

# PROGRAMA CARDIOMETABÓLICO

GENTE SALUDABLE DGCP 2023

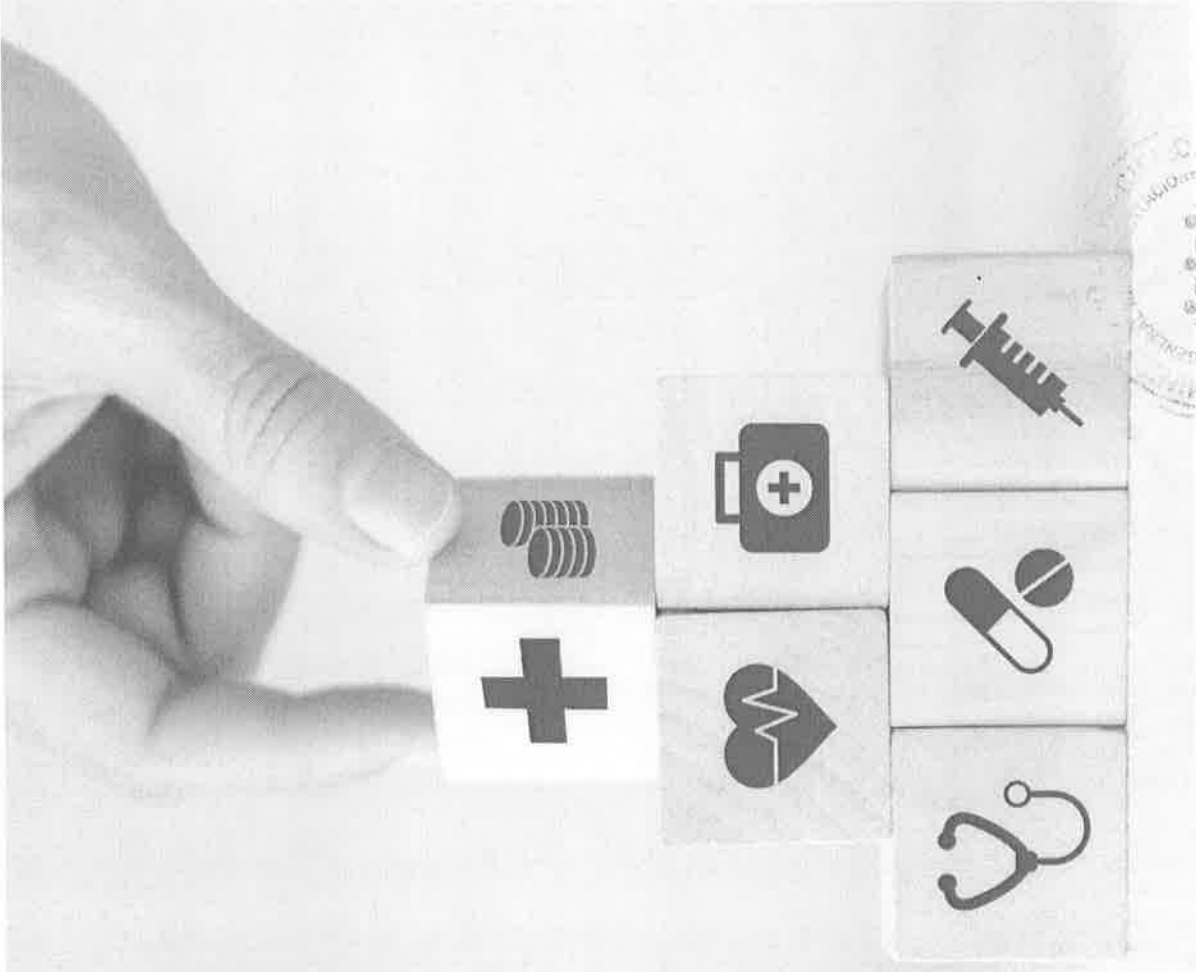
¡Desde la DGCP priorizamos la salud en el trabajo y juntos construimos un ambiente laboral más saludable para nuestra familia!

