PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC DEPARTAMENTAL 2020
INFORME PARCIAL EJECUTIVO PERIODO ENERO A MARZO 2021
MUNICIPIO DE SAN ANDRES DE SOTAVENTO.

OBJETIVO

- Presentar los resultados obtenidos de la ejecución del plan de intervenciones colectivas para las dimensiones priorizadas durante el periodo comprendido entre enero al mes de marzo 2021, en el municipio de San Andrés de Sotavento Córdoba.

INTRODUCCION

A continuación, se describirán los logros, avances, resultados de la operación durante el periodo de enero a febrero 2021 de las acciones de las dimensiones priorizadas; **DIMENSIÓN MODOS, ESTILOS SALUDABLES Y CONDICIONES CRÓNICAS PREVALENTES**; **SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, DIMENSIÓN SALUD MENTAL, DIMENSIÓN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES**, **DIMENSIÓN ENFEMEDADES TRANSMISIBLES: TUBERCULOSIS Y LEPRA, DIMENSIÓN SEXUALIDAD, DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS, DIMENSIÓN SALUD Y ÁMBITO LABORAL.**

Es importante mencionar que las acciones ejecutadas se realizaron bajo el marco de la emergencia sanitaria por COVID -19, garantizando las medidas de bioseguridad, haciendo énfasis en las orientaciones frente al cuidado en tiempos de pandemia.

JUSTIFICACION

En cumplimiento de lo establecido en el Plan decenal de salud pública es importante considerar que a través de la ejecución de actividades en el municipio de San Andrés de Sotavento, en el departamento de córdoba. Se buscar dar un alcance a las diferentes situaciones priorizadas por el ASIS 2019.

Es importante mencionar que las acciones contempladas promueven la gestión del riesgo en salud de acuerdo a como lo dispone la circular 518/2015 en el cual basado en un análisis de salud se intervienen los riesgos, así como la percepción de la población frente a las amenazas y vulnerabilidades a través de estrategias de prevención y mitigación de factores o determinantes en salud.[1]

Es por ello que; desde las diferentes dimensiones se busca complementar las acciones en salud a nivel colectivo, fortaleciendo las acciones de Información, educación y comunicación en temas selectivos, diseño e implementación de estrategias de base comunitaria, articulaciones a nivel intersectorial, y ejecución de acciones a fin de fortalecer los procesos de salud.

Asimismo, el desarrollo de acciones contenidas en cada una de las dimensiones; permiten evaluar el impacto a nivel individual y colectivo, y fortalecer los diferentes entornos a nivel institucional, familiar, comunitario, laboral, entre otros.

[1] MINISTERIO DE SALUD. Resolución 518 del 24 de febrero de 2015.

DIMENSION SEGURIDAD ALIMENTARIA

Para esta dimensión se logró avanzar en un 100% con corte al mes de MARZO 2021. A continuación, se describen las actividades ejecutadas:

Tabla n°1. descripción de avances de la dimensión seguridad alimentaria.

Actividad	Cantidad	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
Selección de gestantes y madres lactantes en contexto de vulnerabilidad y disponibilidad de alimentos en los municipios del departamento los cuales se incrementaron por la pandemia ocasionada por el COVID 19, y en coordinación con la secretaría municipal, un grupo mínimo y permanente de 20 embarazadas y mujeres lactantes en el municipio de san Andrés con factores de riesgo de desnutrición materna y riesgo de bajo peso en el recién nacido y desarrollar con ellas acciones de educación.	5 sesiones	20 gestantes.	**100%**
Desarrollo de jornadas de desparasitación en san andres de sotavento de manera articulada con la Secretaria de Educación, salud Municipal y equipos extramurales de cada una	2.425 dosis de antiparasitarios suministrada por profesional médico y de enfermería.	2.425 niños intervenidos	**100%**

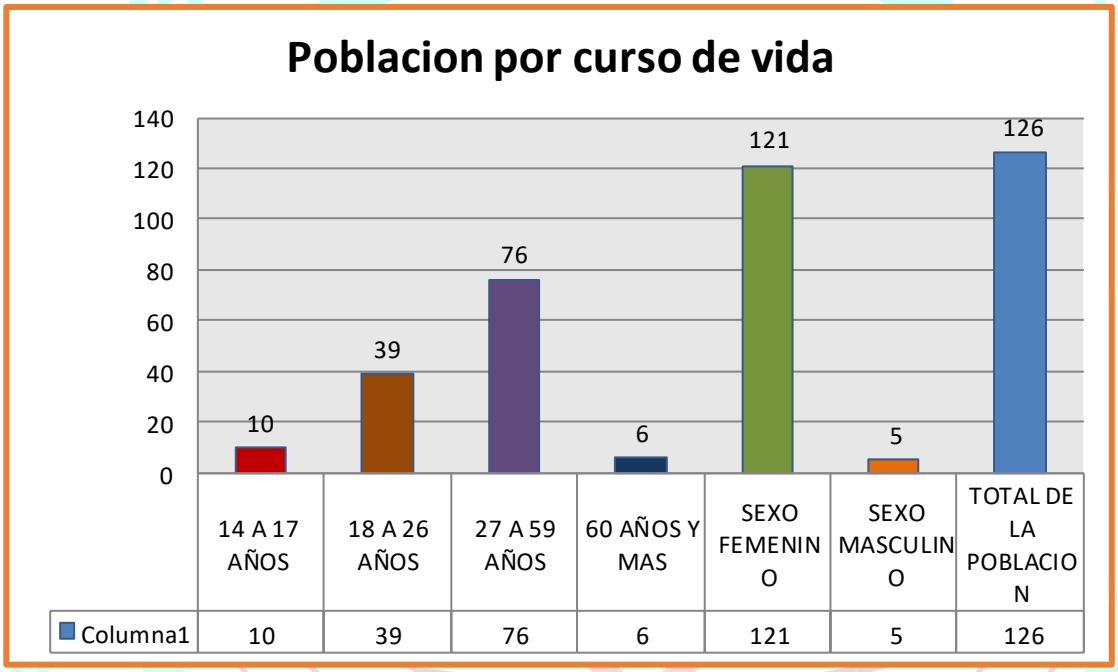
de las ESE de los municipios priorizados la entrega de antiparasitario (mebendazol 500 mg) De manera articulada con la secretaria de salud			
Realizar de manera articulada con el ICBF, 3 jornadas de capacitación de 2 horas de duración con madres lactantes para capacitarlas sobre los cuidados y la importancia de lactar en tiempos de pandemia covid-19.	3	60	**100%**

ACTIVIDAD N° 1: **S**eleccionar entre las gestantes y madres lactantes en contexto de vulnerabilidad y disponibilidad de alimentos en los municipios del departamento los cuales se incrementaron por la pandemia ocasionada por el COVID 19, y en coordinación con la secretaría municipal, un grupo mínimo de 20 embarazadas y mujeres lactantes con factores de riesgo de desnutrición materna y riesgo de bajo peso en el recién nacido y desarrollar con ellas y un miembro significativo de la familia: (1) Un proceso de capacitación teórico práctico articulado con el ICBF y la DLS, de 5 sesiones de 2 horas, que incluya lo siguiente: 1.- Motivación para la demanda inmediata de servicios de salud a gestantes no asistentes, afectadas por dificultades en la movilidad; 2. Necesidades Nutricionales de la embarazada y la lactante. 3. Nutrientes críticos en el embarazo y en la lactancia. 4. Recomendaciones alimentarias para la reducción de molestias propias del embarazo. 5.- Alimentación de la gestante con patologías desencadenadas durante el embarazo o con aquellas patologías crónicas preexistentes como diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedades renales.

A continuación de describen a nivel cuantitativo y cualitativo el desarrollo de las acciones para el municipio de San Andrés de Sotavento.

GRAFICO N°1

Consolidado de población beneficiada de la dimensión y por actividad ejecutada (Desagregada mínimo por sexo, etapa de ciclo vital, condición diferencial)



FUENTE. PIC 2020

En el siguiente grafico podemos destacar la participación de la población en las actividades de la dimensión de seguridad alimentaria y nutricional, las cuales fueron 126 participantes en total donde la población objetivo fueron madres gestantes y lactantes en su mayoría, en un 100% perteneciente a población indígena zenú, a lo largo de las acciones que se realizaron de Enero a marzo de 2021.

Se abordó el ciclo vital adolecente con una participación del 8%, juventud con 30%, adultez con 60% y vejez con un 4% de la participación

ANÁLISIS CUALITATIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

En la primera actividad se realizaron 5 talleres dirigido a Madres gestantes y lactantes donde las temáticas tratadas fueron las siguientes

TEMA # 1 MOTIVACIÓN PARA LA DEMANDA INMEDIATA DE SERVICIOS DE SALUD A GESTANTES NO ASISTENTES, AFECTADAS POR DIFICULTADES EN LA MOVILIDAD

Con esta temática se logró motivar a las madres gestantes sobre la importancia de los servicios de salud resaltando principalmente los controles prenatales ya que a través de este les permite hacer un estricto seguimiento a la salud de la madres y al desarrollo normal del bebe, esta primera actividad fue muy satisfactoria para las madre mostrándose muy receptivas y atentas, comprometiéndose a seguir las recomendaciones dadas por parte del profesional y asistir a sus respectivos controles de monitoreo para la prevención de posibles riesgo durante la etapa de gestación

TEMA # 2 NECESIDADES NUTRICIONALES DE LA EMBARAZA Y LA LACTANTE

La temática desarrollada logro que las madres obtuvieran más conocimiento mostrándose muy atenta, hubo participación dando sus puntos de vista opinando sobre lo tratado ya que por creencias y cultura dejan dejan de consumir ciertos alimentos que son beneficiosos en la etapa de embarazo

Este tema les permitirá mejorar sus hábitos alimentarios y sobretodo que cubra sus necesidades para mantener un buen estado nutricional y de salud y prevención de las enfermedades durante la gestación y la lactancia.

TEMA # 3 NUTRIENTES CRÍTICOS EN EL EMBARAZO Y EN LA LACTANCIA

Este taller teórico practico, permitió a las madres gestantes retroalimentar sus conocimientos en base a sus experiencias en el estado de gestación, se mostraron muy interesadas con la temática participando con preguntas y respuesta frente a esta, lo que indico que se logró la finalidad del taller el cual era retroalimentar sus conocimientos frente al tema.

TEMA # 4 RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA LA REDUCCIÓN DE MOLESTIAS PROPIAS DEL EMBARAZO.

En medio del taller pudimos interactuar entre el grupo donde las madres compitieron sus experiencias vividas sobre el tema y sobre todo aquellas que si presentaron estas molestias durante el primer trimestre de embarazo, se aclararon muchas dudas sobre ciertos mitos sobre las náuseas, el tema les pareció muy novedoso sintiéndose a gusto con lo aprendido

TEMA # 5 ALIMENTACIÓN DE LA GESTANTE CON PATOLOGÍAS DESENCADENADAS DURANTE EL EMBARAZO O CON AQUELLAS PATOLOGÍAS CRÓNICAS.

Se enfatizó en los temas en cuanto como debe ser una alimentación frente a las Patologías que se presentan en el embarazo teniendo en cuenta las guías alimentarias para las madres gestantes, se educó explicando cuáles son esas patologías como la diabetes gestacional, hipertensión gestacional, como puede afectar a los bebes y a la madre y resaltando principalmente en las recomendaciones alimentarias para la prevención de estas.

Teniendo en cuenta las guías alimentarias para madres gestantes y en periodo de lactancia de icbf. Es importante mencionar que las madres se mostraron muy asertivas, yaqué dieron sus puntos de vista opinando sobre el tema tratado, resolviendo muchas dudas e interrogantes

ANALISIS CUALITATIVO

ACTIVIDAD 2: Realizar de manera articulada con el ICBF, 3 jornadas de capacitación de 2 horas de duración (tres en cada uno de los municipios: San Andrés de Sotavento, dirigidas a las madres lactantes para capacitarlas sobre los cuidados y la importancia de lactar en tiempos de pandemia covid-19.

