

CEDULA DE VALIDACION

PROGRAMA PRESUPUESTARIO
ACCESO AL BIENESTAR SOCIAL
COMPONENTE
CAPACITACIÓN A PERSONAS PARA EL CUIDADO PREVENTIVO DE SU SALUD IMPARTIDA
ACTIVIDAD
CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA EDAD ADULTA MAYOR
ACCION
CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA EDAD ADULTA MAYOR

LUGAR	
LOCALIDAD	VIDEOCONFERENCIA
MUNICIPIO	

BENEFICIARIOS	
MUJERES	10
HOMBRES	3



HAGO CONSTAR QUE LOS DATOS ANTERIORES SON CORRECTOS

Y SE APEGAN AL DESARROLLO DE ACTIVIDAD INFORMADA

DTPPG#2021-02-17@11:30&*

CEDULA DE VALIDACION

PROGRAMA PRESUPUESTARIO
ACCESO AL BIENESTAR SOCIAL
COMPONENTE
CAPACITACIÓN A PERSONAS PARA EL CUIDADO PREVENTIVO DE SU SALUD IMPARTIDA
ACTIVIDAD
CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS
ACCION
CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

LUGAR	
LOCALIDAD	VIDEOLLAMADA
MUNICIPIO	

BENEFICIARIOS	
MUJERES	10
HOMBRES	3



HAGO CONSTAR QUE LOS DATOS ANTERIORES SON CORRECTOS

Y SE APEGAN AL DESARROLLO DE ACTIVIDAD INFORMADA

DTPPG#2021-03-09@10:00&*

CEDULA DE VALIDACION

PROGRAMA PRESUPUESTARIO
ACCESO AL BIENESTAR SOCIAL
COMPONENTE
CAPACITACIÓN A PERSONAS PARA EL CUIDADO PREVENTIVO DE SU SALUD IMPARTIDA
ACTIVIDAD
CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN LA EDAD ADULTA MAYOR
ACCION
PLATICA

LUGAR	
LOCALIDAD	COZUMEL
MUNICIPIO	COZUMEL

BENEFICIARIOS	
MUJERES	14
HOMBRES	2



HAGO CONSTAR QUE LOS DATOS ANTERIORES SON CORRECTOS
Y SE APEGAN AL DESARROLLO DE ACTIVIDAD INFORMADA
DELEGACIÓN DE COZUMEL#2021-01-25@11:00 A.M.&*COZUMEL

CEDULA DE VALIDACION

PROGRAMA PRESUPUESTARIO
ACCESO AL BIENESTAR SOCIAL
COMPONENTE
CAPACITACIÓN A PERSONAS PARA EL CUIDADO PREVENTIVO DE SU SALUD IMPARTIDA
ACTIVIDAD
CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS
ACCION
PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

LUGAR	
LOCALIDAD	FELIPE CARRILLO PUERTO (VIRTUAL)
MUNICIPIO	FELIPE CARRILLO PUERTO

BENEFICIARIOS	
MUJERES	43
HOMBRES	12



HAGO CONSTAR QUE LOS DATOS ANTERIORES SON CORRECTOS
Y SE APEGAN AL DESARROLLO DE ACTIVIDAD INFORMADA
FELIPE CARRILLO PUERTO#2021-03-04@9:00 AM&*FELIPE CARRILLO PUERTO

CEDULA DE VALIDACION

PROGRAMA PRESUPUESTARIO
ACCESO AL BIENESTAR SOCIAL
COMPONENTE
CAPACITACIÓN A PERSONAS PARA EL CUIDADO PREVENTIVO DE SU SALUD IMPARTIDA
ACTIVIDAD
CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS
ACCION
PREVENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

LUGAR	
LOCALIDAD	FELIPE CARRILLO PUERTO (VIRTUAL)
MUNICIPIO	FELIPE CARRILLO PUERTO

BENEFICIARIOS	
MUJERES	72
HOMBRES	26



HAGO CONSTAR QUE LOS DATOS ANTERIORES SON CORRECTOS
Y SE APEGAN AL DESARROLLO DE ACTIVIDAD INFORMADA
FELIPE CARRILLO PUERTO#2021-01-27@9:00 AM&*FELIPE CARRILLO PUERTO