Agradecemos y valoramos el compromiso que demostraron al tomar parte activa en esta iniciativa dedicada a promover y cuidar de nuestra salud. Esperamos que las recomendaciones brindadas durante la jornada, les sirvan para seguir tomando decisiones saludables que les generen más bienestar.



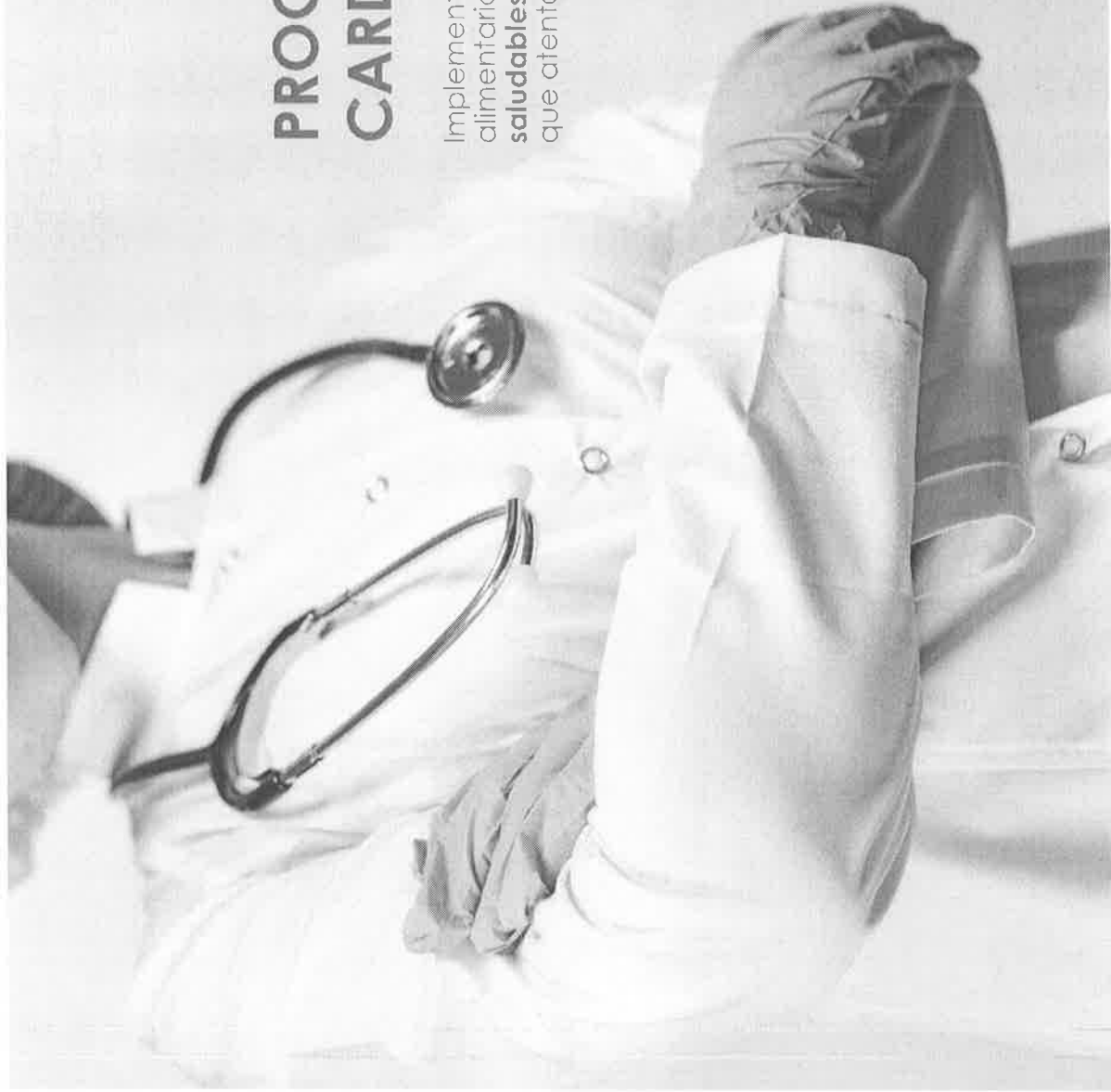
# PROGRAMA CARDIOMETABÓLICO

GENTE SALUDABLE DGCP 2023



## PROGRAMA CARDIOMETABÓLICO

Implementar un programa saludable basado en un régimen alimentario mediante la promoción y educación sobre **hábitos saludables** como medida preventiva ante factores de riesgos que atentan con la **salud y el bienestar** de los colaboradores.