Se realizaron 3 jornadas dirigidas a madres lactantes; las cuales se ejecutaron en tres (3) tres comunidades de la zona rural como fueron; los correa, los gaviarías y patio vinito sur

Se trató sobre los beneficios de la leche materna durante una pandemia, Es seguro dar de mamar y alimentar a los bebés con leche materna extraída durante la pandemia del COVID-19, ¿Mi bebé puede seguir amamantándose o tomando la leche materna extraída si doy positivo para el COVID-19?, Cómo puedo proteger a

mi bebé de la infección por COVID-19, Todos estos interrogantes fueron aclarados durante la sesión educativa, dejando claro muchas dudas que tenían las madres frente al tema tratado, ya que se pudo observar que tenían poco conocimiento, se mostraron muy interesadas, ya que interactuaron opinando dando sus punto de vista , logrando el objetivo de esta actividad el cual fue educarlas frente al tema.

Estas actividades se realizaron con todos los protocolos de bioseguridad, para evitar cualquier contagio que se pudiera presentar por la pandemia del covid 19, y para evitar aglomeraciones se realizaron con un aforo fue de 20 personas

TABLA N°2.Consolidado de población beneficiada de la dimensión y por actividad ejecutada (Desagregada mínimo por sexo, etapa de ciclo vital, condición diferencial)

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		18 A 26 AÑOS		27 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS								5	1	19	3	15	1	2	41	6
AFRODESCENDIENTES																
RAIZAL																
PALENQUERO																
PERSONAS CON DISCAPAIDAD																
NINGUNO DE LOS ANTERIORES																
TOTAL DE LA POBLACION								5	1	19	3	15	1	2	**41**	**6**

Fuente. Listados de asistencias pic 2020

La población beneficiada en total fueron 100% madres lactantes vinculadas en su mayoría a los programas que ofrece el ICBF en sus diferentes modalidades. El 100% pertenece a la etnia indígena zenu.

AVANCES EN GENERAL DE LA DIMENSIÓN

La apropiada orientación profesional permite a las comunidades fortalecer sus conocimientos para implementarlos en su vida diaria, partiendo de cómo llevar buenos habito saludables resaltando la alimentación teniendo en cuenta aquellos

alimentos que son cultivados en sus tierras para mayor aprovechamiento biológico que les permita contribuir a tener una seguridad alimentaria de toda su población

A las madres gestantes y lactantes seguir alimentando sus conocimientos sobre la promoción de una buena lactancia materna en medio de la situación por la cual estamos pasando por la emergencia sanitaria del covid 19. El Coronavirus es nuestro reto en estos momentos, y bajo la luz de la evidencia, la leche materna sigue siendo la mejor elección para alimentar a nuestros niños.

ACTIVIDAD 3: Realizar de manera articulada con la Secretaria de Educación Municipal y equipos extramurales de cada una de las ESES de los municipios priorizados la entrega de antiparasitario (mebendazol 500 mg) 2.425 dosis en San Andrés de Sotavento. Los encargados de realizar la entrega deberán contar con todas las medidas de bioseguridad establecidos para estos fines.

Contamos con la participación 2425 personas en esta actividad de las cuales asistieron niños y niñas.

TABLA N°3 Consolidado de población beneficiada de la dimensión seguridad alimentaria.

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		18 A 26 AÑOS		27 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS	0	0	134	101	1002	973	83	79	0	0	0	0	0	0	1219	1153
AFRODESCENDIENTES	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
RAIZAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PALENQUERO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PERSONAS CON DISCAPAIDAD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
NINGUNO DE LOS ANTERIORES	0	0	4	5	20	17	3	1	0	0	0	0	0	0	27	23
TOTAL DE LA POBLACION	**0**	**0**	**138**	**106**	**1024**	**991**	**86**	**80**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1248**	**1177**

Fuente. Listados de asistencias pic 2020.

Niños entre 1 a 5 años: Hombres 138 y mujeres 106 para un total de 244 niños.

Niños entre 6 y 13 años: Hombres 1024 y mujeres 991 para un total de 2015 niños.

De 14 a 17 años: Hombres 86 y mujeres 80 para un total de 166 niños.

ANALISIS CUALITATIVO

La desparasitación en los niños juega un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo de estos y en su desempeño en la vida adulta, por lo cual fue de suma importancia realizar la actividad de entrega de antiparasitarios en los niños de 5 a 14 años del municipio de san Andrés de sotavento y sus comunidades, contando con la participación activa por parte de los líderes comunitarios y población en general, quienes manifestaron gran agradecimiento por tenerlos en cuenta y expresando que este tipo de actividades deberían hacerse más seguido ya que van encaminadas hacia la promoción de la salud.

DIMENSION SALUD MENTAL

Para esta dimensión se logró avanzar en un 100% con corte a 30 de MARZO 2021. A continuación, se describen las actividades ejecutadas:

Tabla n°4. descripción de avances salud mental.

Actividad	Cantidad ejecutada	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
Realizar con los adultos mayores 15 visitas en San ANDRES DE SOTAVENTO) para recordar chistes y refranes, jugar adivinanzas, crucigramas, recordar canciones y poemas, hacer un listado de palabras que empiecen por una letra o sílaba particular, organizar palabras por categorías, escoger una o más letras y buscarlas en un libro, una revista o periódico, practicar	15	52	**100%**

ejercicios matemáticos, armar rompecabezas e incluso colorear que fomenten la salud mental de este grupo poblacional y su convivencia familiar.			
Desarrollar 4 sesiones en san Andrés de Sotavento), aplicando metodologías participativas dirigido a personas por curso de vida, grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo, Ciclo de 6 sesiones de 2 horas cada una.	4	80	**100%**
Realizar 1 jornadas educativas de prevención del suicidio aplicando metodologías participativas dirigido a Jóvenes de 20 - 25 años, grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo de un Ciclo de 7 sesiones de 2 horas cada una.	1	35	**100%**
Desarrollar 2 sesiones educativas (2 sesiones en san Andrés con grupos de parejas para tratar temas sobre	2	40	**100%**

solución pacífica de conflictos y prevención de la violencia de pareja, dirigido a dos (2) grupos de 20 parejas (en total 40 personas por municipio.			
Realizar 7 actividades dirigidos a cuidadores en san andres sobre las emociones y sentimientos de los niños, el cambio de comportamiento que se presenta por el aislamiento, solución de conflictos, y fomento del juego en familia, a través y promover una experiencia educativa armónica en el hogar en tiempos de emergencia sanitaria de metodologías participativas	7	140	**100%**
Realizar 2 jornadas educativas dirigidas a los jóvenes en cada Municipio asignado en total serán 10 sesiones en san Andrés, se desarrollará 1 Taller con jóvenes de 12 a 14 años y otro con jóvenes 16 a 17 años, incluyendo padres de familia, de 5 sesiones cada uno, Las	2	40	**100%**

temáticas serán las siguientes: riesgos asociados al consumo de drogas, ue nos venden del alcohol, imagen, Responsabilidad en el consumo de bebidas alcohólicas y la actitud crítica frente a ellas.			
Realizar 5 actividades informativas de 2 horas de duración en san andres), dirigida a la comunidad sobre la importancia de la atención en salud mental en las diferentes etapas del curso de vida, que permita fortalecer la resiliencia y minimizar alteraciones emocionales ocasionadas por la situación de pandemia de CORANOVIRUS - COVID-19.	5	100	**100%**

GRAFICO N°2. Consolidado de población beneficiada de la dimensión y por actividad ejecutada (Desagregada mínimo por sexo, etapa de ciclo vital, condición diferencial)



Fuente. Listados de asistencias pic 2020

Partiendo de los Anterior, se puede analizar que se atendió o realizó actividades con todos los ciclos vitales, de los cuales se distribuyen en Primera Infancia (13 participantes), Infancia (28 participantes) Adolescencia (57 Participantes), Juventud (10 Participantes), Adultez (28 Participantes) y Vejez (30 Participantes), para un total de 166 participantes, de los cuales fueron tenidos en cuenta los mismos durante toda la fase de ejecución de la Dimensión Salud Mental y Convivencia.

ANALISIS CUALITAVIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Narrativas paradigmáticas: El informe debe contener un análisis frente a las actividades ejecutadas a expectativas, necesidades, propuestas y la situación de salud (teniendo en cuenta los temas priorizados) de las personas, grupos, colectivos, organizaciones y redes que se abordaron.

Metodología utilizada por actividad

Actividad Nº1:

A través de la metodología **"Volviendo a ser Niños"** se realizaron encuentros en el hogar con adultos mayores y su núcleo familiar, recordando la importancia del juego en familia por medio de la estrategia llenemos las sopas de Letras, pero sobre todo el traer los cuentos, chistes, anécdotas vividas por la población adulta y ser dadas a conocer a los miembros de la familia.

Durante todo el Aislamiento y afectación que la población adulta ha podido tener referente a la Salud Mental, el núcleo familiar logró comprender que a los adultos mayores podemos ayudarlos afrontando el estrés Ofreciendo información relacionada con la Pandemia, Manteniendo sus rutinas de cuidado personal: Aseo, sueño y brindando espacios de relajación y entretenimiento familiar, como: Ver televisión, jugar, contar historias, entre otros.

El Tratar a los Adultos Mayores con Respeto, Responsabilidad, Coherencia, Lealtad, Perseverancia, Solidaridad, Honestidad, Compasión, Paciencia, les permitió a cada miembro de la familia valorar a ese ser que les dio la vida y que en estos tiempos es a la población que debemos cuidar.

Esta actividad se realizó en los Cabildos Menores de Gardenias, Majagual 1, Cruz del Guayabo, San Andrés Urbano.
Se les hizo entrega de un poster o flayers en cada núcleo familiar con información.

Actividad Nª2:

Mediante Actividades informativas y lúdicas se les dio a conocer a la población objeto de primera Infancia, Infancia, Adolescencia y Adulto Mayor sobre la importancia del cuidado de la Salud Mental, del buen Aprovechamiento del tiempo, a través de colorear diferentes imágenes, diligenciamiento de crucigramas, entre otros, pero sobre todo a través de la estrategia Jugando se aprende.

Con el Grupo de Primera Infancia e Infancia y Adolescentes se realizaron actividades sobre el Buen uso del tiempo libre, resaltando la importancia de las buenas acciones o actividades para mantener una Buena Salud Mental, a través del diligenciamiento de sopas de letras, coloreemos cuentos, acompañamiento de un payaso, juego de recreación como Carreras en Saco y compartir de espacios de un Brinca Brinca y Saltarín.

Se compartió con los Asistentes de los Grupos de Primera Infancia e Infancia y Adolescencia en la cancha de la comunidad un partido de Futbol.

Para la Población Adulta se realizaron actividades lúdicas fomentando la estimulación del desarrollo cognitivo, recordando que es un conjunto de ejercicios y de actividades destinadas a mejorar y/o mantener las capacidades mentales de una persona a lo largo del tiempo, basándose en los principios de plasticidad cerebral según las cuales la realización de ejercicios mentales modifica y crea nuevas conexiones en el cerebro.

Es por esto que para este Grupo de Adultos Mayores través del diligenciamiento de Sopas de letras, crucigramas, lectura y colorear de cuentos, jornadas de relajación, fomento del baile, juego de Bingo, recordar su niñez y trayectoria de vida se trabajó la memoria, expresión verbal, percepción visual y razonamiento.

Estas actividades se realizaron en el Cabildo Menor de las Gardenias y Sede de la Oficina de adulto Mayor en el Municipio de San Andrés de Sotavento.

Actividad Nª3:

Mediante actividades informativas y lúdicas se les dio a conocer a la población objeto sobre la prevención del Suicidio, la importancia que tiene el dialogar con las familias, los padres de familia, hermanos, amigos el cómo se sienten y cómo es la reacción ante cualquier situación que pone en riesgo sus vidas.