CEDULA DE VALIDACION

PROGRAMA PRESUPUESTARIO
ACCESO AL BIENESTAR SOCIAL
COMPONENTE
CAPACITACIÓN A PERSONAS PARA EL CUIDADO PREVENTIVO DE SU SALUD IMPARTIDA
ACTIVIDAD
CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS
ACCION
CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA OSTEOPOROSIS

LUGAR	
LOCALIDAD	ISLA MUJERES
MUNICIPIO	

BENEFICIARIOS	
MUJERES	4
HOMBRES	9



HAGO CONSTAR QUE LOS DATOS ANTERIORES SON CORRECTOS
Y SE APEGAN AL DESARROLLO DE ACTIVIDAD INFORMADA
CLEMENTINA ALCÁNTARA MIGUEL#2021-01-25@11:00&*

1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021

PROGRAMA PRESUPUESTARIO: E018 – ACCESO AL BIENESTAR SOCIAL

F.P.CO1: Capacitación a Personas para el cuidado preventivo de su salud impartida

F.P.CO1.A02 – Capacitación sobre el cuidado y prevención de la salud de las personas adultas mayores (Osteoporosis, depresión, prevención de accidentes).

Material Probatorio

Benito Juárez

NOMBRE	DIRECCIÓN	EDADES				H/M	Tiene alguna discapacidad	LUGAR:	FECHA:
		15 a 19	20 a 26	27 a 59	60 o más				
Schneider López Raúl Alfonso	Población M/Faltante				✓	H	No	Sí	09:51/79209, ISSSTE
Marisol Vázquez Soto	Isla Mujeres				✓	M	No	Sí	0981724830, ISSSTE
Manuela Campomanes Jover	Isla Mujeres				✓	M	No	Sí	0998367483, ISSSTE
Giovanny del valle Avendaño	Cav. I				✓	H	No	Sí	0992126138, ISSSTE
Rosé María Lezama Díaz	Cav. Isla M				✓	H	No	Sí	0992034228, ISSSTE
Daniel Gispon Tala Sosa	Cav. Isla M				✓	H	No	Sí	0993735800, ISSSTE
Zentibaya V. Bautista Banderas	ISPT / Isla M				✓	M	No	Sí	0998455748, ISSSTE
Malvadomín Luján González	Isla M				X	M	No	Sí	09983746592, ISSSTE
Xóchitl Gómez de la Ossa Soto	ISPT / Isla M				X	H	No	Sí	0990155120, ISSSTE
Aymen Belizzi Cárdenas	Isla M				X	H	No	Nu	9701346975
C. de Hdez Jiménez	Tulum Isla M				X	H	No	Sí	09948750, ISSSTE
Eduardo Gómez Valdovina	Isla Mujeres				✓	A	No	Nu	0998183961, ISSSTE
Gasper García López	Sagrada Fid				X	H	No	Sí	099474118, ISSSTE

Cozumel

Fabiola Ruiz está presentando

J Jacqueline Rosado y 17 más

10:21

Detalles de la reunión ▾

Fabiola Ruiz está presentando

1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021

Fabiola Ruiz está presentando

Instituto Quintanarroense de la... y 19 más 10:26 Tú

Envejecimiento biológico

Referido a los cambios que experimenta nuestro cuerpo como resultado del proceso de envejecimiento. Genetistas, biólogos, geriatras, entre otros muchos profesionales, se ocupan de estudiar temas como el envejecimiento celular, las enfermedades neurodegenerativas asociadas a la vejez, la extensión de la vida o los mecanismos biológicos que explican un envejecimiento exitoso.