# PROGRAMA CARDIOMETABÓLICO

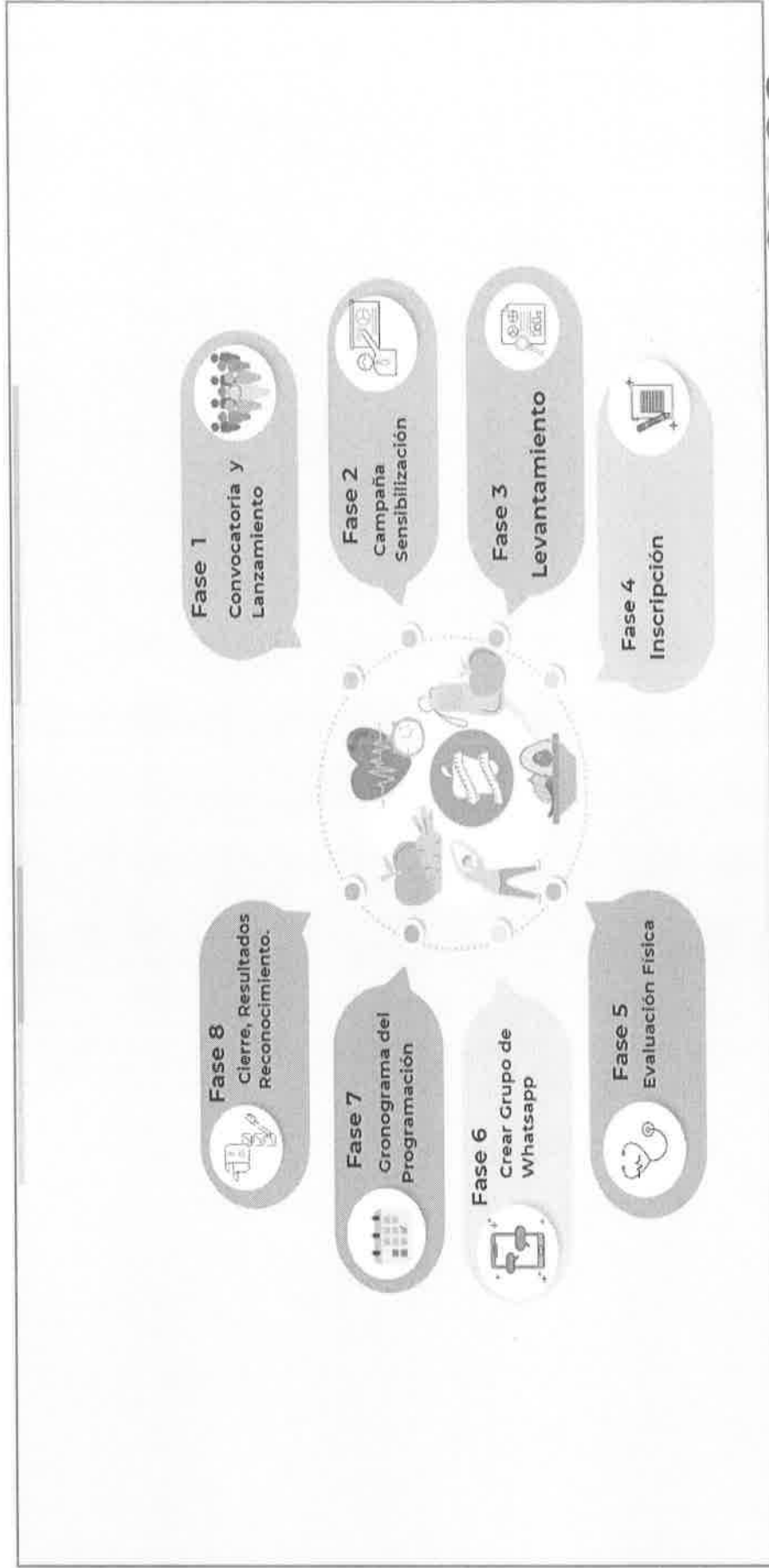
## OBJETIVOS DEL PROGRAMA CARDIOMETABÓLICO

- Sensibilizar a los colaboradores en función de la importancia de mantener un estilo de vida saludable para mediante un plan de acción con un énfasis con modificaciones alimenticias y actividades físicas.
- Crear un Club de vida sana con hábitos saludables en la DGCPC, con el inicio del Programa cardiometabólico.
- Mitigar el sobrepeso y obesidad de nuestros colaboradores mediante el mismo, a fin de lograr calidad de vida.
- Identificar a los colaboradores con factores de riesgos, basados en los resultados de las Jornadas de Salud y/o destetados en el dispensario médico.
