PROCESO DE INFORMACION Y DE CAPACITACIÓN ENTORNO COMUNITARIO
INFORME N°4145.020.14.58.004

INFORME No. 4145.020.14.84.004
Equipo Funcional Adultez y Vejez SSPM.

Informe proceso de información y capacitación en la implementación prácticas de vidas saludables, factores protectores de las enfermedades crónicas no transmisibles (cáncer, HTA DM y EPOC), prevención COVI-19 importancia de la vacunación, a grupos de madres comunitarias del Barrio Villa del Lago y Charco Azul de la comuna 13.

1. Datos generales : el Equipo Funcional Adultez y Vejez dando cumplimiento a una de sus actividades, por medio de sus contratistas realiza proceso de información y capacitación en el entorno de la comunidad a grupos de actores comunitarios formados que contribuyan a la replicación de la información en los entornos que circulen, lo cual consiste en 2 secciones para cada grupo en la 1seccion implementación prácticas de vidas saludables, factores protectores de las enfermedades crónicas no transmisibles (cáncer, HTA DM y EPOC), prevención COVI-19 importancia de la vacunación, derechos y deberes de los pacientes, María Claudia Pereira Acosta psicóloga realiza intervención psicosocial. Es importante mencionar que la segunda sección realizada por mi compañera Yessenia Hernández se abordaran los siguientes temas enfatizando en las enfermedades crónicas transmisibles VIH-SIDA, Tuberculosis Lepra.

Fecha: 17-marzo-2021
Lugar: Virtual

Dirección: virtual https://meet.google.com/zap-mwmt-caf

Horario: 04: pm-05:00 pm.

2. Objetivo: Desarrollar proceso educativo y de capacitación a grupo de madres comunitarias del valle (COOMACOVALLE) del Barrio Villa del Lago y Charco Azul sección N-1, en implementación prácticas de vidas saludables, factores protectores de las enfermedades crónicas no transmisibles (cáncer, HTA DM y EPOC), derechos en salud en el marco de las acciones de información y educación en salud de la RIA.

3. Metodología aplicada: virtual googlemeet.

4. Desarrollo de la jornada:

Inicia la 1 sección del proceso educativo y de capacitación haciendo énfasis en los siguientes temas:

- Implementación prácticas de vidas saludables, factores proectetores de la salud cardiovascular, alimentación saludable, no consumo de alcohol, actividad física, no consumo de cigarrillo, menos sal menos presión arterial, menor riesgo accidente cerebro vascular, importancia del consumo diario de frutas y verduras se recomienda 5 porciones al día entre frutas y verduras, definición de obesidad.

- Cáncer de colorrectal, abordando el tema desde la concepción que tiene la comunidad sobre la enfermedad, seguido que es El cáncer colorrectal es el que se origina en el colon o el recto. Algunas veces se le llama simplemente cáncer del colon el colon es una porción del intestino grueso. El recto es el canal que conecta el colon con el ano, factores de riesgo Edad El 90% ocurre en personas mayores de 50 años, La incidencia de CCR se incrementa con la edad, La prevalencia de los pólipos, Exceso de peso 1,5 a 2 veces, Dieta, Alto consumo de carnes rojas, Bajo consumo de fibra, Consumo de Alcohol y tabaquismo 2 a 3 veces. Factores protectores: Dieta con pescado, Dieta rica en frutas y verduras, Consumo de Aspirina, Consumo de fibra en la dieta, Actividad física, anatomía del colon, síntomas colon derecho: Anemia,
  Melenas, Diarrea, Masa abdominal, Dolor abdominal, Pérdida de peso, síntomas de colon izquierdo: Cambios en el habito intestinal, heces acintadas, Estreñimiento, Dolor abdominal, Pérdida de peso, Hematoquezia, Cuadros de obstrucción intestinal. Como estrategias para hacer Detección Temprana, se resalta la importancia A partir de los 50 - 74 años Sangre Oculta en Heces (Inmunoquimica), Se sugiere que la edad de inicio para tamización es a los 50 años de edad, A partir de los 50 – 74 años Colonoscopia Según riesgo.