Detalles de la reunión ▾

Salir de la llamada

TÚ Fabiola Ruiz está presentando

Fabiola Ruiz está presentando

Detalles de la reunión X

Creencias sobre la vejez

- Integrar la vejez en nuestro proyecto de vida
- Cuidarnos de forma integral para la vejez
- Considerar la red de apoyo para la vejez

Detalles de la reunión ▾

Salir de la llamada

Personas (25) Chat

Jenny roxana David Gamboa 10:09
Jenny Roxana David Gamboa
IQM psicologa_jennydavid@hotmail.com 31 años.
Buenos días!

Pablo Iqm 10:10
Pablo uliermo Ceballos gomez
Iqm
Papecrayo@gmail.com
42 años
Buen dia

Lili Cardenas 10:10
Liduvina Lilith Cardenas Palomo, Comite
Municipal de la Mujer, lilibeth_94_9@hotmail.com,

Envía un mensaje a todos ▶

Fabiola Ruiz está presentando

1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021



Psic. Barroso Cij Cozumel está presentando

1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021

Psic. Barroso Cij Cozumel está presentando

F Francisco Noh y 11 más

11:17 TU

Detalles de la reunión ^

Activar subtítulos Psic. Barroso Cij Cozumel está presentando

REC

Marisol Uc Uc; IQM CZM Amerimed Mónica Alvarez Fuentes Marcia batún Mariela Marisol Palomo A ké Ver

Usted está viendo la pantalla de (0) REC Ver opciones >

Entrar al audio Iniciar el video

Participantes Compartir pantalla Chat Más Salir

1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021

REC

Marisol Uc Uc; IQM CZM Amerimed Mónica Álvarez Fuentes Marcia batún Gustavo PA Ver

Usted está viendo la pantalla de (0) REC Ver opciones ▾

Tratamiento no farmacológico

Modification	Recommendation	Approximate SBP Reduction (Range)*
Reduce weight	Maintain normal body weight (body mass index 18.5–24.9 kg/m ²)	5–20 mm Hg/10 kg
Adopt DASH** eating plan	Consume a diet rich in fruits, vegetables, and low-fat dairy products with a reduced content of saturated and total fat	8–14 mm Hg
Lower sodium intake*	a. Consume no more than 2,400 mg of sodium/day; b. Further reduction of sodium intake to 1,500 mg/day is desirable since it is associated with even greater reduction in BP; and c. Reduce intake by at least 1,000 mg/day since that will lower BP, even if the desired daily sodium intake is not achieved	2–8 mm Hg
Physical activity	Engage in regular aerobic physical activity such as brisk walking (at least 30 min per day, most days of the week)	4–9 mm Hg
Moderation of alcohol consumption	Limit consumption to no more than 2 drinks (e.g., 24 oz beer, 10 oz wine, or 3 oz 80-proof whiskey) per day in most men, and to no more than 1 drink per day in women and lighter weight persons	2–4 mm Hg

Entrar al audio Iniciar el video Participantes Compartir pantalla Chat Más Salir

REC

Marisol Uc Uc; IQM CZM Amerimed Mónica Álvarez Fuentes Marcia batún Brayan Mireles Ver

Usted está viendo la pantalla de (0) REC Ver opciones ▾

Claves para una vida saludable



The Life's Simple 7 logo is a circular graphic divided into seven segments, each representing a key component of a healthy lifestyle. The segments are: 1. Healthy Weight (represented by a scale icon), 2. Blood Pressure (represented by a blood drop icon labeled 'HDL'), 3. Cholesterol (represented by a blood drop icon labeled 'LDL'), 4. Diabetes (represented by a blood glucose meter icon), 5. Healthy Diet (represented by a fruit and vegetable icon), 6. Physical Activity (represented by a person walking icon), and 7. No Smoking (represented by a cigarette icon with a slash through it). The center of the circle contains the text "Life's Simple 7™".

Heart Disease and Stroke Statistics—2021 Update: Summary

1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021

Psic. Barroso Cij Cozumel está presentando

Determina tus valores

Para Vivir sin Adicciones

Centros de Integración Juvenil, A.C.