- Nuestro programa estará basado en tres pilares: dieta sana y equilibrada, evitar excesos de grasa y azúcares para no disparar los índices de glucosa y de colesterol, triglicéridos, etc. y mejora de la digestión.



# PROGRAMA CARDIOMETABÓLICO

## FASES DEL PROGRAMA

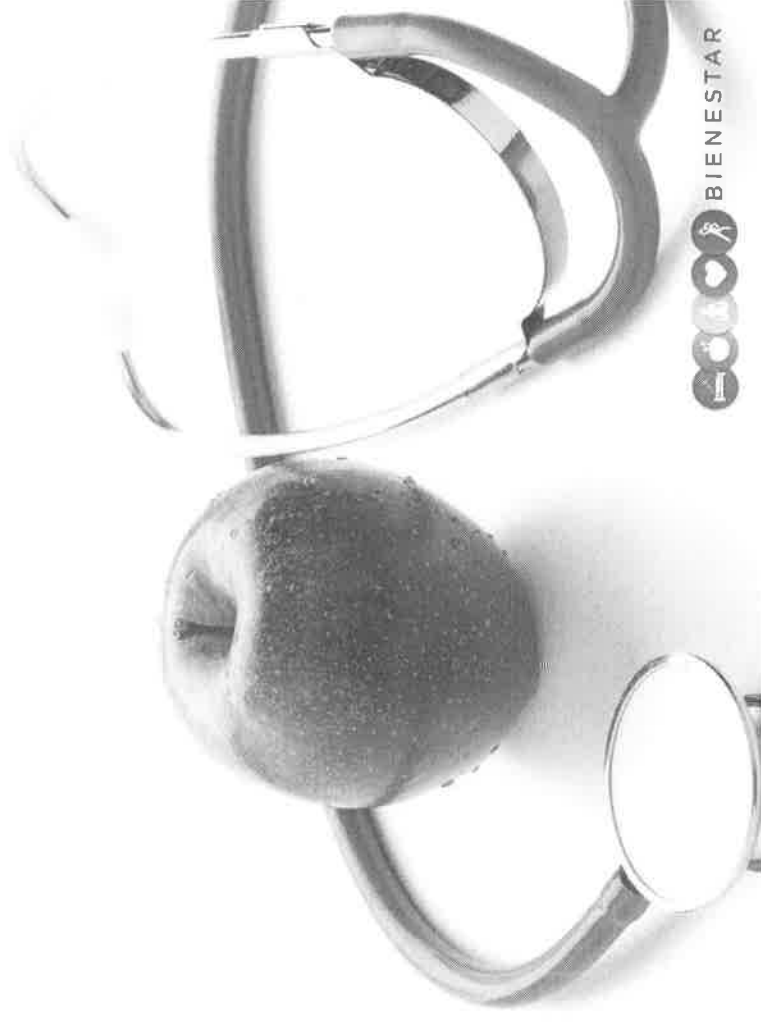


## PROGRAMA CARDIOMETABÓLICO

Programa de charlas mensual de acuerdo a los factores de riesgos

### Temas a Tratar:

- Cuidando mi salud cardiovascular.
- Aprendo a monitorear mi tensión arterial y azúcar en casa.
- **Estilos de vida saludable alimentación saludable:** Aprendiendo a elegir y planificar mis comidas.
- **Importancia de la actividad física:** La importancia de ejercitarme.
- Salud mental y manejo del estrés para prevención de enfermedades.





