



# SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD

## REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION

FECHA DEL EVENTO: 1/Nov/21

LUGAR

Sala Espora

HORA

11:00

ASUNTO:

Charla de Autoevaluación por el Cardiólogo  
Medicamentos oportuno y adecuado

| No. | Nombre                     | Cargo    | Dependencia | Firma              |
|-----|----------------------------|----------|-------------|--------------------|
| 1   | Ana Sofia Muslaw Medina    | Urnario. | —           | Ana Muslaw         |
| 2   | Efraim Porcel              | Urnario. | —           | Efraim Porcel      |
| 3   | Mateo M. Merino Maza       | Urnario. | —           | Mateo Merino       |
| 4   | Rafael Merino Moreno       | Urnario. | —           | Rafael Merino      |
| 5   | Jose Angel Delgado Bolgosa | Urnario. | —           | Jose Bolgosa       |
| 6   | Dionisio Rojas Sabala      | Urnario  | —           | Dionisio Rojas     |
| 7   | Armando Sandoval Arenilla  | Urnario  | —           | Armando Sandoval   |
| 8   | Luis David Arrieta         | Urnario  | —           | Luis David Arrieta |
| 9   | Luis Miguel Arrieta        | Urnario  | —           | Luis Arrieta       |
| 10  | Eladio Mustaca Perez       | Urnario. | —           | —                  |
| 11  | Gerardo Gomez              | Urnario. | —           | —                  |
| 12  | Carmen Camacho             | Urnario. | —           | Carmen Camacho     |
| 13  | Rita Villanar Murado       | Urnario. | —           | Rita Villanar      |
| 14  | ANA Milena Romero C        | Urnario  | —           | ANA Milena R       |
| 15  |                            |          |             |                    |
| 16  |                            |          |             |                    |
| 17  |                            |          |             |                    |
| 18  |                            |          |             |                    |
| 19  |                            |          |             |                    |
| 20  |                            |          |             |                    |
| 21  |                            |          |             |                    |
| 22  |                            |          |             |                    |
| 23  |                            |          |             |                    |

NOMBRE DEL RESPONSABLE

[Firma]

CARGO

Coord. SMC

FIRMA

[Firma]



# SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD

## REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION

FECHA DEL EVENTO: Nov 1/08 LUGAR Sala Espina.

HORA 11:00

ASUNTO: Charla de Autoevaluación por el Cardiólogo  
Alimentación - Ejercicios.

| No. | Nombre                 | Cargo      | Dependencia | Firma                  |
|-----|------------------------|------------|-------------|------------------------|
| 1   | Arturo Montes.         | usuario    |             | Arturo Montes          |
| 2   | Picardo Madero         | usuario    | —           | Picardo                |
| 3   | Ana M. Gordon          | usuario.   | —           | Ana Gordon             |
| 4   | Roxalba Ruiz           | Usuario.   | —           | Roxalba Ruiz           |
| 5   | Nellys Vergara,        | Usuario.   | —           | Nellys Vergara         |
| 6   | Alma Lucia Ortiz       | Usuario    | —           | Alma Lucia             |
| 7   | Arturo Manuel Medina   | Usuario.   | —           | Arturo Manuel Medina   |
| 8   | Olivia Molaro          | Usuario    | —           | Olivia Molaro          |
| 9   | Magaly Paulina Barboza | paciente   | —           | Magaly Paulina Barboza |
| 10  | Erica Tarrifa Navarro  | Amada casa | —           | Erica Tarrifa          |
| 11  | Domitrescu Diaz        | Usuario.   | corotoba    | Domitrescu             |
| 12  | Nilson Modelo Diaz     | Usuario.   | —           | Nilson Modelo Diaz     |
| 13  | Rubiel Pury            | Usuario.   | Ingenieria  | Rubiel Pury            |
| 14  | Enrique Sandoval       | Enfermero  | Sucia       | Enrique Sandoval       |
| 15  | Juan Barrios           | Usuario.   | Simoleja    | Juan Barrios           |
| 16  | Eni Caralsaco          | Usuario.   | —           | Eni Caralsaco          |
| 17  | Emerita Mercado.       | Usuario.   | —           | Emerita Mercado        |
| 18  | Wilson Gordon          | Paciente   | —           | Wilson Gordon          |

NOMBRE DEL RESPONSABLE

*[Signature]*

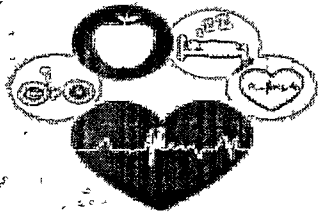
CARGO

*Coord Area*

FIRMA

*[Signature]*

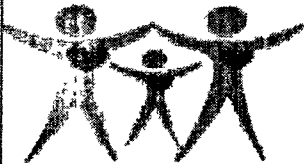
## FORMAS DE VIDA SALUDABLE



¿Qué actividades y hábitos me permiten tener una vida saludable?

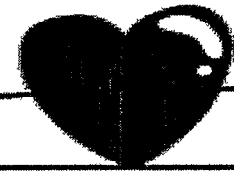
Estos son algunos hábitos para que podamos tener una vida saludable podemos:

- Automatizar el desayuno, el almuerzo y la cena: Establece los alimentos más adecuados para cada comida y hora del día
- Comprar alimentos sanos: Es un buen hábito para que cuando tengas hambre comes alimentos sanos y no frituras.
- Hace 20 minutos de ejercicio al día: Por ejemplo patinar, montar en bicicleta, subir escaleras... No hace falta ir al gimnasio para estar en forma.
- Dormir adecuadamente: Los niños de 5 a 12 años tienen que dormir entre las 10 y las 12 horas de la noche.



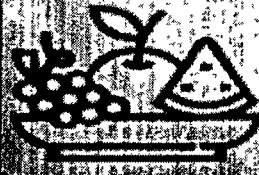
## CUALES SON LAS ACTIVIDADES ADECUADAS PARA MI EDAD?

Comer de forma sana y equilibrada:



Una dieta sana consiste en incluir todos los nutrientes en una proporción adecuada

- Comer más frutas y verduras: Con las frutas podemos remplazar a las verduras y así estaríamos comiendo una fruta que tiene las mismas vitaminas que una verdura



## ¿CÓMO PUEDO ESCRIBIR PARA MOTIVAR A LAS PERSONAS QUE CUIDEN DE SU SALUD?

Cuidar de nuestra salud es sumamente importante para vivir una vida feliz, larga y plena. Nuestro cuerpo es nuestro templo, por lo que debemos cuidarlo con buena alimentación, ejercicio, hidratación y descansando lo suficiente. El cuerpo es una máquina perfecta que debe cuidarse tanto física como mentalmente, para que esté sano y libre de enfermedades que limitan una vida plena.

La buena salud no es ausencia de enfermedad sino un estilo de vida y pensamiento sano.

## Ejercicios cardiovasculares te alargan la vida