Ningún plan de vida prosperará si va en contra de nuestros valores. Por eso, hay que tener claro cuáles son aquellos a los que les concedemos una mayor importancia. Para ello, lo mejor es hacer una lista en la que consten los principales valores que consideres relevantes, y luego ordénalos según su importancia.

Detalles de la reunión

Personas (17)

Luis Alfonso caamal Escamilla
44 años 9871129399
luciano2420@hotmail.com
Auxiliar administrativo

Zolla Espinosa 11:16
Zolla Beatriz Espinosa Varguez
Celular: 9871383838
Correo elect. Zolla.esvz@gmail.com
Comité Municipal de la Mujer
Cozumel, Q. Roo.

Lili Cardenas 11:19
Liduvina Lilbeth Cardenas Palomo, Comité
municipal de la mujer/26 años/
lilibeth_94_9@hotmail.com/ 9861149010

Envía un mensaje a todos

Psic. Barroso Cij Cozumel
está presentando

Detalles de la reunión

Martha Brito

INSTITUTO QUINTANARR...

Psic. Barroso Cij Cozumel

Zolla Espinosa

Noemi Manrique

Gloria Noh Canul

Norma Alvarez

Darian Peraza

Yerelly M. Reyes

seldy pat

Selmi Maria Balam Peraza

Luis Caamal

Jenny roxana David Gamboa

nidelvia rubi ucan kantun

Psic. Cynthia Barroso

Pablo Iqm

Presentar ahora

1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021

INSTITUTO QUINTANARROENSE DE LA MUJER está presentando

Vida Saludable

Coach Manuel Jesús Nahuat Pacheco

Certificado por la Federación Mexicana de Fisicoconstructivismo y Fitness

17 de marzo del 2021

IOM Cozumel

Manuel Nahuat

Sonia Gonzalez

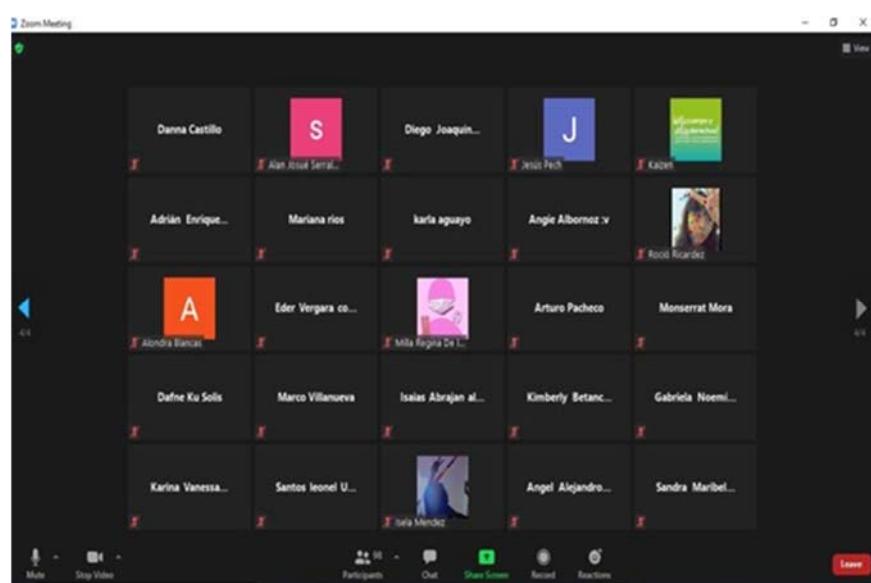
Detalles de la reunión ▾



Othón P. Blanco

1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021





Felipe Carrillo Puerto

1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021

Mi estado
Ayer 9:28 a. m.

Visto por 20

- Juan Inclusion
Ayer 10:28 a. m.
- Laura
Ayer 10:28 a. m.
- María Inclusión
Ayer 10:24 a. m.
- Florencia Betani
Ayer 10:18 a. m.
- Lic marbella
Ayer 10:16 a. m.
- Fany Yax Ley
Ayer 9:58 a. m.
- patty contadora
Ayer 9:47 a. m.
- Armin IQM Nuevo
Ayer 9:45 a. m.