- Hipertensión arterial: es una enfermedad caracterizada por el aumento de la presión en el interior de los vasos sanguíneos (arteriales) es una enfermedad silenciosa, síntomas más comunes porque se produce, arteria sana y dañada, arteria con placas, intervenciones individuales de HTA DM y obesidad, tamizaje para riesgo cardiovascular metabólico resolución según resolución 3280, recomendación actividad física para el adulto, beneficios cuando hacemos actividad física, que es la

diabetes signos y síntomas, factores de riesgo, riesgo de consumo de alcohol.

- Cáncer de Mama, abordando el tema desde la concepción que tiene la comunidad sobre la enfermedad, seguido de los Signos de Alarma tales como Presencia de masas o bultos en los senos o en las axilas, endurecimiento o hinchazón de una parte de las mamas, enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas Retracción (hundimiento) del pezón, salida de secreción por el pezón, en periodos diferentes a la lactancia, cualquier cambio en el tamaño o forma de las mamas y dolor en cualquier parte de las mamas; factores de riesgo como ser mayor edad, historia familiar de Cáncer de Mama, entre el primer grado de consanguinidad (madre, hermana o hija), inicio del periodo menstrual en una edad temprana (antes de los 12 años), entrada a la menopausia en una edad tardía, maternidad relativamente tardía (tener hijos después de los 30 años), detención temprana para cáncer de mama, metas para cáncer de mama, sistemas de categorización. Como estrategias para hacer Detección Temprana, se resalta la importancia del Autoexamen de las mamas, desde la adolescencia, unos cinco a ocho días después del inicio del periodo menstrual, momento en el cual las mamas ya no están tan congestivas. La palpación de la mama debe cubrir toda la superficie de la glándula extendiéndose hasta la axila y el cuello; Las mujeres mayores de 20 años deben realizase realicen un examen clínico de la mama por lo menos cada tres años, y que una vez lleguen a los 40 años, aumenten la frecuencia del examen una vez al año. Hace énfasis especial en la importancia de hacer control de los factores de riesgo y de realizarse la mamografía como prueba de tamización, a partir de los 50 años y hasta los 69. Recordando la importancia de consultar al médico en caso de identificar alguna masa o cambio en el seno, así esta no genere dolor.

- Cáncer de próstata: abordando el tema desde la concepción que tiene la comunidad sobre la enfermedad, seguido de los factores de riesgo tales como: hombres mayores de 50 años, Antecedentes familiares de cáncer de próstata (Padre, hermano o hijo), Antecedentes personales de enfermedad en la próstata, Hombres afroamericanos, signos y síntomas tales como: Dificultad para comenzar a orinar, Flujo de orina débil o interrumpido, orinadera frecuente especialmente por la noche, dificultad para vaciar la vejiga por completo, Dolor o ardor al orinar,

Sangre en la orina o el semen, Dolor persistente en la espalda, las caderas o la pelvis, Dolor al eyacular, Disfunción eréctil, Disfunción eréctil, Molestias al estar sentado. Muchos de estos síntomas también pueden ser causados por el aumento del tamaño de la próstata, prevención Se recomienda la Detección Temprana de oportunidad como estrategia de Detección Temprana del Cáncer de Próstata en Hombres mayores de 50 años, asintomáticos, que acudan a consulta médica por diferentes causas. Tacto rectal, Antígeno Prostático Específico. Efectos del tabaco en la salud, EPOC.

- Cáncer de cuello uterino: abordando el tema desde la concepción que tiene la comunidad sobre la enfermedad, seguido de los Signos de Alarma tales como: La mayoría de las mujeres no tienen signos ni síntomas de precáncer. En muchas mujeres con cáncer de cuello uterino en estadio temprano, los síntomas generalmente aparecen. En mujeres con cáncer avanzado y metastásico, los síntomas pueden ser más graves dependiendo de los tejidos y órganos a los que se ha diseminado la enfermedad. La causa de un síntoma puede ser una afección médica diferente que no es cáncer, por lo que las mujeres deben buscar atención médica si presentan un nuevo síntoma que no desaparece. Sin embargo puede aparecer los siguientes signos y síntomas, Manchas de sangre o sangrado leve entre o después de la menstruación, Sangrado menstrual que es más prolongado y abundante que lo habitual, Sangrado después del coito, el lavado genital o el examen pélvico, Mayor secreción vaginal, Dolor durante las relaciones sexuales, Sangrado después de la menopausia, Dolor de espalda y/o pélvico persistente y sin razón aparente; factores de riesgo como Infección por virus del papiloma humano (VPH) , Tabaquismo, Un sistema inmunitario debilitado, Infección con clamidia, Una alimentación con pocas frutas y verduras, Tener sobrepeso, Uso prolongado de anticonceptivos orales (píldoras para la regulación de la natalidad) Uso de un dispositivo intrauterino, no haber tenido hijos y nunca haber lactado, terapia de reemplazo hormonal prolongada, obesidad, sedentarismo y consumo abusivo de alcohol, cuales son las metas de los programas de tamización, mecanismo de acción del VPH, toma de muestra para citología, colposcopia, VPH, sensibilidad y especificad entre la citología y la prueba de ADN-VPH, virus del papiloma humano, riesgo de lesiones cancerígenas, como es la historia natural de la infección por VPH, tamización para cáncer de cérvix según edades.