# Desarrollo del programa

Periodo de ejecución: 3 de julio 2023 Horarios: 10:00 a.m.-3:30 p.m.

**Responsables de la ejecución del programa**

Dra. Erica Grullón | Dra. Rafaela Moreno

**Lugar:**

Dispensario Médico DGCP

**Descripción del Programa**

Historial Médico  
Evaluación  
y Analíticas

Cheques  
Control peso  
(mensual)

Guía  
Alimentaria

Actividad física

2 a 3 veces por semana

Charlas Educativas  
1 por mes

**Duración del programa:**

4 meses

**Frecuencia del Programa:**

Anual

**Departamento Coordinador del Programa:**

Recursos Humanos | Organización del Trabajo y Compensación

**Comentarios u Observaciones**

Al finalizar el programa, a los participantes les será entregado un certificado de participación. Al colaborador más disciplinado le será entregado un premio sorpresa

Al inicio y al final del Programa a los Participantes le será realizada una evaluación general incluyendo analíticas, a fin de evidenciar un antes y un después.



# PROGRAMA CARDIOMETABÓLICO

GENTE SALUDABLE DGCP 2023

Responsables de la ejecución del Programa:



**Erica Grullón**

Doctora dispensario Médico



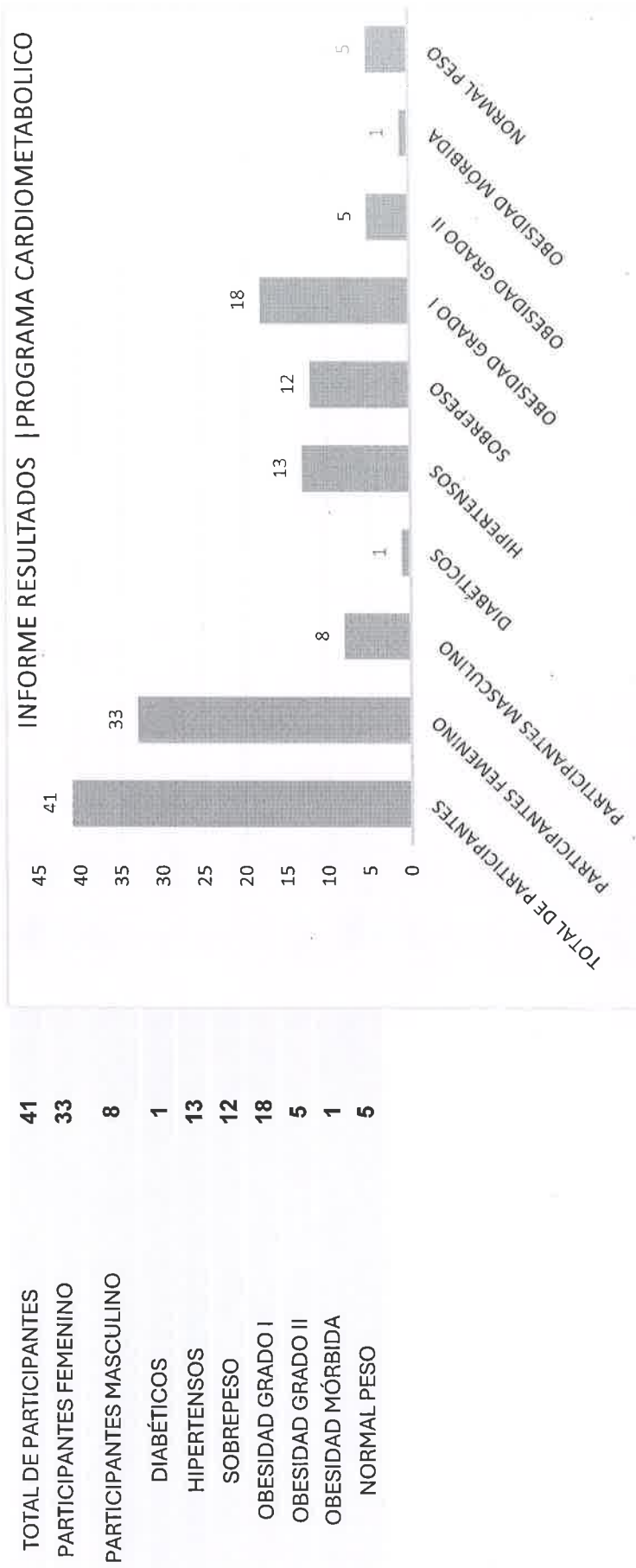
**Rafaela Moreno**

Doctora dispensario Médico





DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS  
DIVISION ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO Y COMPENSACION  
PROGRAMA CARDIOMETABÓLICO GENTE SALUDABLE