Se les dio a conocer que el suicidio es un grave problema de salud pública rodeado de estigma, mitos y tabúes. Cada año cerca de 800.000 personas se quitan la vida a nivel mundial, lo que equivale a que a una persona muere por suicidio cada 40 segundos. El suicidio puede ocurrir a cualquier edad y es la tercera causa de muerte entre los jóvenes de 20 a 24 años en la Región de las Américas.

Por otra parte, La pandemia de COVID-19 ha provocado pérdidas, sufrimiento y estrés. Centrarse en la prevención del suicidio es especialmente importante ahora, para permanecer conectados unos con otros y ser conscientes de los signos de riesgo de suicidio y cómo responder. Aun en estos tiempos en que hay mayor distanciamiento físico, las personas aún pueden mantener conexiones sociales y cuidar su salud mental.
Se les informó que el 10 de septiembre de cada año se conmemora el día mundial de la Prevención del Suicidio, dónde es identificado por el color Naranja, que desde las instituciones locales realizan también campañas preventivas sobre el tema.

Continuando con las acciones realizadas se les habló acerca de la autoestima, realizando una dinámica o ejercicio con un espejo, dónde cada participante al mirarse al espejo se describía, se comentaba como se sentía, sus apreciaciones personales.

Por otra parte se hizo una actividad de compromiso sobre el tener una buena salud mental donde a través de plasmar las manos con pinturas en una cartera se comprometían.

Finalmente para el cierre de esta actividad se realizó una actividad sobre proyecto de Vida, donde los participantes plasmaban quienes eras, de donde vienen, hacia donde van y como lo van a lograr.

Se hizo entrega de folletos con información correspondiente al tema y se les invitó a aprovechar el tiempo libre en sana convivencia.

Esta actividad se realizó en el Cabildo Menor de las Gardenias.

Actividad Nº4:

A través de encuentros con las parejas se trabajó la temática solución pacífica de conflictos y prevención de Violencia de parejas mediante charlas reflexivas, juegos, película, acerca del tratar de identificar el objetivo de cada miembro de la pareja.

Por otra parte se hizo una dinámica con ellas, donde mirándose de frente recordaban como se conocieron, el primer beso que se dieron, la primera fiesta que estuvieron como novios, si tienen hijos, recordaron cuando se enteraron que iban a ser padres, esa alegría que produjo el primer hijo y como dieron a conocer la noticia a los demás miembros de la familia (Padres, Tíos, Abuelos), los problemas o dificultades que han pasado hasta el momento y como han sabido afrontarlas.

Continuando con las temáticas abordadas desde la Comisaria de Familia de San Andrés se hizo formación a las parejas acerca de la prevención de violencia Intrafamiliar, dónde la abogada y Psicóloga de la Entidad dieron a conocer la ruta en caso de una vulneración de derechos o violencia intrafamiliar.

Se les proyectó la Película a Prueba de Fuego, donde se les invitó a seguir fortaleciendo su hogar a pesar de las dificultades que se puedan presentar.
Continuando con las acciones desarrolladas se hizo una dinámica dónde por medio de una carta cada uno le expresaba a su pareja lo que sentían, lo orgulloso que se sentían de ellos y los momentos por los que le agradecían u estaban orgullosos. A través de recordar o bailar se hizo acercamiento o fortalecimiento de esos vínculos afectivos que como pareja tienen.

Seguidamente se les informó que en la fase de Solución se plantea: Centrarse en la solución y no volver al planteamiento, Las soluciones han de centrarse en definir cambios en las conductas de ambos y no solamente en la del que causa el problema, Sobre la lista de soluciones alternativas que se ha generado se realiza un análisis de los pros y los contras de cada una de ellas, A veces, si el cambio que se plantea es complicado, es conveniente planificarlo, Es preciso hacer un seguimiento de lo pactado para evaluar si se ha logrado la solución adecuada o es preciso hacer algún ajuste.

Finalmente se hizo cierre de las actividades con este grupo donde a través de un compartir se logró reunir al grupo y cumplir con las acciones o actividades programadas.

Esta actividad se realizó en el Cabildo Menor de las Gardenias.

Actividad Nª5:

A través de Conversatorio y entrega de folletos a los Cuidadores Principales se desarrolló la actividad Emociones y Sentimientos de los Niños y niñas durante el Aislamiento, Solución de Conflictos y Fomento del Juego en Familia, fortaleciendo el rol y comprensión de los cambios que se han podido experimentar ante la situación de Emergencia que se ha suscitado a causa del COVID-19, recordando la importancia del juego en familia, el aprovechamiento del tiempo y el papel fundamental e importancia que tiene cada uno de los miembros en la solución de conflictos.

Los Cuidadores Principales lograron comprender las emociones y sentimientos que se experimentan en los niños y niñas durante el Aislamiento, fomentando o fortaleciendo el juego en las familias pero sobre todo la importancia de la Solución de conflictos dentro del hogar.

Esta actividad se realizó en los Cabildos Menores de Gardenias, Majagual 1, Paraíso Plaza Bonita, Cruz del Guayabo en la zona Rural , en la ESE Hospital San Andrés Apóstol con el Grupo de Maternas que asisten a los controles prenatales, Usuarios de Laboratorio y en las Oficinas de Mutual Ser y Cajacopi.

Actividad Nª6:

Durante los encuentros que tuvimos con los jóvenes de las comunidades, estuvimos realizando charlas y actividades lúdico recreativas sobre los riesgos asociados al consumo de drogas y Alcohol, a partir de este tema, se interactuó sobre ¿Qué nos venden del alcohol?, está actividad se realizó de forma muy interactiva, dándoles el espacio a cada Joven para que pudiera dar su opinión

respecto al tema tratado, al finalizar se hizo una mesa redonda y se jugó el popular tingo tango, este juego consistía en que al que le cayera el objeto, ese respondía una pregunta relacionada al tema.

Por otra parte dando cumplimiento a la continuidad del proceso se trabajó sobre el tema **responsabilidad en el consumo de bebidas alcohólicas y la actitud crítica, Responsabilidad, y riesgos frente al consumo de marihuana y Reducción de riesgos y consumo responsable del alcohol**, se realizaron Actividades las cuales consistían en brindarles una charla sobre el tema de la responsabilidad en el consumo de bebidas alcohólicas, con esto se les hizo entrega de hojas informativas con el tema a tratar, posterior a esto se realizó una dinámica la cual consistía en conformar grupos de 5 personas y con la ayuda de todos los integrantes regresar una escena de las diferentes responsabilidades que deben tener las personas mayores de edad al momento de consumir alcohol.

Finalizando las actividades programadas se trabajó sobre el tema “Familias, jóvenes y drogas: conocer, comprender y actuar”. Con esta temática se dictó la respectiva charla en la que se le brindó por medio de folletos la información a los jóvenes como a sus acompañantes, luego de esto se realizó el cierre con una actividad lúdica en donde tenían que participar tanto los padres de familia como los jóvenes, este juego consistía en unir dos grupos de 10 personas y dentro del grupo que pertenecía amarrar una de las piernas con el otro para así formar grupo de dos, luego tenían que caminar hasta el otro lado para completar una cartelera la cual tenía los riesgos y responsabilidad del alcohol y drogas, en esta tenían por medio de unos papeles recortados con cada riesgo y responsabilidad ubicarlos donde iba cada cual, el primer grupo que cumpliera correctamente la misión ganaba.

En cada encuentro realizado se les hizo entrega de un folleto con información correspondiente al tema para que fuera compartida dicha información con sus familiares.

Esta actividad se realizó en los Cabildos Menor de Gardenias y Cruz del Guayabo.

Actividad Nª7:

Mediante una actividad informativa y lúdica se les dio a conocer a la Comunidad sobre la importancia de la atención en salud metal en las diferentes etapas del curso de vida, permitiendo fortalecer la resiliencia y minimizar las alteraciones emocionales ocasionadas por la situación de pandemia de CORONAVIRUS-COVID-19, así mismo los canales de información existentes en el Municipio y departamento Para la atención en Salud Mental.

Las Familias o cuidadores mediante el Desarrollo de esta actividad lograron comprender que El coronavirus ha traído un cambio drástico en la vida de todos, por eso es muy importante que logres adaptarte a la situación de aislamiento preventivo para mantener la sana convivencia en los hogares, familias y comunidad, cuidando de tu salud mental y emocional.

El compartir con los asistentes sobre el tema les permitió comentar los momentos y aceptar la realidad que les ha tocado pasar como familia, pero sobre todo el cuidado que han tenido durante el aislamiento.

Esta actividad se realizó en los Cabildos Menores de Paraíso Plaza Bonita y las Gardenias, Hospital San Andrés Apóstol, oficinas de Mutual Ser y Cajacopi.

Logros en general de la dimensión:

Logrando el sentirse importante cada Adulto Mayor dentro de su hogar y jugando en familia permitió fortalecer los vínculos afectivos y demostrar la importancia que cada uno tiene dentro del hogar.

Los niños, niñas y adolescentes asistentes disfrutaron los momentos compartidos, desarrollando las actividades programadas por el Equipo, logrando satisfacción en ellos y agradecimientos para la ESE y la gobernación por haberlos tenido en cuenta.

Lograr el interactuar con todos los Niños y niñas participantes, conociendo sus necesidades pero sobre todo sus habilidades y potencialidades en el desarrollo de las actividades.

Los adultos Mayores se sintieron felices al ser tenidos en cuenta y realizar este tipo de estas actividades con ellos.

El compartir con las parejas les permitió reencontrarse con ellas mismas, el evaluarse como están llevando la vida en sus hogares y principalmente como se están comportando como pareja, comentándose entre ellos mismos sus necesidades.

Las parejas lograron comprender que no se puede discutir más de un problema a la vez, el Practicar ambos la escucha activa resumiendo lo que el otro dice, No hacer inferencias, hablar solamente de lo que se observa, Evitar el conflicto siendo neutral y evitando la negatividad.

Logrando el avance del Fortalecimiento a los Cuidadores sobre las Emociones y sentimientos para una mayor compresión de los Niños y Niñas.

Los jóvenes lograron comprender que los riesgos asociados sobre El uso de sustancias puede provocar problemas graves, como: Un mal desempeño escolar, Pérdida de amigos, Problemas en el hogar, Problemas legales duraderos, Accidentes, Suicidios, violencia y ahogamiento, Riesgo de embarazo y de infecciones de transmisión sexual (VIH), Riesgo de futuros problemas con alcohol y drogas.

Que Las publicidades referentes al alcohol en muchas ocasiones nos brindan una idealización de palabras como Diversión, Disfrutar, Celebración, Alegría, Pasarla bien, Amigos.

Los asistentes se llevaron unos tips o enseñanzas sobre: No permitir que los menores de 18 años consuman bebidas con alcohol, Si tomas bebidas con alcohol, no manejes, Durante el embarazo y la lactancia no consumas bebidas con alcohol, Evita el consumo de bebidas con alcohol durante el trabajo, Respeta los derechos de quienes no desean consumir alcohol, Disfruta la ocasión de consumo de forma prudente, Consume alimentos antes y durante la ingesta de bebidas con alcohol, Evita los juegos que incentiven el consumo excesivo de bebidas con alcohol, Da un buen ejemplo y Ayuda a quienes consuman de manera excesiva bebidas con alcohol.

Se logró en los padres de familia ampliar conocimiento del tema que se estuvo tratando para que de esa forma pueda comprender el comportamiento de su hijo y saber si este está ingiriendo algún tipo de sustancia (droga) y de esta forma poder actuar ante esta situación por esta razón se debe: Brindarle al joven información precisa y adecuada sobre las consecuencias y problemas que implica el consumo de esas sustancias, Escuchar y estar atento ante las preguntas que puedan surgir en el adolescente y tener Vínculo afectivo, que él o la joven sientan la importancia que tienen dentro de la familia.