- ESTRATEGIA PARA LA PREVENCIÓN DEL COVI 19: se explica que debido a la pandemia mundial que están presentando los Países y dentro de ellos Colombia se dan las siguientes recomendaciones sobre el COVI 19:

QUE ES EL CORONAVIRUS: Los coronavirus son una extensa familia de virus que causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio.

El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

SIGNOS Y SÍNTOMAS: Los síntomas más habituales son los siguientes:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio
- Otros síntomas menos comunes son los siguientes:
- Molestias y dolores
- Dolor de garganta
- Diarrea
- Conjuntivitis
- Dolor de cabeza
- Pérdida del sentido del olfato o del gusto
- Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies
- Los síntomas graves son los siguientes:
- Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
- Dolor o presión en el pecho
- Incapacidad para hablar o moverse
-

Las personas que se contagian empiezan a presentar síntomas en un plazo de 5 a 6 días desde que se infectan, pero pueden tardar hasta 14 días.

Busca atención médica inmediata. Sin embargo, siempre debes llamar a tu doctor o centro de atención sanitaria antes de presentarte en el lugar de salud.

COMO SE TRANSMITE EL COVI-19:

- Se piensa que el virus se propaga principalmente de persona a persona.
- Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies).
- A través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla.
- Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.
- Las personas sin síntomas pueden propagar el COVID-19.

Prevención

- Lávese las manos frecuentemente
- Adopte medidas de higiene respiratoria
- Mantenga el distanciamiento social
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, solicite atención médica a tiempo

- Vacunación contra COVID-19: se explica que estamos en primera fase de la vacunación con los adultos mayores de 80 años por lo que se educa sobre la importancia de esta vacuna, se despejan dudas.

- Se refuerzan los derechos y deberes en salud.

- Se realiza intervención psicosocial abordando con los siguientes temas: El contagio como causa de la enfermedad ocasiona un ambiente de temor en torno al paciente, por familiares y vecinos a que digan “ese es un tuberculoso, es un sidoso, leproso”, es un estigma o marca para el paciente en su hogar, lo dejan de visitar, ya no le ofrecen de comer ni de beber nada, o “le buscan un traste viejo, que luego puedan tirar”, manejo de un paciente a partir de un DX, síntomas emocionales.

- Preguntas: se brinda espacio para preguntas donde se aclaran dudas se motiva a la comunidad en la continuidad de replicar la información en todo el entorno comunitario.

5. Compromisos:

- Se solicita diligenciamiento de encuesta de satisfacción virtual con la finalidad de medir la satisfacción de los participantes de la capacitación brindada.
- Se solicita el diligenciamiento de asistencia virtual se anexa al informe.
- Elaboración y envió de informe.
- Compartir presentaciones con la institución.
- Coordinar fecha segunda sección de capacitación.
- Apoyo en actividades relacionadas con la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a solicitud y disposición del contratista.