ASUNTO: PROGRAMA CARDIOMETABOLICO JORNADA CARDIOVASCULAR		RESPONSABLES: RRHH	
HORA PAUTADA: 8:00	DESDE:	HASTA:	FECHA: 06/07/2023
	AM <input checked="" type="checkbox"/> PM <input type="checkbox"/>	AM <input type="checkbox"/> PM <input checked="" type="checkbox"/>	

No.	NOMBRE	DEPARTAMENTO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
1	Mara Y. Ramirez	Gestión de Recursos Humanos	N/A	Mara Y. Ramirez
2	Angely Rodriguez Alvarez	Recursos Humanos	N/A	Angely Rodriguez
3	Luzmary Encarnacion	Gestión de procesos	N/A	Luzmary E. pineda
4	Brenda Muñoz	RPE	N/A	Brenda Muñoz
5	Josmarín Quintero	RRHH	N/A	Josmarín Quintero
6	Karini Valdez	RRHH	N/A	
7	Adil Cohen	RPE	N/A	
8	Ervelyn Lugo	Archivo	N/A	Ervelyn S.
9	Rosa-Esther Ramirez	Archivo	NA	RPR
10	Josmarín Quintero	Gestión de procesos	N/A	Josmarín Quintero



Ministerio De Hacienda  
Dirección General de Contrataciones Públicas  
Departamento de Planificación y Desarrollo  
FORMULARIO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION



No.	NOMBRE	DEPARTAMENTO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
12	Jesús Carlos Palanco	Seguridad	N/A	Jesús Palanco
13	Grany Pimentel	Ciencia de Datos	N/A	Grany Pimentel
14	Fernando Montes	DAU	N/A	Fernando Montes
15	Oreiny Hernández	DAU	N/A	Oreiny Hernández
16	Jatuna Jáquez Morf	Verificación	N/A	Jatuna Sr. Jáquez
17	Antonia Paulena	Servicio general	N/A	Antonia B.
18	Robra Vucanto	Fomento	N/A	Robra Vucanto
19	Karla F. Díez Pérez	Despacho	N/A	Karla F. Díez Pérez
20	Micayla N. Santana	DGP	N/A	Micayla N. Santana
21	Fernando Figueres	S.g	N/A	Fernando Figueres



Ministerio De Hacienda  
Dirección General de Contrataciones Públicas  
Departamento de Planificación y Desarrollo  
FORMULARIO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION



No.	NOMBRE	DEPARTAMENTO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
22	Anglys Sandoval	Fomento	N/A	Anglys Sandoval
23	Aliboros Sentera	DAU	N/A	Aliboros Sentera C.
24	Almuni Joraj	Habilitación	N/A	Almuni Joraj
25	Amibel Moreno	Habilitación SECP	N/A	Amibel Moreno
26	Lisner Ramirez	Habilitación SECP	N/A	Lisner Ramirez
27	Juan de la Cruz	COMUNICACION	N/A	Juan de la Cruz
28	Johana M. Valdes	DAU	N/A	Johana M. Valdes
29	George R. Nunez	DAU	N/A	George R. Nunez
30	Ramon Paz	PROTECTORIA	N/A	Ramon Paz
31	Juana B. Villaman	PROTECTORIA	N/A	Juana B. Villaman





**Ministerio De Hacienda**  
**Dirección General de Contrataciones Públicas**  
**Departamento de Planificación y Desarrollo**  
**FORMULARIO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION**



