 Gobernación de Santander	<b>CIRCULAR</b>	CÓDIGO	AP-AI-RG-115
		VERSIÓN	5
		FECHA DE APROBACIÓN	10/12/2021
		PÁGINA	1 de 1

Código 007 – Consecutivo-2026

CIRCULAR No. 048-2026

**PARA:** ALCALDES, GESTORES(AS) SOCIALES MUNICIPALES, SECRETARIOS DE SALUD MUNICIPALES, GERENTES EAPB, GERENTES IPS PÚBLICAS Y PRIVADAS, PROFESIONALES INDEPENDIENTES, REGÍMENES ESPECIALES Y DE EXCEPCIÓN, REFERENTES DE TODAS LAS DIMENSIONES EN SALUD, INSTITUCIONES EDUCATIVAS, ORGANIZACIONES DE BASE COMUNITARIA, INSTITUTOS DE DEPORTE Y RECREACIÓN, COMUNIDAD EN GENERAL.

**ASUNTO:** “CONMEMORACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”

**FECHA:** 20 de marzo de 2026

En el marco de los lineamientos establecidos por el Ministerio de Salud y Protección Social, y en cumplimiento de las acciones de promoción, prevención y sensibilización en salud pública, la Secretaría de Salud Departamental invita a los municipios del departamento de Santander a conmemorar el **Día Mundial de la Actividad Física**, el cual se celebra anualmente el **06 de abril**.

Esta fecha tiene como propósito promover la práctica regular de actividad física como un factor protector fundamental para la salud, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y algunos tipos de cáncer, así como al mejoramiento de la salud mental y la calidad de vida de la población.

#### OBJETIVO GENERAL

Promover la sensibilización y movilización social frente a la importancia de la actividad física regular, fomentando estilos de vida saludables y la reducción del sedentarismo en la población, en concordancia con las políticas del Ministerio de Salud y Protección Social.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Sensibilizar a la población sobre los beneficios de la actividad física para la salud.
- Promover la práctica regular de actividad física en todos los grupos etarios.
- Fomentar la reducción del sedentarismo en los diferentes entornos.
- Incentivar la adopción de hábitos de vida saludable.
- Fortalecer la articulación intersectorial para el desarrollo de estrategias de promoción de la actividad física.
- Promover entornos saludables que faciliten la práctica de actividad física.

#### FOCO ESTRATÉGICO: Promoción de la actividad física y prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles

En el marco de esta conmemoración, el Ministerio de Salud y Protección Social y la Secretaría de Salud Departamental promueven el fortalecimiento de acciones orientadas a la promoción de la actividad física como estrategia clave para la prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente la enfermedad cardiovascular.


La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, obesidad y algunos tipos de cáncer, por lo cual se hace necesario fortalecer intervenciones efectivas desde los diferentes entornos.

En este sentido, se recomienda:

- **Fomentar la práctica regular de actividad física**, mínimo 150 minutos semanales en adultos y 60 minutos diarios en niños, niñas y adolescentes.
- **Promover la integración de la consejería en actividad física y ejercicio** dentro de la atención en salud, como parte de las intervenciones individuales dirigidas a los usuarios.





 República de Colombia Gobernación de Santander	<h2>CIRCULAR</h2>	CÓDIGO	AP-AI-RG-115
		VERSIÓN	5
		FECHA DE APROBACIÓN	10/12/2021
		PÁGINA	2 de 1

- **Fortalecer las capacidades del talento humano en salud**, para la promoción, orientación y prescripción de actividad física de manera sistemática.
- **Reducir el comportamiento sedentario**, especialmente el tiempo prolongado frente a pantallas.
- **Promover entornos saludables y activos**, en espacios comunitarios, educativos, laborales e institucionales.
- **Fomentar el uso de transporte activo**, como caminar o usar bicicleta.

#### La evidencia científica demuestra que la actividad física regular:

- Mejora la capacidad cardiorrespiratoria y la salud cardiovascular.
- Reduce la presión arterial y mejora los perfiles lipídicos.
- Mejora la sensibilidad a la insulina y el control de la glucosa.
- Disminuye procesos inflamatorios y factores de riesgo metabólico.
- Contribuye al bienestar mental y a la calidad de vida.

Así mismo, es fundamental abordar las barreras que limitan la práctica de actividad física, como la falta de tiempo, limitaciones de acceso a espacios seguros y factores sociales, promoviendo estrategias comunitarias inclusivas y accesibles.

Estas acciones deben desarrollarse bajo el enfoque de curso de vida, equidad y atención integral en salud.

#### INVITACIÓN A LOS MUNICIPIOS

Se invita respetuosamente a las alcaldías municipales, Secretarías de Salud, institutos de deporte, ESE, IPS, instituciones educativas y demás actores del sector salud y social a desarrollar actividades en sus territorios, tales como:

- Jornadas de actividad física de forma continua a nivel educativo (instituciones escolares) y comunitaria, (aeróbicos, caminatas, ciclo paseos).
- Implementación de pausas activas en entornos laborales e institucionales.
- Actividades lúdicas, recreativas y deportivas.
- Campañas de sensibilización a través de emisoras y redes sociales.
- Promoción de hábitos de vida saludable en instituciones educativas.
- Implementación de estrategias de **consejería breve en actividad física** en los servicios de salud.
- Identificación y canalización de usuarios a programas comunitarios de actividad física.
- Actividades intersectoriales que fomenten estilos de vida activos.