Atentamente,

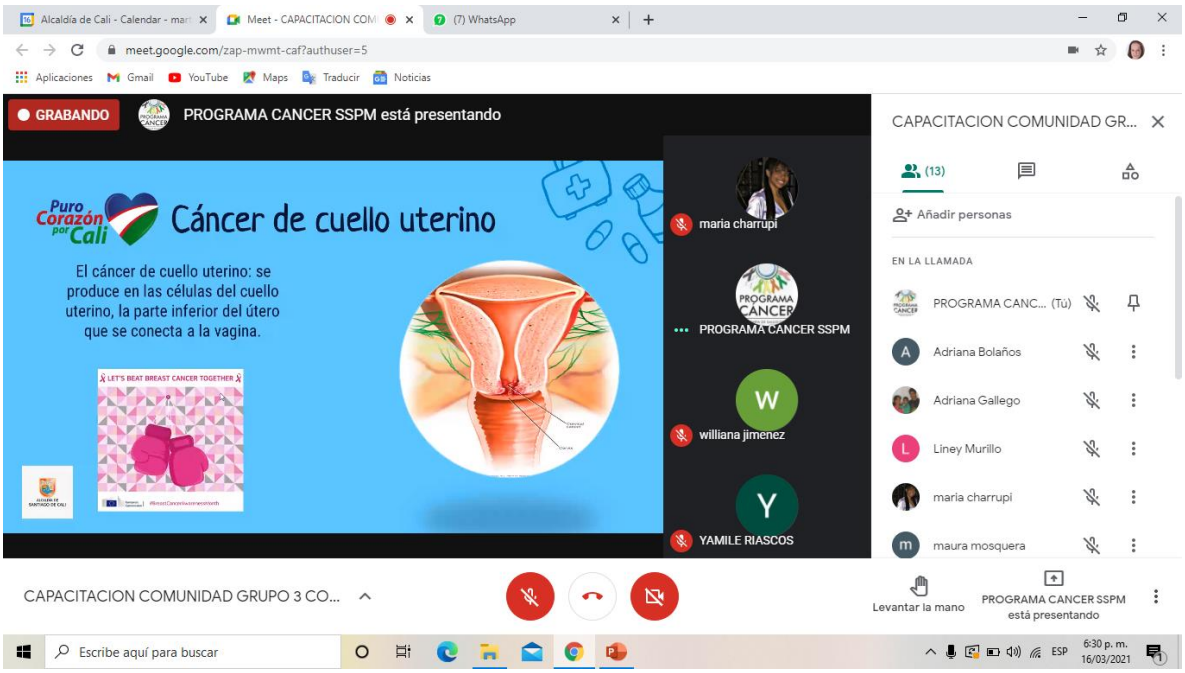
Mirley Solis

Luz Mirley Solís Sinisterra
Enfermera– Contratista– Equipo funcional Adultez y vejez.
SSPM.

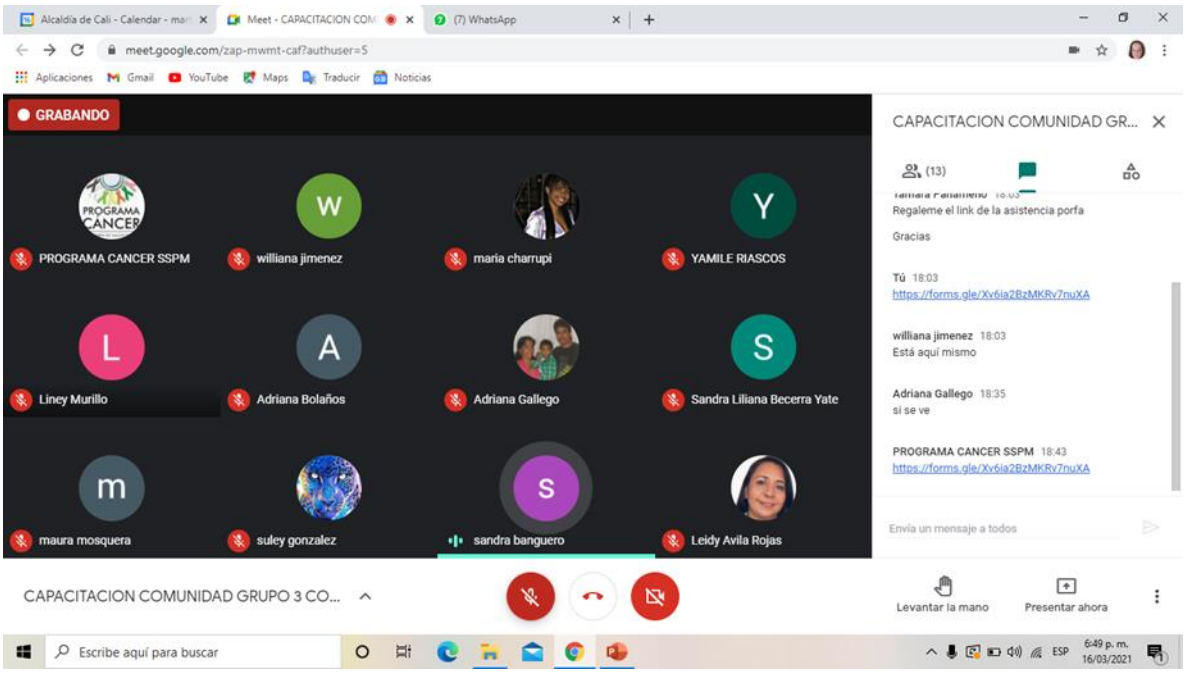
ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