No.	NOMBRE	AREA Y/O INSTITUCION	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
31	Lionor Brito	Comunicación	N/A	<i>Lionor Brito</i>
32	<del>Lionor Brito</del>	Comunicación	N/A	<i>Lionor Brito</i>
33	Eduardo S. R.	A / F	N/A	<i>[Signature]</i>
34	Jimmy Rodriguez	ARCHIVO	N/A	<i>Jimmy</i>
35	Fraulys Joel	ARCHIVO	N/A	<i>Fraulys Joel</i>
36	Odil Gabriel	Registro de proveedores	N/A	<i>Odil Gabriel</i>
37	Luis Enrique	Procedura	N/A	<i>[Signature]</i>
38	Paola D. G.	Registro de proveedores	N/A	<i>Paola M. D. G. Gando</i>
39	Luis Alb. Dic	PyD	N/A	<i>Luis A. Dic</i>
40	Eduardo Mercedes Diaz	DGEP	N/A	<i>[Signature]</i>



**Ministerio De Hacienda**  
**Dirección General de Contrataciones Públicas**  
**Departamento de Planificación y Desarrollo**  
**FORMULARIO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION**



<b>ASUNTO:</b>	PROGRAMA CARDIOMETABOLICO JORNADA CARDIOVASCULAR				<b>RESPONSABLES: RRRHH</b>	
<b>HORA PAUTADA:</b>	DESDE:	8:00	HASTA:	3:00	FECHA:	06/07/2023
		AM <input checked="" type="checkbox"/> PM <input type="checkbox"/>		AM <input type="checkbox"/> PM <input checked="" type="checkbox"/>		

No.	NOMBRE	DEPARTAMENTO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	Francis Bosorio Adams TIC		N/A	
2	Diego Ramón Díaz Martínez PVP		N/A	
3	Aurelio Maracalla S.G.		N/A	
4	Maricela Lopez	Capacitación	N/A	Maricela Lopez
5	Diego José	S.G.	N/A	
6	Cosme Martínez	Gestión de Proyectos	N/A	
7	Diego	N.I.	N/A	
8	Indio Alcantara	Financiero	N/A	
9	Alexander De Peña	DIA	NA	
10	Wilson Reyes Obispo DTR	DTR	N/A	







Ministerio De Hacienda  
Dirección General de Contrataciones Públicas  
Departamento de Planificación y Desarrollo  
FORMULARIO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION



No.	NOMBRE	DEPARTAMENTO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
12	Antonio Escobar	SG	N/A	Antonio Escobar
13	Maquel Miranda	CS	N/A	Maquel Miranda
14	Alfonso Lopez	Protección	N/A	Alfonso Lopez
15	José moroso	AJ	N/A	José moroso
16	Susy F. Cuero	RPE	N/A	Susy F. Cuero
17	Sherlyna Reyes	CJ	N/A	Sherlyna Reyes
18	Zuleta Paz n.	DDTO Dclar. S.	N/A	Zuleta Paz n.
19	Ricardo Dominguez	Administrativo y Financiero	N/A	Ricardo Dominguez
20	Eduardo Lopez	Habilitación	N/A	Eduardo Lopez
21	Juan A. Galvez	DIR	N/A	Juan A. Galvez



**Ministerio De Hacienda**  
**Dirección General de Contrataciones Públicas**  
**Departamento de Planificación y Desarrollo**  
**FORMULARIO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION**



Nº.	NOMBRE	DEPARTAMENTO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
22	Carlos Pineda	DG	N/A	
23	María Syote	Exp. Evaluación	N/A	
24	Frederic De la Rosa	Tecnología	N/A	
25	Arulla Repah		N/A	Arulla Repah
26	Mónica López	Planificación	N/A	
27	Juelisse Torres	SU	N/A	Juelisse Torres
28	Luis H. Lonfio	DIR	N/A	
29	Glent Santarros	Consejo	N/A	Glent Santarros
30	Sandra Perez		N/A	Sandra Perez
31	Valdita	Capacitación	N/A	



**Ministerio De Hacienda**  
**Dirección General de Contrataciones Públicas**  
**Departamento de Planificación y Desarrollo**  
**FORMULARIO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION**



