565	madreja770@gmail.com	X		Maria Alexandra Bermudez
4	Elsa C Doncel Quiles	40075318	AUX ENFER	GOX	313271604	elsadoncel@gmail.com	X		Elsa C Doncel
5	Paola Páez Estigarribia	40770688	AUDITOR	NEM	3133454449	matlacosta@hmi.gov.co	X		Paola Páez Estigarribia
6	Belurmine Fierro	55200303	AUX ADM	ACM					Belurmine Fierro
7	Yuluth Parra L	5242649	AUDIT	ACM	3161619108	yuluth.parra@hmi.gov.co	A		Yuluth Parra
8	Flaminela Rojas	114275577	AUX. A.	ACM	313370031	flaminelarojas@hmi.gov.co		X	Flaminela Rojas
9	Ara Paola Duero	1006515104	AUX A.	ACM	3208428948	arapaladuro@hmi.gov.co		X	Ara Paola Duero
10	Margarita Olmos	40933706	PROFESORAL				X		Margarita Olmos
11	Katherine Milena Caldera	117534366	AUX. ADM	TH				X	Katherine Milena Caldera
12	Yuluth Parra	5242649	AUX AD	ACM	3161619108	yuluth.parra@hmi.gov.co	X		Yuluth Parra
13	Ara Paola Duero A.	1006515104	AUX ADM	ACM	3208428948	arapaladuro@hmi.gov.co		X	Ara Paola Duero
14	Jessica Carolina Ara	1192781946	AUX AD	BDS	3232251089			X	Jessica C.
15	Mario Alvarado Bermudez Moys	1117546724	AUX. ADH	TH	32114501363	moalvarado170@gmail.com	X		Mario Alvarado Bermudez Moys
16	Belurmine Fierro	55200303	AUX AB	ACM	313271604			X	Belurmine Fierro
17	Elsa C Doncel Quiles	40075318	AUX ENFER	GOX	313271604	elsadoncel@gmail.com	X		Elsa C Doncel Quiles
18	Jennifer Quiles Tels	13067747	AUX	TH	3104355550	Jenniferquiles@hmi.gov.co	X		Jennifer Quiles
19									
20									