Los jóvenes al recibir o interactuar lograron una mayor profundización de acuerdo al tema referido y se comprometieron a seguir participando de las actividades programadas.

A nivel general con el desarrollo de estas actividades se logró fortalecer la Salud mental en los participantes, cumpliendo con las actividades y/o acciones programadas.

Avances en general de la dimensión:

- Ejecución de las actividades programadas para la fecha, logrando desarrollar todas las Acciones en las diferentes comunidades donde se hizo Articulación.

Oportunidades de mejora:

- Tener mayor interacción con algunos niños y niñas en el desarrollo de las Actividades debido a la timidez observada en algunos.

DIMENSION TRANSVERSAL NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES
ANÁLISIS CUALITATIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Para esta dimensión se logró avanzar en un 100% de enero a marzo 2021. A continuación se describen las actividades ejecutadas:

Tabla n°5. descripción de avances dimensión transversal niños, niñas a adolescentes

Actividad	Cantidad ejecutada	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
En el municipio de san andres realizar con los agentes comunitarios que pueden estar integrados por madres comunitarias, copacos, organizaciones de base comunitaria, 10 encuentros pedagógicos de 2 horas en cada municipio, con los siguientes temas: 1. Conociendo la IRA, 2. Como evito que los niños y las niñas menores de 5 años se enfermen. 3. Si se enferma como lo debo cuidar en casa y como puedo evitar que contagie a otras personas. 4. Cuáles son los signos para que sea necesario consultar al servicio de salud. 5.	10	101	**100%**

ANALISIS CUANTITATIVO

Actividad: desarrollar con agentes comunitarios encuentros pedagógicos sobre prácticas claves de AIEPI comunitario

Población beneficiada: agentes comunitarios en salud: Madres comunitarias, madres lideres del programa "Más Familias en Acción" y Capitanes menores Indígenas.

Numero de encuentros: diez (10)

Ejecución: marzo de 2021.

A continuación, se desagrega la información de la población beneficiada por sexo, etapa de ciclo vital, condición diferencia en el cual se puede evidenciar que el total de la población beneficiada fueron 85 mujeres y 16 hombres, lo cual suma un total de 101 personas en total. De ese total, el 100% tienen como condición diferencial indígena (ver tabla 6.

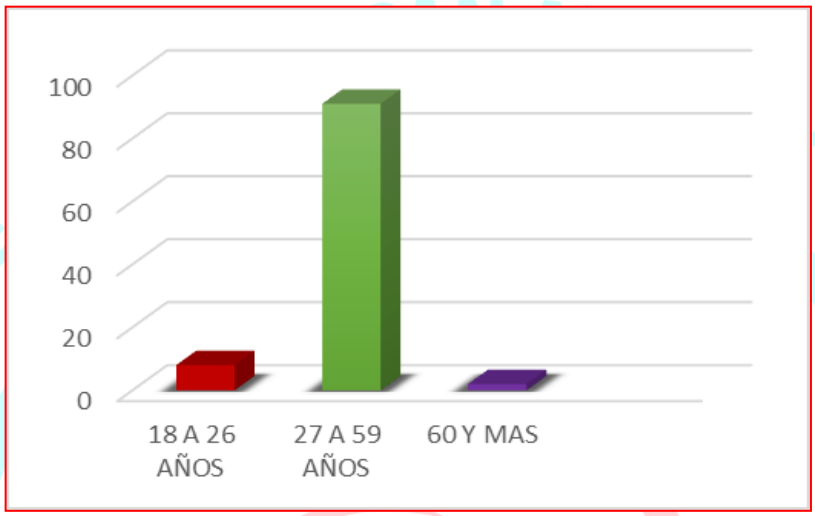
Tabla 6: población desagregada por sexo, etapa de ciclo vital, condición diferencial

TIPO DE POBLACION	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		18 A 26 AÑOS		27 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS									0	8	15	76	1	1	16	85
TOTAL															**16**	**85**

Fuente. Listados de asistencias PIC 2020

También se puede observar que el grupo más significativo de asistencia a esta actividad, lo conformó el correspondiente del rango de 27 a 59 años, el cual fue representado por 91 personas (ver tabla 6 y grafico 4).

Grafica 3: población desagregada etapa de ciclo vital



Fuente. Listados de asistencias PIC 2020

Así mismo se observa que del total de asistentes a la actividad, un gran porcentaje estuvo representados por mujeres (85 en total), lo que equivale a un 84.1%, mientras que hombres solo fueron 16, equivalentes a un 15.9%. (Ver tabla 6 y grafico 3).

Grafica 4: población desagregada sexo



Fuente. Listados de asistencias PIC 2020

ANALISIS CUALITAVIVO

Según la OPS y la OMS, en el componente comunitario de la estrategia AIEPI, las prácticas familiares claves son uno de los pilares fundamentales de la estrategia, las cuales se caracterizan, por no limitarse a un contexto determinado. Por el contrario, estas son adaptables a cualquier contexto, en cualquier país del mundo, siempre buscando el mismo propósito.

En este mismo orden de ideas, se diseñaron 18 prácticas familiares claves las cuales se han subdividido en diferentes puntos de aplicación, para promover comportamientos esenciales para el desarrollo físico y mental de los niños y niñas.

Dada la importancia que tienen aplicación de estas prácticas en el hogar y en las familias, el Plan de intervenciones Colectivas a través de la dimensión trasversal Niños, niñas y adolescentes incluyó la realización de encuentros pedagógicos dirigidos a agentes comunitarios en el que se brindara educación en temas relacionados con estas prácticas haciendo especial énfasis en las enfermedades que más afectan a la población infantil del municipio de San Andrés de Sotavento como:

- Alimentación inicial y complementaria
- Esquema de vacunación de acuerdo a la edad
- Accidentes en el hogar
- Afecto y violencia
- Manejo de enfermedades en el hogar: Enfermedad Diarreica Aguda e Infecciones Respiratorias Agudas
- Reconocimiento de signos de peligro y en qué momentos es fundamental acudir a una Institución de Salud.

En la ejecución fueron beneficiados diferentes actores relacionados con la atención de niños, niñas y adolescentes como son: madres cabeza de hogar, madres comunitarias y madres lideres del programa social “Más Familias en Acción”, ya que ellos resaltan e identifican de señales de alarma y pueden ofrecen tratamiento oportuno.

De igual manera, es importante resaltar que dos de los diez encuentros realizados fueron beneficiados Capitanes menores indígenas, quienes ejercen la autoridad tradicional al interior de las comunidades y son un actor importante en cada una de las actividades que se realizan en población indígena.

Logros de la dimensión niñas y niños:

Con la ejecución de estos encuentros pedagógicos se lograron beneficiar 101 personas que a su vez se comprometieron a replicar la información recibida y así mismo permitió conocer más de cerca la problemática en salud que tienen las comunidades indígenas del municipio de San Andrés de Sotavento especialmente la población infantil y que ven en el programa Más Familias en Acción y en los diferentes programas del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) una ayuda para suplir sus necesidades, pero que no son suficientes para lograr una buena calidad de vida.

Así mismo fue de gran relevancia contar con la presencia de un médico general y una nutricionista para el desarrollo de estos encuentros pedagógicos, puesto que ello generó mucha participación por parte de los asistentes y aclaración de dudas.

Otro logro importante fue contar con la participación de autoridades indígenas, ya que con ello se logra compenetrar más a la población, que como se pudo observar en la tabla 1, todos los participantes tienen como condición diferencial, el ser indígena.

ANALISIS CUALITAVIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

DIMENSIÓN MODOS Y ESTILOS SALUDABLES Y CONDICIONES CRÓNICAS PREVALENTES

Para esta dimensión se logró avanzar el 100% en el periodo correspondido de enero a marzo 2021. A continuación, se describen las actividades ejecutadas:

Tabla n°8. descripción de avances dimensión modos y estilos saludables y condiciones crónicas prevalentes en el municipio de San Andrés de Sotavento

Actividad	Cantidad	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
Realizar 7 jornadas de sensibilización sobre la reducción de consumo de sal, Aumentar consumo de futas y verduras y efectos negativos en el uso de alcohol y tabaco dirigido a 20 adultos por jornada.	7	147	**100%**
Promover y apoyar el desarrollo de 24 jornadas de actividad física y recreativa en san andres (aeróbicas, danza, dirigido a la población adulta, y actividades lúdicas y recreativas para niños y jóvenes (24 actividades en total).	**24**	**386**	**100%**

ANALISIS CUANTITATIVO

- **JORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE HABITOS SALUDABLES.**

Tabla n°9. Consolidado población que participa de talleres de hábitos saludables

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		18 A 26 AÑOS		27 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS								11	12	30	13	51	17	12	42	104
AFRODESCENDIENTES																
RAIZAL																
PALENQUERO																
PERSONAS CON DISCAPAIDAD																
NINGUNO DE LOS ANTERIORES																
TOTAL DE LA POBLACION															42	104

Fuente. Listados de asistencias pic 2020

ACTIVIDAD N°1. Realizar 7 jornadas de sensibilización sobre la reducción de consumo de sal, Aumentar consumo de futas y verduras y efectos negativos en el uso de alcohol y tabaco dirigido a 20 adultos por jornada en cada uno de los municipios del Departamento asignados. Se deben cumplir todos los protocolos de bioseguridad como su uso de tapabocas lavado de manos uso de geles antibacteriales etc.

ANALISIS CUANTITAIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

El 100% de la población que participó es indígena, en total participaron 144 personas de los diferentes ciclos poblacionales.

ANALISIS CUALITAVIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

En la dimensión de hábitos de vida saludable trabajada en el Municipio de San Andrés de Sotavento, se puede establecer la oportuna intervención especialmente en los cabildos indígenas, teniendo en cuenta las pocas oportunidades laborales, su situación socioeconómica y nivel educativo, el cual interfiere directamente en sus hábitos de vida saludable, es así como se evidencio mediante su participación que consumen alimentos con alto contenido calórico, como harinas y azucares, además alto consumo de alimentos con grasa, generando problemas de salud en adultos como diabetes e hipertensión arterial, así mismo se manifiesta por parte de los asistentes que la falta de agua, en muchas ocasiones impide el adecuado manejo de aseo e higiene tanto de sus viviendas como corporal, por esta razón se logra abordar el tema de hábitos de vida saludable desde el punto de vista de la optimización de recursos, especialmente en los productos que se cosechan en la región y que en temas de alimentación pueden ser utilizados de forma correcta para que su alimentación se base en alimentos ricos en nutrientes, es decir se hace entender a la comunidad indígena lo productivo que es cultivar en este caso vegetales tales como berenjena, habichuela entre otros, teniendo en cuenta su aporte en hierro y el bajo costo que este tiene, así mejorando su alimentación con productos propios de la región.

De igual forma se identifican las necesidades en cuanto a actividad física, encontrando que no se realiza o se realiza poco, especialmente por las condiciones del terreno, por esta razón se interviene esta población generando ideas para que de forma activa realicen caminatas con marcha lenta y rápida dependiendo de la edad y también motivar a los jóvenes para que practique actividades físicas de acuerdo al lugar en el que se encuentra, esta pueden ser caminatas , bicicleta, trote los cuales solo se requiere de aire libre para su desarrollo.

Por otro lado al fomentar y reconocer que se debe aprovechar sus recursos naturales, para mejorar su calidad de vida, se hace énfasis en las consecuencias de fumar, consumir bebidas alcohólicas y sus implicaciones al combinar estos

hábitos no adecuados con alimentación equivocada y poca actividad física, conllevan a enfermedades que se pueden prevenir si se corrigen a tiempo. De allí radica la importancia de realizar estas actividades con la comunidad, especialmente por su nivel educativo y socio económico.