Mi estado
Ayer 4:58 p. m.

←

← 23

☰

☰ <

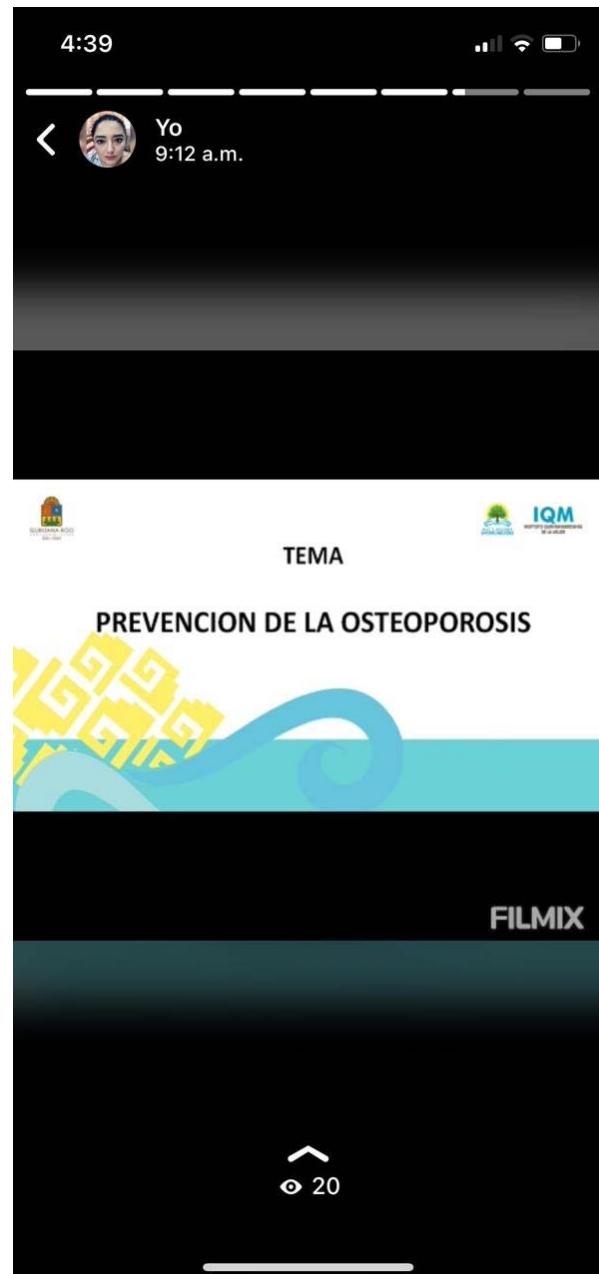
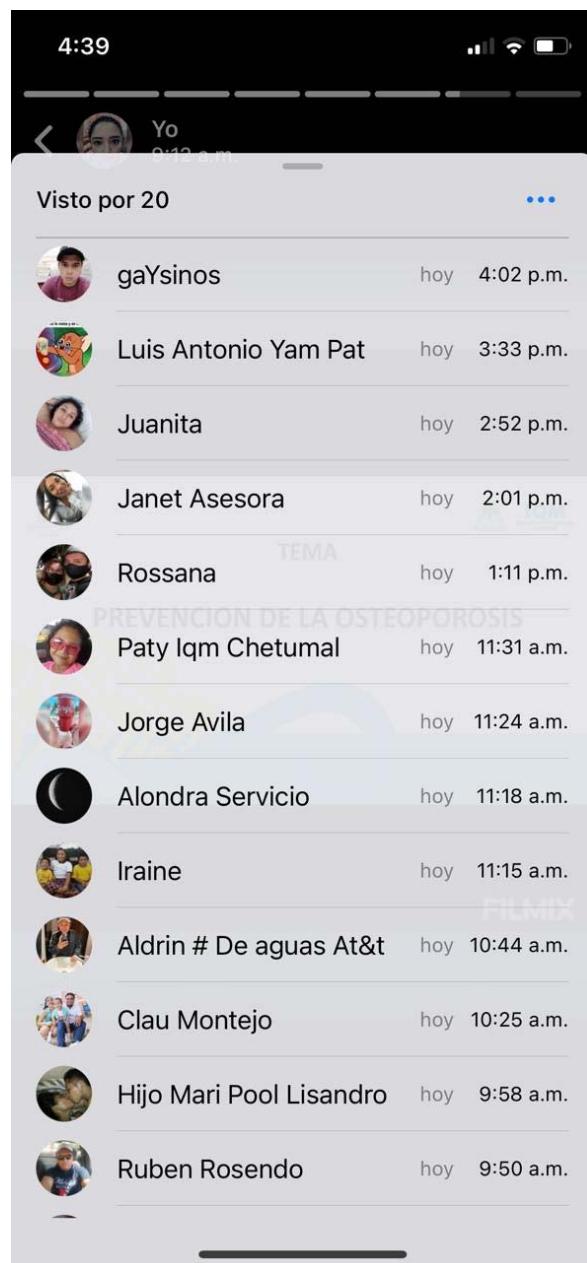
**PREVENCIÓN DE ACCIDENTES
EN LA EDAD ADULTA**