Estas actividades deberán adaptarse al contexto territorial y articularse con los planes de salud pública vigentes.

- ✚ Agradecemos su compromiso y participación activa en la conmemoración de esta importante fecha, reafirmando el compromiso institucional con la promoción de la salud y el bienestar de la población santandereana.

Las evidencias fotográficas y el informe de las actividades desarrolladas deberán enviarse con fecha límite del **10 de abril de 2026** a los correos de los profesionales de apoyo de cada provincia.



PROVINCIA		CARGO	NOMBRE Y APELLIDOS	TELEFONO	CORREO
VELEZ	Profesional de Apoyo	XENIA ECHAVARRIA PLATA	3006496862	<a href="mailto:xeniaechavarría@hotmail.com">xeniaechavarría@hotmail.com</a>	
COMUNERA	Profesional de Apoyo	LIZETH PAOLA ORTA BERNAL	3041066214	<a href="mailto:gestion2026saludp@gmail.com">gestion2026saludp@gmail.com</a>	
GARCIA ROVIRA	Profesional de Apoyo	LOREN YINET ORTIZ CHIVATA	3176832365	<a href="mailto:lorenyinetortizchivata08@gmail.com">lorenyinetortizchivata08@gmail.com</a>	
GUANENTA	Profesional de Apoyo	CAMILA ANDREA ALVAREZ SANTOS	3152291110	<a href="mailto:camilaalvarezsantos@hotmail.com">camilaalvarezsantos@hotmail.com</a>	
YARIGUES	Profesional de Apoyo	DAFNA YESENIA RANGEL REYES	3204370619	<a href="mailto:dafna2807@gmail.com">dafna2807@gmail.com</a>	
SOTO	Profesional de Apoyo	ANDREA CAROLINA RUEDA CARRILLO	3167522782	<a href="mailto:pasandrearuedac@gmail.com">pasandrearuedac@gmail.com</a>	
AREA METROPOLITANA	Profesional de Apoyo	KAROL LIZETH ACEVEDO DUARTE	3142857433	<a href="mailto:karollacedod@outlook.com">karollacedod@outlook.com</a>	

Finalmente, la **Gobernación de Santander-Secretaría de Salud Departamental**, junto con **Fitness People**, extienden la invitación a participar en la **conferencia que se llevara a cabo de forma virtual**, en el marco de la conmemoración del Día Mundial de la Actividad Física, como espacio de articulación interinstitucional para el fortalecimiento de acciones en el territorio.

#### INFORMACIÓN DEL EVENTO

Estás invitado a Conmemoración Día Mundial De La Actividad Física

DIA: miércoles 25 de marzo de 2026

HORA: 9:00 a.m.—10:30 a.m. (GMT-05:00)

LINK DE ACCESO [https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting\\_ZWJhNWY4YWYtOTViYy00ODczLTg2YTctYmIzOTY4NWlxOTFh%40thread.v2/0?context=%7b%22id%22%3a%229d80d64d-268e-4e21-ad2e-b727a978f1e7%22%2c%22oid%22%3a%22aa52ab26-ef13-4b19-8888-bfa5bf179ecc%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_ZWJhNWY4YWYtOTViYy00ODczLTg2YTctYmIzOTY4NWlxOTFh%40thread.v2/0?context=%7b%22id%22%3a%229d80d64d-268e-4e21-ad2e-b727a978f1e7%22%2c%22oid%22%3a%22aa52ab26-ef13-4b19-8888-bfa5bf179ecc%22%7d)

#### ORDEN DEL DÍA

1. Saludo de bienvenida.
2. Alimentación balanceada: Claves para una nutrición adecuada en la vida cotidiana.
3. Importancia del ejercicio: Beneficios de la actividad física regular y cómo combatir el sedentarismo.
4. Sesión de preguntas.

Agradecemos su asistencia y participación activa en estos espacios, con el propósito de fortalecer la actividad física en los municipios y contribuir a la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles.

**REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA** Ministerio de Salud y Protección Social. Directrices para la promoción y consejería en actividad física y ejercicio en enfermedad cardiovascular, 2026.

Agradeciendo su atención.

**EDWIN ANTONIO PRADA RAMIREZ**  
Secretario de Salud Departamental  
Gobernación De Santander

Proyectó: Leidy Toloza Mendoza- Profesional de apoyo-Gestión de la Salud Pública – SSS

Revisó: Aydé López – Referente Enfermedades crónicas no transmisibles - SSS

Monica Romero Salazar-Coordinadora Promoción y Prevención-SSS

Aprobó: Diana Mireya Cuadros Picón – directora de Salud integral - SSS