Metodología utilizada por actividad:

Para la dimensión de hábitos de vida saludable, se diseño un taller explicativo y con ayudas visuales como carteleras, material didáctico, como afiches, lo que genera un ambiente participativo y empatía con la comunidad de los cabildos indígenas, teniendo en cuenta las dificultades de los ambientes donde se desarrolla la actividad y sus dificultades de conexión, fluido eléctrico y ambientes con temperaturas altas, con esta metodología participativa se da a conocer el tema de hábitos de vida saludable en un lenguaje sencillo y entendible para toda la comunidad independiente de su nivel educativo.

Logros en general de la dimensión:

El tema de hábitos de vida saludable fue diseñado y adaptado para esta población teniendo en cuenta su nivel educativo y socio económico, el cual da un abordaje concreto sobre su situación actual y como desde el punto de vista profesional se pueden adaptar lo recursos naturales como cultivos para hábitos de alimentación saludable, terreno para actividad física y desde la parte biológica las implicaciones que genera el cuerpo el tabaquismo y el alcohol, el cual combinado con una alimentación poco saludable y sedentarismo generan deterioro de la salud.

Avances en general de la dimensión:

la adecuada orientación profesional permite que se aprovechen los recursos con los que se cuenta en la comunidad, especialmente los jóvenes quienes pueden servir de apoyo a los mas adultos en cuanto a motivación para actividades físicas al aire libre como trotar, caminar, así mismo se rescatan recetas ancestrales ricas en nutrientes y preparadas con productos como frutas y verduras cosechados en la región y los cuales aportan gran cantidad de nutrientes; de igual forma la educación de la comunidad en cuanto a hábitos de vida saludable permite dar a conocer las implicaciones de salud que tiene el consumo de tabaco, cigarrillo y alcohol en las salud

oportunidades de mejora:

las oportunidades de esta comunidad están centradas en los lideres que están dispuestos a permitir espacios académicos en donde con metodologías sencillas los profesionales den a conocer temas de interés, especialmente como mejorar los hábitos de vida saludable y la prevención del consumo de alcohol, con el fin de disminuir el impacto que esto genera en la población, así mismo están actividades van de la mano con múltiples programas Gubernamentales los cuales tienen como objetivo brindar la posibilidad de desarrollar sus capacidades de acuerdo a los recursos que se posean en ellas.

ACTIVIDAD 2: Promover y apoyar el desarrollo de 24 jornadas de actividad física y recreativa en total por momento de curso de vida (aeróbicas, danza, dirigido a la población adulta, y actividades lúdicas y recreativas para niños y jóvenes Se entregará hidratación para cada participante. En cada jornada debe asistir como mínimo 25 personas. Se deben cumplir todos los protocolos de bioseguridad como son uso de tapabocas, lavado de manos, uso de geles antibacteriales, desinfección de calzado entre otros.

ANALISIS CUANTITATIVO.

El objetivo del plan de intervención colectiva es desarrollar jornadas de actividad física en el municipio de San Andrés de sotavento mediante la efectividad de un programa de 8 semanas de ejercicios físico funcional, el cual buscaba crear hábitos de vida saludable mediante el fomento de actividad física en espacios públicos en residentes del municipio de san Andrés de sotavento Córdoba.

Estas actividades de ejercicio físico iniciaron el día 05 de febrero hasta el 31 de marzo del 2021 con la participación de la población sanandresana de 456 personas las cuales cuyas edades oscilan desde los 5 años de edad hasta los 65 años de edad. Pertenecientes al resguardo indígena Zenú, y que son beneficiadas de la actividad física que se realizó con una frecuencia de 3 veces por semana los días lunes, miércoles y viernes.

Estas actividades se realizaron con todos los protocolos de bioseguridad, para evitar cualquier contagio que se pudiera presentar por la pandemia del covid 19, y para evitar aglomeraciones se realizan 2 clases diarias en la cual la primera se realiza de 4 pm a 5 pm y la segunda de 5 pm a 6 pm.

TABLA N°10 DISTRIBUCION DE LA POBLACION

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		18 A 26 AÑOS		27 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS	0	0	10	0	5	22	0	18	8	102	10	204	0	7	33	353
AFRODESCENDIENTES																
RAIZAL																
PALENQUERO																
PERSONAS CON DISCAPAIDAD																
NINGUNO DE LOS ANTERIORES																
TOTAL DE LA POBLACION																**386**

Fuente. Listados de asistencias pic 2020

ANALISIS CUALITAVIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Narrativas paradigmáticas: las actividades realizadas durante todo el proceso que duro el PIC DEPARTAMENTAL, plan de intervención colectiva 2020, fueron rutinas de ejercicios físicos funcionales, divididas en dos clases de 45 minutos cada una, debido a la problemática producida por le covid 19, evitando las aglomeraciones. Cada sesión realizada fue supervisada por un profesional en ciencias del deporte, teniendo en cuenta que la población tratada tenía un gran porcentaje de sedentarismo, ya que los participantes no realizaban ninguna actividad física, y eran pocos los que realizan frecuentemente y practican un deporte para prevenir el sedentarismo, que puede producir enfermedades crónicas no transmisibles.

Los evidentes beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que propende por la práctica de deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se ha desconocido, o al menos no se ha reconocido la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana. Por

tal razón al inicio se tomaron las variables descriptivas (edad, sexo, nombre, población diferencial) con el fin de observar la prevalencia de las personas participantes en las jornadas de actividad física que se realizaron.

La intervención consistió en 2 sesiones grupales al día y con una frecuencia de 3 veces a la semana durante 8 semanas, con un total de 24 sesiones. En el grupo intervención fue requisito asistir a un porcentaje superior al 80% de las sesiones. El programa fue supervisado y dirigido por un profesional en ciencias del deporte y la actividad física.

Las sesiones de actividad física se realizaron utilizando materiales reciclables como botellas plásticas llenas de arena con un peso de 5 kilogramos, botellas con peso de 1 kilogramo, cuerdas para saltar, conos los cuales fueron aplicados de forma adecuada para estimular el cuerpo humano mediante las sesiones de ejercicio físico aplicadas a la población sanandresana. Cada sesión contaba con 10 minutos de calentamiento, 45 minutos de ejercicios, finalizando con 10 minutos de estiramiento.

En cada ejercicio se realizó un máximo de 10 a 20 repeticiones. Se realizaron ejercicios tanto de miembros superiores como inferiores. Todos los movimientos se realizaron con ambos brazos y piernas de manera alternativa. Los ejercicios de los miembros superiores incluyeron flexión, extensión, abducción, aducción y rotación interna y externa de hombro, flexión y extensión de codo, y movimientos en diagonal.

Los ejercicios de miembros inferiores incluyeron flexión, extensión, abducción y aducción de cadera, flexión y extensión de rodilla, y flexión y extensión de tobillo.
Análisis estadístico

Se realizó un análisis descriptivo de las distintas variables estudiadas. Se compararon las características tales como (edad, sexo, nombre, población diferencial) las cuales fueron graficadas para conocer el impacto de las jornadas de actividad física en la población del municipio de San Andrés de Sotavento Córdoba.

Tabla N° 11 general de prevalencia de la población sanandresana

.

POBLACIÓN DIFERENCIAL	SEXO		EDAD
99 % indígena	**M**	**F**	5 a 65 años de edad
1% afrodescendiente	40	416	

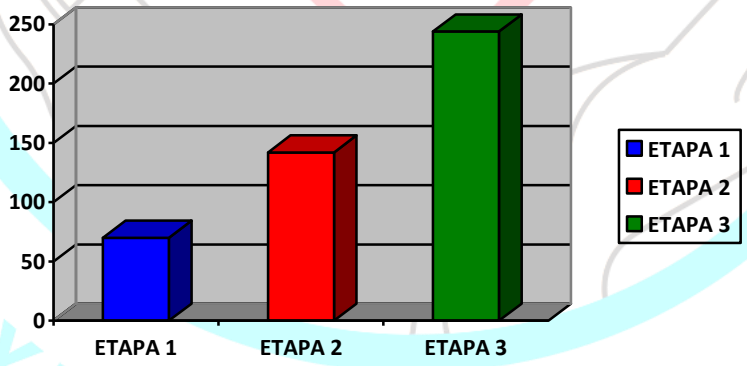
Esta tabla nos muestra la población general atendida mediante las jornadas de actividad física, en las cuales se puede evidenciar la población diferencial, la cantidad de participantes por sexo y las edades que se beneficiaron directamente del plan de intervención colectiva PIC DEPARTAMENTAL.

Tabla N°12 general de numero de asistentes por etapas

ETAPA 1	ETAPA 2	ETAPA 3
70	**142**	**244**

FUENTE PIC 2020

GRAFICO N°5



En la primera etapa comprende del 05 al 12 de febrero del 2021en la cual se realizaron 4 jornadas de actividad física con una participación de 70 personas, las cuales 63 eran de sexo femenino y 7 masculino.

En la segunda etapa que comprende desde el 15 hasta el 26 de febrero del 2021 se realizaron 6 jornadas de actividad física, en donde aumento significativamente el numero de participantes de 70 a 142, los cuales 128 de sexo femenino y 14 de sexo masculino.

En la tercera y última etapa que comprende desde el 01 al 31 de marzo del 2021 se realizaron 14 jornadas de actividad física, en donde el numero de participantes aumento hasta los 244 en los cuales 225 de sexo femenino y 19 de sexo masculino.

Los resultados tras un programa de 8 semanas de actividad física muestran una mejora significativa en los valores de la participación de las personas a realizar actividad física, mediante el PIC DEPARTAMENTAL. Se puede concluir que las mujeres son más frecuentes en este tipo de actividades que los hombres. Por tal razón se debe seguir incentivando a la población en general a participar en las jornadas de actividad física.

Teniendo en cuenta todo esto se implementaron 3 sesiones de ejercicio físico semanal acorde a las necesidades de las personas participante, respetando los principios de individualidad, especificidad, debido a que la capacidad física de cada persona es diferente y resisten el ejercicio de forma distinta.
Los ejercicios aplicados son de bajo impacto articular, pero produciendo un impacto fisiológico para crear una adaptación al ejercicio. Ya que la actividad física regular está asociada a una vida más saludable y más larga.

Metodología utilizada por actividad (actividad física mediante ejercicio funcional para crear hábitos de vida saludables en la población sanandresana)

La “dosis” de actividad física que una persona recibe depende de los factores englobados en el principio FITT
(Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo):
Frecuencia (nivel de repetición): la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en 3 veces a la semana).
Intensidad (nivel de esfuerzo): el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa). Moderado para lograr una adaptación al ejercicio.
Tiempo (duración): la duración de la sesión de actividad física. 45 min hasta 60 minutos por sesión
Tipo: la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza.
Trote, desplazamientos laterales, subir y bajar escalones, sentadillas, saltos de tijera y ejercicios con peso
Mediante esta intervención oportuna se crean nuevas oportunidades de mejorar en la calidad de vida de las personas que participan mejoraran en cuanto a la reducción de riesgo metabólico y el desarrollo de enfermedades no transmisibles.

Al implementar estas actividades se ha logrado crear en estas 3 sesiones habito saludables en la población en lo que respecta el buen uso del tiempo libre la adaptación a nuevos estímulos externos producidos por el ejercicio físico.