Made with
VideoShow

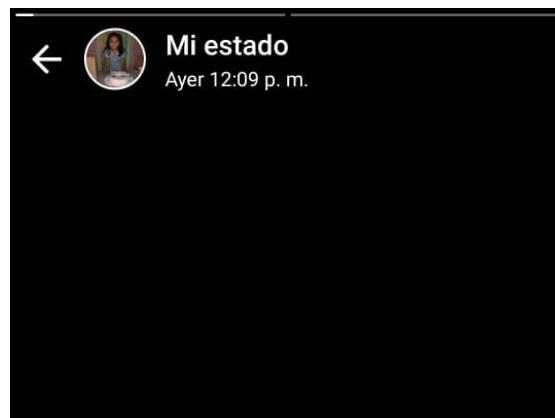
The image shows a mobile phone screen with two visible content areas. On the left, a messaging app interface displays a message from 'Mi estado' sent 'Ayer 12:16'. On the right, a slide from a presentation titled 'SABIAS QUE....?' discusses age-related changes in muscle mass, walking speed, reflexes, and vision. The slide includes logos for Quintana Roo, IQM, and VideoShow. At the bottom of the slide, it says 'Made with VideoShow'. The phone's status bar shows the time as 4:39 and signal strength. Below the status bar, a list titled 'Visto por 20' shows 20 users who have viewed the slide, with their names, profile pictures, and the time they viewed it.

Visto por 20		
Juanita	hoy	2:52 p.m.
Janet Asesora	hoy	2:01 p.m.
Luis Antonio Yam Pat	hoy	1:48 p.m.
Rossana	hoy	1:11 p.m.
Paty Iqm Chetumal	hoy	11:31 a.m.
Jorge Avila	hoy	11:24 a.m.
Alondra Servicio	hoy	11:18 a.m.
Iraíne	hoy	11:15 a.m.
Aldrin # De aguas At&t	hoy	10:44 a.m.
Clau Montejo	hoy	10:25 a.m.
Hijo Mari Pool Lisandro	hoy	9:58 a.m.
Ruben Rosendo	hoy	9:50 a.m.
Maria Paimef	hoy	9:49 a.m.