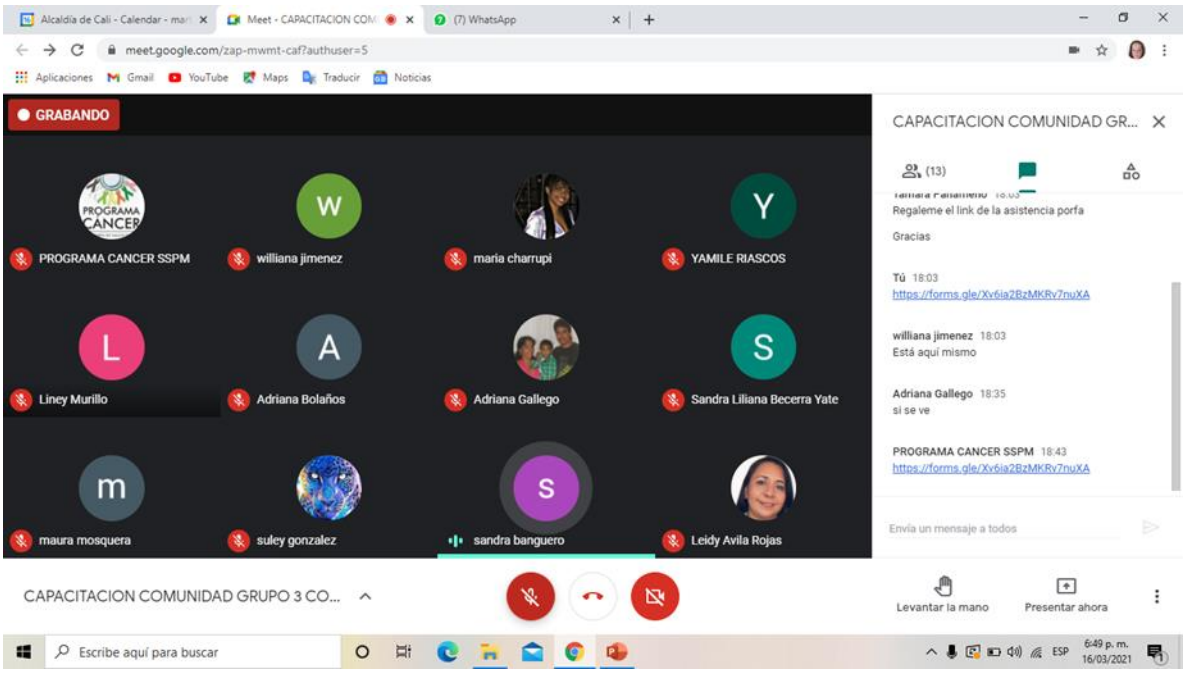
PROCESO DE INFORMACION Y DE CAPACITACIÓN ENTORNO COMUNITARIO
INFORME N°4145.020.14.58.004

MARIA CLAUDIA PEREIRA ACOSTA
Psicóloga Contratista– Equipo funcional Adultez y vejez.
SSPM.



PROCESO DE INFORMACION Y DE CAPACITACIÓN ENTORNO COMUNITARIO
INFORME N°4145.020.14.58.004





PROCESO DE INFORMACION Y DE CAPACITACIÓN ENTORNO COMUNITARIO
INFORME N°4145.020.14.58.004