No.	NOMBRE	AREA Y/O INSTITUCION	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
31	<i>Augusta</i>	<i>Servicios Generales</i>	N/A	<i>Augusta D'olea</i>
32	<i>María Alejandra</i>	<i>Planificación</i>	N/A	<i>María Alejandra</i>
33			N/A	
34			N/A	
35			N/A	
36			N/A	
37			N/A	
38			N/A	
39			N/A	
40			N/A	



**Ministerio De Hacienda**  
**Dirección General de Contrataciones Públicas**  
**Departamento de Planificación y Desarrollo**  
**FORMULARIO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION**



<b>ASUNTO:</b>	<b>CLASES CROSS TRAINNING</b>		<b>FACILIATDOR:</b> ZOILO CARABALLO
<b>HORA PAUTADA:</b>	DESDE:	HASTA:	<b>FECHA:</b> 07/07/2023
	3:00 AM <input type="checkbox"/> PM <input checked="" type="checkbox"/>	4:00 AM <input type="checkbox"/> PM <input checked="" type="checkbox"/>	

No.	NOMBRE	DEPARTAMENTO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
1	NOEMI JOSE	HABILITACION SECP	N/A	<i>Noemi Jose</i>
2	LISMER RAMIRES	HABILITACION SECP	N/A	<i>Lismer Ramirez</i>
3	RASCHEL QUEZADA	HABILITACION SECP	N/A	
4	YUMIKO SETO	HABILITACION SECP	N/A	<i>Yumiko Seto</i>
5	YANIBEL MORENO	HABILITACION SECP	N/A	
6	URSULA RODRIGUEZ	HABILITACION SECP	N/A	<i>Ursula RZ</i>
7	FARILANLly CID	HABILITACION SECP	N/A	<i>FARILANLly CID</i>
8	PRICIS DE LA CRUZ	COMUNICACIONES	N/A	<i>Pricis de la Cruz</i>
9	KARINA TAVERAS	COMUNICACIONES	NA	<i>Karina Taveras</i>
10	CINDY MERETTE	RRHH	N/A	



**Ministerio De Hacienda**  
**Dirección General de Contrataciones Públicas**  
**Departamento de Planificación y Desarrollo**  
FORMULARIO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION



1	ANGELY RODRIGUEZ	RRHH	N/A
---	------------------	------	-----

No.	NOMBRE	DEPARTAMENTO	CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
12	MISCAYLA SANTANA	GESTION DE PROVEEDORES	N/A	
13	JENNIFER HERNÁNDEZ	COMUNICACIONES	N/A	
14	LEONOR BRITO	COMUNICACIONES	N/A	<i>Leon Brito</i>
15	MABEL INFANTE	DESPACHO	N/A	
16	CRYSTAL PEREZ	SUBDIRECCION	N/A	<i>Crystal Perez</i>
17	KARINI VALDEZ	RRHH	N/A	
18	YARAIDA VOLQUEZ	DIR. ATENCION AL USUARIO	N/A	
19	YESENIA MANZUETA	HABILITACION SECP	N/A	
20	CRYSTAL PEREZ	SUB DIRECCION	N/A	
21	NICOLE TEJADA	PLANIFICACION	N/A	



Ministerio De Hacienda  
Dirección General de Contrataciones Públicas  
Departamento de Planificación y Desarrollo  
FORMULARIO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION



No.	NOMBRE	DEPARTAMENTO	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
22	FERNANDO JIMINIAN	ATENCION AL USUARIO	N/A	
23	MILAGROS SANTANA	ATENCION AL USUARIO	N/A	
24	Samuel Torres	Asesoría/Compras	N/A	Samuel Torres
25	Luiza Rodriguez Despacho		N/A	Luiza Rodriguez
26			N/A	
27			N/A	
28			N/A	
29			N/A	
30			N/A	
31			N/A	





**Ministerio De Hacienda**  
**Dirección General de Contrataciones Públicas**  
**Departamento de Planificación y Desarrollo**  
**FORMULARIO REGISTRO DE ASISTENCIA A CAPACITACION**



No.	NOMBRE	AREA Y/O INSTITUCION	TELEFONO		HORA LLEGADA	CORREO ELECTRONICO	FIRMA
				EXTENSION			
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							