1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021



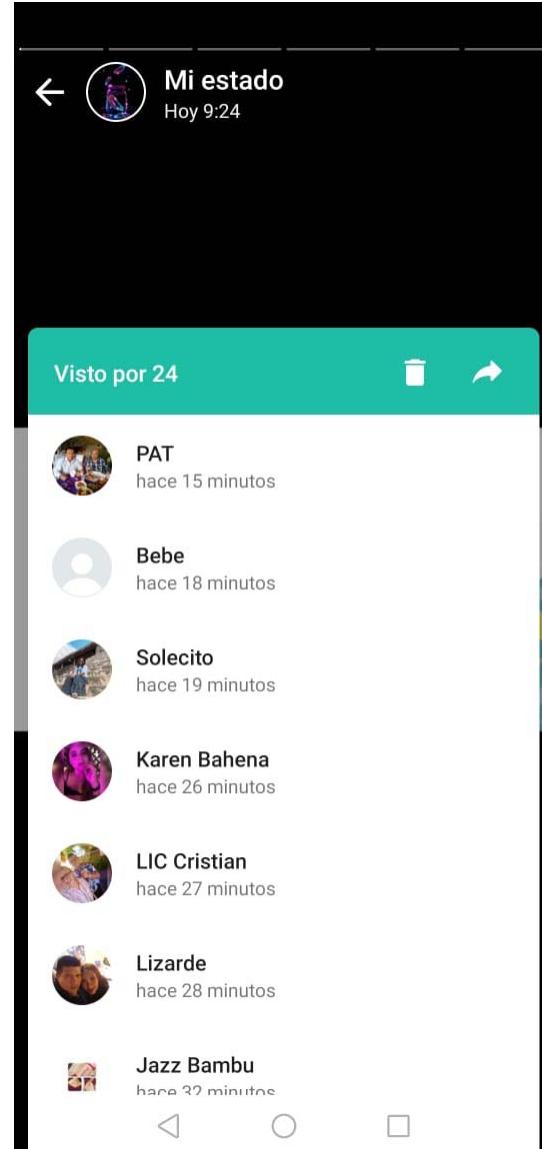
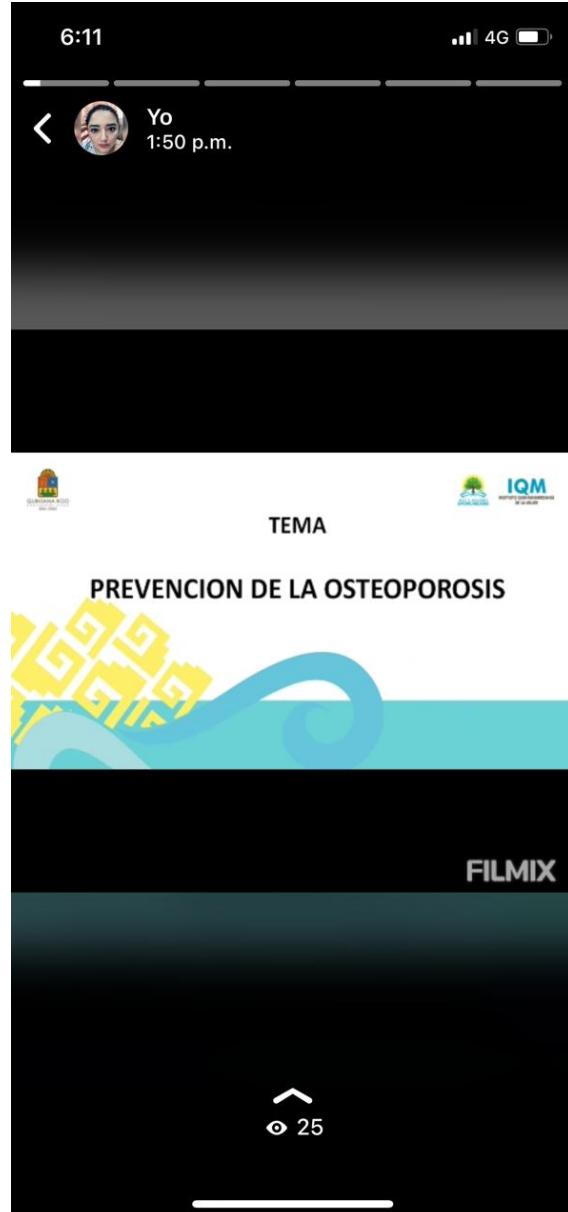
1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021



1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021



1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021



1er. TRIMESTRE DEL EJERCICIO 2021