DIMENSIÓN ENFEMEDADES TRANSMISIBLES: TUBERCULOSIS Y LEPRA

Para esta dimensión se logró avanzar EL 100% en el periodo de enero a marzo 2021. A continuación, se describen las actividades ejecutadas:

Tabla n°13. descripción de avances

Actividad	Cantidad	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
Realizar 7 visitas domiciliarias de seguimiento y supervisión de la administración de tratamiento en el ámbito domiciliario e institucional a pacientes nuevos con Tuberculosis año 2019 7 visitas en san andres de sotavento).	7	2	**100% (el municipio solo cuenta con dos casos diagnosticados los visitaron el 100%.**
Realizar 55 búsqueda activa comunitaria de sintomáticos respiratorios de Tuberculosis y se realizara canalización hacia la IPS y EAPB y seguimiento para determinar la efectividad de la actividad.	55	55	**100%**
Realizar en san andres búsqueda activa en San Andrés de Sotavento de casos de sintomáticos de piel en la familia de los convivientes enfermos de Hansen. Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos, desinfección con antibacterial y toma de temperatura y diligenciamiento del formato de asistencia. Los	1	1	**100%**

profesionales que desarrollaran			
Identificar en san andres los sintomáticos de piel (enfermedad de Hansen) y redireccionarlos a las diferentes Entidades Administradoras de Planes de Beneficios (EAPB).	1	1	**100%**
Realizar 3 capacitaciones a líderes comunitarios (3 capacitaciones en cada municipio asignado) sobre medidas preventivas control de zika, dengue y Chikunguña, con aforo de 20 personas.	3	60	**100%**
Realizar 6 Jornadas de Recolección de articulada con la empresa de servicios de aseo (servicios públicos). Se debe garantizar las medidas de bioseguridad tanto en el hogar como las personas ejecutoras: Incluye una reunión coordinación con las empresas de servicios públicos, una reunión con la administración municipal para acordar fechas y previo perifoneo donde se llevará a cabo cada una de las jornadas e incluye la entrega de bolsas para la recolección.	6		**100%**

ANALISIS CUANTITATIVO

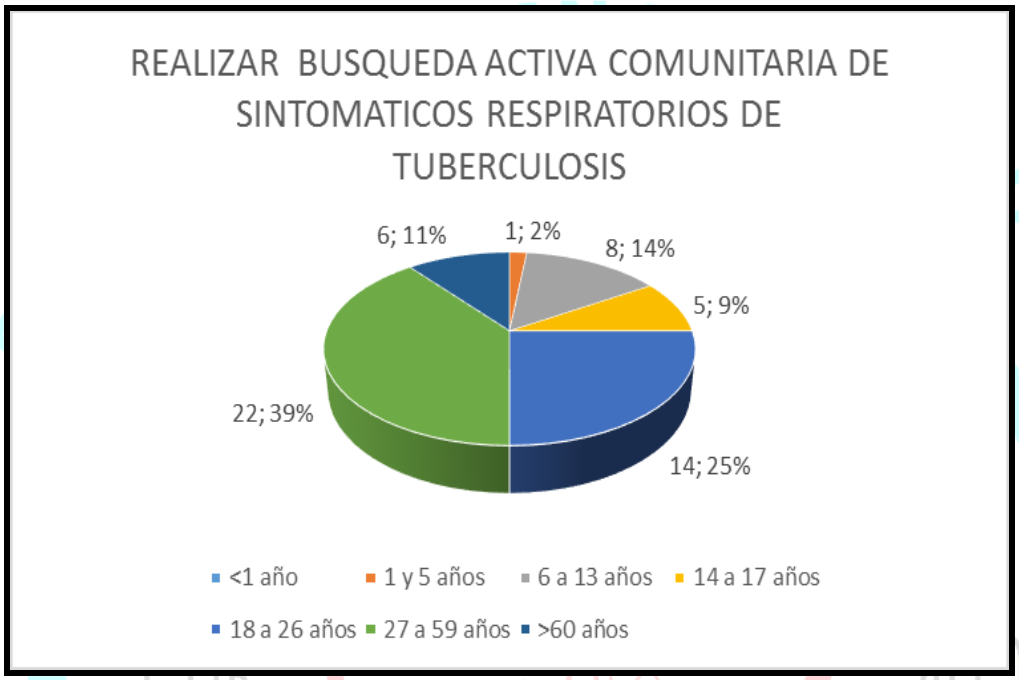
Resultados del análisis de la información de las fuentes primarias y secundarias utilizadas y consultadas.

TABLA N°15 Consolidado de población beneficiada de la dimensión y por actividad ejecutada (Desagregada mínimo por sexo, etapa de ciclo vital, condición diferencial)

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		18 A 26 AÑOS		27 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	0Mujeres		
INDIGENAS	0	0	1	0	5	3	1	4	3	11	8	14	3	3	21	35
AFRODESCENDIENTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
RAIZAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PALENQUERO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PERSONAS CON DISCAPAIDAD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
NINGUNO DE LOS ANTERIORES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL DE LA POBLACION	**0**	**0**	**1**	**0**	**5**	**3**	**1**	**4**	**3**	**11**	**8**	**14**	**3**	**3**	**21**	**35**

Fuente: Listados de asistencias pic 2020

Grafico Nª 6. Búsqueda activa de sintomáticos respiratorios para TB.



Fuente: Listados de asistencias pic 2020

Del 100%(56); el 39%(22) están en el grupo etareo de 27 a 59 años de edad, el 25%(14)están entre los 18 y 26 años de edad, el 14%(8)están entre los 6 y 13 años de edad, el 11%(6) son mayores de 60 años de edad; el 9%(5) están entre los 14 y 17 años de edad y el 2%(1) está entre 1 y 5 años de edad.

Es importante resaltar que del 100%(56); el 62.5%(35) son de sexo femenino y el 37.5%(21) son de sexo masculino.

En el seguimiento a las personas que se les realizo referencia a una entidad de salud para baciloscopia seriada se pudo constatar que los usuarios no realizaron la correspondiente consulta; en este sentido es de anotar que los usuarios no hacen la respectiva consulta por posible temor de tener la enfermedad o confianza de que no la tienen.

También por la Pandemia las personas refieren y presentar temor acercarse a una unidad de atención en salud.

Teniendo en cuenta esto es necesario divulgación masiva sobre factores de riesgo, signos y síntomas, formas de contagios, prevención de la Tuberculosis.

ANALISIS CUALITAVIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Realizar 165 busqueda activa comunitaria de sintomaticos respiratorios de tuberculosis y se realizara canalizacion hacia las ips y EAPB y seguimiento para determinar la efectividad de la actividad.

Se concerta la actividad con secretarias de salud municipales y IPS Y ESE de cada municipio. Posteriormente se realiza la ubicación de los pacientes con TB; con los capitanes de cada comunidad.

Para la búsqueda de sintomáticos se centra con las personas que han tenido contacto con los pacientes positivos para TB pulmonar, independiente de presentar alguna sintomatología relacionada se remite a la entidad de salud que corresponde para toma de muestra BK seriado.
Se hace énfasis en la temática TB y COVID -19, con el fin de hacer diferenciación de signos y síntomas y se retroalimenta en cuanto al uso de tapabocas, lavado de manos, distanciamiento social, como medidas preventivas.

Se realiza por medio de visita domiciliaria, casa a casa; permitiendo la interacción con las familias, de igual forma se utiliza la observación de las condiciones de la vivienda, la alimentación, trato de la familia.

Logros en general de la dimensión:
Se logra realizar visita domiciliaria a 56(100%) personas para búsqueda de sintomáticos respiratorios para TB en el municipio de San Andrés de Sotavento Córdoba

La temática de sintomáticos respiratorios, se puede decir que en estos momentos de pandemia por **COVID-19**, causa cierto temor, por lo tanto se hace énfasis en **TB** Y **COVID-19**; se utiliza lenguaje sencillo para una mejor comprensión: formas de contagio, tiempos de exposición, formas de diagnóstico, signos y síntomas, medias de prevención:

- Evita el contacto cercano con personas enfermas
- Al estornudar, cúbrete con la parte interna del codo
- Si tienes síntomas de resfriado, quédate en casa
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente
- Ventila tu casa
- Utiliza el tapabocas cada que salga de casa o reciba visita de alguien externo a la comunidad.

Realizar 3 capacitaciones sobre medidas preventivas control de zika, dengue y Chikunguña, con aforo de 25 personas, Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos, desinfección con antibacterial y toma de temperatura y diligenciamiento del formato de asistencia. Los profesionales que desarrollaran las actividades deben recibir una inducción desde la Secretaria de Desarrollo de la Salud

Contamos con la participación de 60 personas en esta actividad de las cuales asistieron hombres y mujeres de 3 comunidades del municipio de San Andrés De Sotavento.

De 6 a 13 años: Hombres 0 y mujeres 1 para un total de 1 persona.
De 14 a 17 años: Hombres 1 y mujeres 7 para un total de 8 personas.
De 18 a 26 años: Hombres 8 y mujeres 10 para un total de 18 personas
De 27 a 59 años: Hombres 9 y mujeres 18 para un total de 27 personas
60 años y más: Hombres 2 y mujeres 4 para un total de 6 personas

Consolidado de población beneficiada de la dimensión vida saludable y condiciones transmisibles en la actividad capacitación a líderes comunitarios sobre medidas preventivas para el control de zika, dengue y chikungunya.

Realizar en el municipio 6 Jornadas de Recolección de inservibles (para un total de 18 jornadas) casas a casa en la zona urbana para control de dengue, articulada con la empresa de servicios de aseo (servicios públicos). Se debe garantizar las medidas de bioseguridad tanto en el hogar como las personas ejecutoras: Incluye una reunión coordinación con las empresas de servicios públicos, una reunión con la administración municipal para acordar fechas y previo perifoneo donde se llevará a cabo cada una de las jornadas e incluye la entrega de bolsas para la recolección.

ANALISIS CUANTITATIVO

Resultados del análisis de la información de las fuentes primarias; listado de asistentes a la actividad.

Contamos con la participación de 306 personas en esta actividad de las cuales asistieron hombres y mujeres del municipio de San Andrés De Sotavento.

De 6 a 13 años: Hombres 0 y mujeres 2 para un total de 2 personas
De 14 a 17 años: Hombres 5 y mujeres 11 para un total de 16 personas.
De 18 a 26 años: Hombres 15 y mujeres 44 para un total de 59 personas

De 27 a 59 años: Hombres 45 y mujeres 142 para un total de 187 personas
60 años y más: Hombres 11 y mujeres 31 para un total de 42 personas

Tabla n°16. Consolidado de población beneficiada de la dimensión vida saludable y condiciones transmisibles.

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		18 A 26 AÑOS		27 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS	0	0	0	0	0	2	5	11	13	41	41	129	6	30	65	213
AFRODESCENDIENTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	1	3
RAIZAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PALENQUERO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PERSONAS CON DISCAPAIDAD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
NINGUNO DE LOS ANTERIORES	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	4	10	4	1	10	14
TOTAL DE LA POBLACION	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**2**	**5**	**11**	**15**	**44**	**45**	**142**	**11**	**31**	**76**	**230**

FUENTE. Listados de asistencias PIC departamental 2020

De esta forma se realizaron 6 jornadas de recolección de inservibles en distintos barrios en la zona urbana del municipio de San Andrés De Sotavento; donde se realizó previa concertación con capitán urbano, secretaria de salud y gestor social municipal.

Estas jornadas se llevaron a cabo en la zona urbana del municipio de San Andrés De Sotavento, visitando casa a casa la población en donde se educaba y concientizaba a los participantes a cerca de las practicas adecuadas para evitar la reproducción del mosquito transmisor del Dengue.

Estas jornadas realizadas en el municipio de San Andrés De Sotavento, se ejecutaron visitando las viviendas ubicadas en los barrios que previamente priorizo secretaria de salud municipal, en donde inicialmente se educaba y concientizaba a las familias a cerca de la importancia de la recolección de inservibles, haciendo entrega de folletos educativos, seguido de esto se procedió a dar las indicaciones y la entrega de bolsas recolectoras brindando el acompañamiento en la

recolección de inservibles que se encontraban en la vivienda, para después ser depositados en lugares donde pasaba el carro recolector de residuos de la empresa de servicios públicos con el cual previamente se había hecho la coordinación de la recolección.

Logros en general de la dimensión: se logró realizar las 6 jornadas de recolección de inservibles para el control del dengue en el municipio de San Andrés De Sotavento. Así mismo se logró sensibilizar a la población participante en las jornadas a cerca de la importancia de las recolecciones de inservibles para evitar la reproducción de larvas en aguas estancadas y así controlar el vector Aedes aegypti mosquito transmisor del dengue, mejorando la salud y el bienestar de las familias y la población en general.

Avances en general de la dimensión: Se completó en un 100% las actividades de recolección de inservibles para el control del dengue de la dimensión vida saludable y condiciones transmisibles.

Avances en general de la dimensión: se avanzó en un 100% para la búsqueda de sintomáticos respiratorios para TB.

Avances en general de la dimensión:
Se avanzó en un 100% de las visitas a pacientes para búsqueda activa para sintomáticos respiratorios para TB,

Oportunidades de mejora:

Es de resaltar la importancia que tienen los capitanes en las diferentes comunidades, quienes valoran las intervenciones que realiza cada profesional; es de mucho interés para la población, teniendo en cuenta las dudas que surgen a causa del COVID- 19 y por el cual algunos se abstienen a hacer algún tipo de consulta médica. De la misma manera las familias muestran interés en que la secretaria departamental, la Gobernación de Córdoba y EsE San Andrés Apóstol se preocupa por la salud de sus familiares por medio de las visitas de seguimiento.

DIMENSION SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Para esta dimensión se logró avanzar en un 100 % en el periodo correspondido de enero a marzo 2021. A continuación, se describen las actividades ejecutadas:

Tabla n°17. descripción de avances de SSR en el municipio de San Andres de sotavento.

Actividad	Cantidad	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
Realizar 5 encuentros en el municipio de san andres con Jóvenes de 15 a 19 años, donde se compartan saberes, experiencias frente a los derechos sexuales y reproductivos donde se difunda y promueva el libre ejercicio de dichos derechos dentro de un marco de autonomía, respeto y autocuidado.	5	100	**100%**
Realizar 10 visitas domiciliarias a las gestantes priorizadas del Municipio san andres	10	10	**100%**
Desarrollar acciones para la prevención de la violencia contra la mujer: en las zonas urbanas y rurales definidas por los directores locales de salud; Desarrollar 2 jornadas en dos grupos	2	40	**100%**

de tres (3) sesiones cada uno			
Realizar una jornada de movilización social en san andres, dirigida a la población general para la prevención VIH/SIDA durante cinco (5) dias en el municipio.	1	20	**100%**

ANALISIS CUALITAVIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

DESARROLLAR ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Para la dimensión de salud sexual y reproductiva, se diseñaron 3 talleres explicativos con ayudas visuales como carteleras, material didáctico, como afiches, pendón apoyado en estudio de casos para que se identificara el tipo de violencia y se pudiera reconocer en caso de padecerla, lo que genero un ambiente participativo y empatía con la comunidad de los cabildos indígenas, especialmente mujeres, teniendo en cuenta las dificultades de los ambientes donde se desarrolla la actividad y sus dificultades de conexión, fluido eléctrico y ambientes con temperaturas altas, con esta metodología participativa se da a conocer el tema de tipos de violencia sexual, causas, como identificar relaciones violentas y rutas de atención un lenguaje sencillo y entendible para toda la comunidad independiente de su nivel educativo.

ANALISIS CUANTITATIVO

Resultados del análisis de la información de las fuentes primarias y secundarias utilizadas y consultadas.

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		18 A 26 AÑOS		27 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS	-	-	-	-	15	18	56	71	12	13	12	14			95	116
AFRODESCENDIENTES	-	-	-	-	-	--	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
RAIZAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	--	-
PALENQUERO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PERSONAS CON DISCAPAIDAD	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-
NINGUNO DE LOS ANTERIORES	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TOTAL DE LA POBLACION	**-**	**-**	**-**	**-**	**15**	**18**	**58**	**71**	**12**	**13**	**12**	**14**	**-**	**-**	**97**	**116**

Fuente. Listados de asistencias pic 2020

ANALISIS CUALITAVIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Realizar encuentros con jóvenes de 15 a 19 años, donde se compartan saberes, experiencias frente a los derechos sexuales y reproductivos donde se difunda y promueva el libre ejercicio de dichos derechos dentro de un marco de autonomía y autocuidado. Los temas serán seleccionados por los jóvenes. Organizaciones claves que desarrollan acciones de promoción y prevención, de los derechos sexuales y reproductivos en jóvenes y adolescentes sino otros derechos civiles, para asegurar la participación de estos sectores en las jornadas y ampliar la demanda de servicios.

Después de haber logrado la concertación con los diferentes líderes (capitanes menores de las comunidades indígenas) del municipio, se desarrollaron los encuentros en las comunidades de Venecia, Bajo e'lata, palmas verdes, Gardenias y Dividivi; Donde la asistencia fue favorable, mostrando interés por el tema, se desarrolló en un ámbito participativo, se respondieron inquietudes en los temas de derechos sexuales, en relación con planificación familiar, métodos de planificación, derecho a la asistencia médica exclusiva al joven, adquisición de estos servicios y recomendaciones de acuerdo a la edad.

Los jóvenes crearon conciencia sobre las etapas de empezar vidas sexuales, cuidados en torno a la vida sexual, derechos del ser sexual sin importar el género, sin discriminación, conocer a que tienen derecho al tener acceso a programas de planificación familiar para evitar embarazos en adolescentes, uso adecuado del preservativo masculino.

Se sugiere para que este tipo de actividades cause un mayor impacto involucrar la mayor población adolescentes posible dentro del municipio y en unos espacios de tiempo mayores para asegurar el cumplimiento de la actividad y así organizar salidas pedagógicas que hagan crear grupos de jóvenes que sirvan de apoyo en la ejecución de estas actividades.

Realizar visitas domiciliarias a las gestantes de acuerdo al censo que posee la coordinadora de promoción y prevención de la ESE Publica de baja complejidad. Con el fin de brindar capacitación sobre factores de riesgo y cuidados del embarazo en pandemia.

A raíz que desde que empezó un nuevo reporte diario de casos de covid 19 en todos los municipios del departamento, se decidió aprovechar los espacios de las salas de espera de los controles prenatales a las gestantes asistentes para desarrollar la actividad y minimizar el contacto con la población y contralar el contagio.

En esta actividad se brindó asesoría o más bien consejería a mujeres en etapa de gestación del municipio en cuidados durante el embarazo, trabajo de parto, parto y puerperio; etapas en las que se experimentan vivencias diferentes y por ende los cuidados serán especialmente atribuibles a la ocasión, se aclaró cuál es la diferencia entre un episodio gripal y padecer síntomas compatibles con covid 19, como reportar el caso y acceder a un seguimiento especial médico.

Se recuerdan los cuidados y recomendaciones de limpieza y bioseguridad, evitar espacios muy concurridos y cerrados, evitar compartir con muchas personas, uso constante del tapabocas, lavado de manos frecuente con agua y jabón, entre otras recomendaciones.

Se mencionaron factores de riesgo como lo es el sobrepeso, la diabetes, la HTA, episodios asmáticos, la edad, algunas enfermedades autoinmunes.

Se brinda consejería sobre la importancia de la lactancia materna que no debe ser interrumpida por enfermar, y evitar al mínimo las visitas al bebe recién nacido.

Las gestantes brindaron gran atención al tema, se hace mención de la importancia del cumplimiento de cada uno de los controles y de los seguimientos médicos y por enfermería requerida, y el mantener informado de algún cambio.

Se recomienda que este tipo de charlas sean para todas las gestantes ya que muestran interés y amplían su conocimiento y adquieren más responsabilidad y prevención ante la situación de enfermar.

Desarrollar acciones para la prevención de la violencia contra la mujer: en zonas urbanas y rurales definidas por los directores locales de salud. Desarrollar 2 jornadas en dos grupos de 3 sesiones cada uno: a través de la realización de prevención de la violencia en población joven. Definiciones y tipos de violencia, causas de violencias, y rutas de atención de la violencia.

Para el desarrollo de esta actividad se tuvo en cuenta la participación de población vulnerable como la es la población victima que se encuentra en el municipio, acentuada en la zona rural y zona urbana, las sesiones se desarrollaron en 2 días donde se trataron temas de mucho interés como lo son: tipos de violencia, señales de alarma ante un tipo de violencia contra la mujer y rutas de atención y prevención de la violencia contra la mujer.

Hubo buena participación, se entregaron folletos diseñados con la información antes mencionada, se realzaron actividades para romper el hielo al inicio, también se llenó un crucigrama con palabras claves, dinámicas para recordar lo aprendido, se trabajó la autoestima con la actividad de proyecto de vida, y se contó con el apoyo de la psicóloga del programa de victimas del municipio, en la actividad de ruta de atención.

Recomendamos que esta temática ya que la población indígena de la zona es muy dada a vulnerar derechos de este tipo las jóvenes son sometidas desde niñas a buscar una pareja y organizar un hogar sin tener plena seguridad de que ese sea su proyecto de vida, lo que conlleva a fracasos y frustraciones que terminan en separaciones de las familias, maltrato intrafamiliar y niños huérfanos criados muchas veces por abuelos que viven en condiciones precarias y sin consejería a estos niños y jóvenes que sufren este flagelo, lo cual se convierte en un círculo vicioso, aconsejando llevar esta actividad a las aulas de clases como un poyo a la área de ética, sociales y proyectos transversales que se desarrollan alrededor de los establecimientos educativos buscando forjar mejores personas y padres al futuro.

DIMENSION SALUD Y AMBITO LABORAL

Para esta dimensión se logró avanzar en el periodo comprendido de enero a marzo 2021. A continuación, se describen las actividades ejecutadas:

Tabla n°13.Avances en la ejecución de actividades.

Actividad	Cantidad	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
Desarrollar 6 talleres en san andres de sotavento acerca de la actualización normativa para promover la afiliación de trabajadores al sistema general de riesgos laborales, y acciones educativas que permitan disminuir accidentes y enfermedades de tipo laboral en la población vulnerable del sector informal de la economía	6	113	**100%**

Las acciones se direccionaron hacia la prevención y mitigación de riesgos laborales, en la población del sector económico informal (agricultores, artesanos, pescadores mototaxis y vendedores ambulantes).

A continuación, se relaciona la población beneficiada de estas capacitaciones y charlas en la comunidad del municipio de San Andrés de Sotavento, con el fin de generar conciencia en la adopción de una cultura laboral informal basada en la seguridad física y mental de cada uno de los integrantes del sector económico informal.

según los resultados analizados podemos deducir que:

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 13 AÑOS		14 A 17 AÑOS		18 A 26 AÑOS		27 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS	0	0	0	0	0	0	0	0	8	2	60	30	9	11	77	43
AFRODESCENDIENTES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
RAIZAL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PALENQUERO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PERSONAS CON DISCAPAIDAD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
NINGUNO DE LOS ANTERIORES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL DE LA POBLACION	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**8**	**2**	**60**	**30**	**9**	**11**	**77**	**43**

Fuente. Listados de asistencias pic 2020

ANALISIS CUALITATIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Las actividades desarrolladas se direccionaron en brindar conocimientos, herramientas y tips prácticos, sobre la prevención de riesgos laborales y cultura del autocuidado en la población del sector económico informal del municipio de san Andrés de sotavento.

Llegamos a la población a través de diferentes puntos estratégicos se logró llegar a la población objetivo, por medio de capacitaciones, charlas y conversatorio, donde ellos expusieron sus dudas sobre la normatividad, de seguridad laboral y los beneficios que trae a la salud mental y física optar buenas prácticas de autocuidado. a través de estos apoyos se logró tratar varios temas fundamentales en la cultura de seguridad laboral y exposición ocupacional, como lo es la seguridad vial, manejo defensivo, prevención de caídas a nivel, pausas activas, prevención del covid -19,prevención de riesgo biológico por mordedura de animales, prevención de desórdenes musculoesqueleticos,tips para realizar pre operacionales de moto, prevención de cáncer de piel por exposición solar y prevención de riesgo público, por medio de esta actividades se busca guiar a la población hacia adoptar una cultura de seguridad basada en el autocuidado y así

lograr ambientes seguros tanto para el trabajador informal como para la población en general.

Cabe resaltar que se logró captar el interés de la población objetivo, fue de gran acogida cada una de la actividad realizada, como oportunidad de mejora podemos resaltar la continuidad de estar actividades, seguir llegando a la población con este tipo de actividades que fortalecen la integridad y salud laboral de la población en general.

Actividad: Desarrollar talleres de normatividad y acciones educativas en seguridad laboral en el ámbito laboral del sector económico informal.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Para la dimensión de seguridad alimentaria y nutricional se puede decir que sea ha logrado capacitar a 20 personas madres gestantes y madres comunitarias tradicionales por medio de talleres teórico prácticos en diferentes temas relacionados con alimentación nutrición y salud los cuales a la población les ha pareció novedoso siendo estas muy receptivas.

Por otro parte desde la dimensión de salud mental se tienen dos consideraciones importantes:

- Seguir fomentando actividades sobre la Salud mental en la población San Andresana, teniendo en cuenta principalmente a los niños y Jóvenes.

- Que se sigan llevando actividades a las comunidades dispersas.

La dimensión de seguridad alimentaria y nutricional ha logrado capacitar a 20 personas madres gestantes y madres comunitarias tradicionales, padres de familias de las zonas rurales, por medio de talleres teórico prácticos en diferentes temas relacionados con alimentación nutrición y salud los cuales a la población les ha pareció novedoso siendo estas muy receptivas.

Para dimensión vida saludable se concluir que la salud depende de nuestros hábitos, nuestro comportamiento, nuestra alimentación, nuestro nivel de actividad física y el ambiente en el que vivimos.
Nuestra genética no es modificable. Pero podemos evitar muchas enfermedades manteniendo hábitos saludables. Si no sabemos cómo, hay especialistas que nos pueden asesorar para comer bien, y hacer ejercicio físico de manera adecuada. Por ello de debe continuar educando sobre la practica de la actividad física como un mínimo de 60 min diarios de actividad física moderada para niños y jóvenes, y un mínimo de 30 min para adultos y ancianos.A Realizar ejercicio físico de forma regular ayuda a mantener la independencia funcional de las personas mayores y la calidad de vida en todas las edades.

Es importante considerar que la oportuna intervención en la comunidad da como resultado reconocer las debilidades propias de la región especialmente por el nivel educativo, de igual forma se evidencia que por sus creencias y costumbres en ocasiones se dificulta la intervención de los profesionales especialmente en el área de la salud generando desconocimiento en temas de hábitos de vida saludable los cuales les pueden aportar grandes conocimientos para mejorar su calidad de vida, controlando el consumo de cigarrillo y alcohol. Conociendo sus riquezas agrícolas y el beneficio que estas le pueden traer a su alimentación, por

estas razones se hace indispensable seguir capacitando en el área donde reside esta población para así tomar confianza y empatía, beneficiándolos con conocimientos que a futuro aportaran salud.

La oportunidad de intervención en la comunidad da como resultado reconocer las debilidades propias de la región especialmente por el nivel educativo, de igual forma se evidencia que por sus creencias y costumbres en ocasiones se dificulta la intervención de los profesionales especialmente en el área de la salud generando desconocimiento en temas de hábitos de vida saludable los cuales les pueden aportar grandes conocimientos para mejorar su calidad de vida, controlando el consumo de cigarrillo y alcohol. Conociendo sus riquezas agrícolas y el beneficio que estas le pueden traer a su alimentación, por estas razones se hace indispensable seguir capacitando en el área donde reside esta población para así tomar confianza y empatía, beneficiándolos con conocimientos que a futuro aportaran salud.

En cuanto a lo que concierne con la dimensión de vida saludable se puede decir que intervención del PIC Departamental es necesario decir que los resultados obtenidos confirman que esta intervención mejora significativamente la actitud física, la motivación, la velocidad de la marcha, así como la capacidad de ejercicio de los participantes.

Adicionalmente no se observaron efectos secundarios adversos durante ni tras las sesiones de actividad física.
Los ejercicios funcionales son reconocidos como una estrategia de tratamiento segura, barata y efectiva para mejorar el sistema neuromuscular, la fuerza, y la capacidad funcional de las personas sanandresanas.

También se mostraron comentarios positivos de los participantes después de dos meses de entrenamiento. Sin embargo, los efectos beneficiosos esperados sobre la fuerza muscular, la resistencia, la marcha y la disminución del peso corporal fueron alcanzados. Nuestro programa duró 2 meses, obteniéndose mejoras significativas en los parámetros de capacidad de ejercicio, la velocidad de marcha y el equilibrio. Se han comparado diferentes modalidades de entrenamiento en personas de edad avanzada, encontrando que los programas basados en ejercicios de potencia muscular combinando el trabajo en distintas áreas físicas obtienen mejores resultados físicos y mentales.

La salud depende de nuestros hábitos, nuestro comportamiento, nuestra alimentación, nuestro nivel de actividad física y el ambiente en el que vivimos.

Nuestra genética no es modificable. Pero podemos evitar muchas enfermedades manteniendo hábitos saludables.
Si no sabemos cómo, hay especialistas que nos pueden asesorar para comer bien, y hacer ejercicio físico de manera adecuada.

Recomendar un mínimo de 60 min diarios de actividad física moderada para niños y jóvenes, y un mínimo de 30 min para adultos y ancianos
A Realizar ejercicio físico de forma regular ayuda a mantener la independencia funcional de las personas mayores y la calidad de vida en todas las edades
A Realizar ejercicio físico de forma regular disminuye el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y facilita el control de muchas de las que han aparecido

Realizar ejercicio físico con todos los protocolos de bioseguridad para prevenir futuros contagios de covid 19.

Ahora bien, con respecto a la dimensión de transmisbles se avanzó en la búsqueda del casos de sintomáticos respiratorios; es de considerar que las comunidades en estos momentos lo asocian la pandemia COVID-19, lo que repercute en un posible diagnóstico tardío pata TB, teniendo en cuenta que las personas presentan temor a COVID -19.

Por lo tanto se hace necesario la intervención de los diferentes entes en salud en educar a la población en las diferentes temáticas relacionadas con sintomáticos respiratorias.

Las personas a las que se les hizo referencia son de familias extensas, de bajo nivel académico, y condiciones socioeconómicas deficientes;
Las casas son construidas en palma amarga, bahareque, piso en tierra, cuentan con buena ventilación.

Las vías de acceso son carretera destapada, transporte, moto o carro.
Los servicios de salud están distantes desde sus comunidades.

Es importante mencionar que en la dimensión de transmisbles la actividad de recolección de inservibles juega un papel fundamental en la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, debido a que mediante de este se eliminan los posibles criaderos de mosquitos transmisores del dengue, por lo cual fue de suma importancia realizar estas jornadas a la comunidad, mejorando la salud de los habitantes y concientizándolos en las practicas adecuadas para evitar la reproducción de larvas en aguas estancadas y así controlar el vector Aedes aegypti mosquito que transmite el dengue. Los participantes estuvieron muy

activos lo cual fue de mucha ayuda a la hora de realizar la actividad, se mostraron muy atentos y colaboradores, manifestaban gran agradecimiento por llevar la información, dar las recomendaciones y sobre todo por hacer el acompañamiento a la hora de recolección de inservibles, algunos participantes manifestaron que ya habían pasado por la situación de haber tenido un miembro de la familia con esta enfermedad por lo cual tenían conocimiento y ponían en prácticas todas esas medidas preventivas para evitar nuevamente casos de dengue en la familia.

Para la dimensión Salud sexual y reproductiva es de considerar los siguientes aspectos:

- ✓ Jóvenes con conocimientos amplios en factores de riesgos claros al vidas sexuales a temprana edad y sin prevención,
- ✓ Jóvenes conocedores de los derechos sexuales y reproductivos, sin discriminación de género.
- ✓ Jóvenes conocedores del derecho al Acceso a programas de planificación familiar para evitar embarazos en adolescentes, uso adecuado del preservativo masculino.
- ✓ Mujeres gestantes que servirán para brinda consejería a otras sobre la importancia de la lactancia materna que no debe ser interrumpida por enfermar, y evitar al mínimo las visitas al bebe recién nacido para minimizar el riesgos de padecer covid 19.
- ✓ Mujeres gestantes que conocen y practican medidas de bioseguridad y cumplen con sus controles y valoran la importancia del cumplimiento de cada uno de los controles y de los seguimientos médicos y por enfermería requerida, y el mantener informado de algún cambio. Se recomienda que este tipo de charlas sean para todas las gestantes ya que muestran interés y amplían su conocimiento y adquieren más responsabilidad y prevención ante la situación de enfermar.
- ✓ Recomendamos que esta temática ya que la población indígena de la zona es muy dada a vulnerar derechos de este tipo las jóvenes son sometidas desde niñas a buscar una pareja y organizar un hogar sin tener plena seguridad de que ese sea su proyecto de vida, lo que conlleva a fracasos y frustraciones que terminan en separaciones de las familias, maltrato intrafamiliar y niños.

En lo que respecta a la dimensión de niños y niñas que la estrategia AIEPI se fundamento principalmente en capacitaciones a diferentes actores comunitarios, familia y comunidad, con el fin de reducir la morbilidad y mortalidad que se presenta en niños menores de 5 años mediante prácticas familiares claves para el desarrollo de los mismos, con la puesta en marcha de estas prácticas, las cuales fueron muy detalladas en los diferentes encuentros pedagógicos se está brindado a los niños menores de 5 años y sus familias las herramientas para minimizar la presencia de enfermedades y problemas de salud que pueden y son evitados en otras partes del mundo.

Como recomendación final se sugiere que estos encuentros pedagógicos se sigan brindando a futuro en el Plan de Intervenciones Colectivas con mucha más población, especialmente las más vulnerables de la zona rural y que se continúe brindando educación con diferentes disciplinas o profesionales de la salud.

FUENTES BIBLIOGRAFIAS

Embarazo: la importancia del control prenatal | Bogota.gov.co

Food and Agricultural Organization. World Health Organization. United Nations University. Human Energy Requirements: Report of a Joint FAO/OMS/UNU Expert Consultation, 2001. 2004

Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos (ENCA 2003) .Informe de la Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria Nutricional CENAN/INS. Lima, Perú 2003

Guia_Alimentacion_Embazaradas_Medicadiet.pdf (seedo.es)

https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria

Ochoa Vásquez, L. C. (2019). Parasitosis y antiparasitarios en niños, Revista científica medicina UPB. vol. 38, núm. 1, 2019. Disponible en: https://doi.org/10.18566/medupb.v38n1.a06

OPS/OMS Colombia - OPS/OMS Colombia (paho.org)

Embarazo: la importancia del control prenatal | Bogota.gov.co

Food and Agricultural Organization. World Health Organization. United Nations University. Human Energy Requirements: Report of a Joint FAO/OMS/UNU Expert Consultation, 2001. 2004

Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos (ENCA 2003) .Informe de la Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria Nutricional CENAN/INS. Lima, Perú 2003

Guia_Alimentacion_Embazaradas_Medicadiet.pdf (seedo.es)

https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria

Lactancia materna durante la pandemia del COVID-19 - HealthyChildren.org

https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000896.htm
https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=gestationalhypertension-90-

P05594https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=gestationalhypertension-90-P05594
https://www.guiainfantil.com/articulos/embarazo/preeclampsia/dieta-para-mujeres-embarazadas-con-hipertension

2012 – 2013 Ministerio de Salud y Protección Social. Federación Médica Colombiana Bogotá, D.C. – Colombia. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/TH/Memorias_dengue.pdf

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20227%20de%202020.pdf

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx