| GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA<br>República de Colombia | **INFORME ASESORIA O ASISTENCIA TECNICA** | Código FO-M4-P3-018<br>Versión 04<br>Fecha de aprobación<br>01/10/2019 |
|---|---|---|

## Proceso: Fortalecimiento Institucional y de la Participación Ciudadana
## Procedimiento Asesoría o Asistencia Técnica

| | |
|---|---|
| **Tipo de Actividad** | ASESORIA |
| **Modalidad** | OFERTA |

Las acciones de intervención del Plan Anual de Asesoría o Asistencia Técnica, deben tener operatividad en cada actividad descrita en la programación mensual. Se entiende Asesoría o asistencia técnica por Oferta si se desprende del Indicador de Producto del Plan de Desarrollo. Se entiende Asesoría o asistencia técnica por Demanda cuando es solicitada por el usuario del servicio y puede

| **INFORMACION BASICA DE LA ASESORIA O ASISTENCIA TECNICA** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Organismo** | Secretaría de Inclusión Social y Familia | | | | |
| **Dependencia** | GERENCIA DE INFANCIA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD | | | | |
| **Responsable** | 1047965310 - Hernán Darío Arroyave Castaño | **Cargo** | CONTRATISTAS | **Contrato** | 4600011747 |
| **Línea estratégica** | Nuestra gente | | | | |
| **Programa** | Unidos por la primera infancia | | | | |
| **Objetivo Programa** | Fortalecer las potencialidades y el goce efectivo de derechos de las personas desde la gestación y hasta los primeros seis años de vida, en condiciones de dignidad y afecto. | | | | |
| **Indicador Producto** | Estrategia de formación en entornos protectores, parto humanizado y lactancia, implementada con los actores territoriales que atienden a la primera infancia | | | | |
| **Proyecto** | Implementación del programa Unidos por la Primera Infancia del Plan de DesarrolloUnidos por la Vida 2020 - 2023 Antioquia | | | | |
| **Acciones para la intervención** | ASISTENCIA TÉCNICA O ASESORÍA - Asesoría en las líneas de la política publica departamental Buen Comienzo Antioquia: parto humanizado, lactancia materna y entornos protectores. | | | | |
| **Subregión/Municipio** | VALLE DE ABURRA/BARBOSA | | | | |
| **Población objeto** | SERVIDORES DE LA ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL | | | | |
| **Fecha programada** | Aug 24, 2021 | | | | |
| **Lugar programado** | Plataforma virtual meet | | | | |

| GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA<br>República de Colombia | **INFORME ASESORIA O ASISTENCIA TECNICA** | Código FO-M4-P3-018<br>Versión 04<br>Fecha de aprobación<br>01/10/2019 |
|---|---|---|

**Proceso: Fortalecimiento Institucional y de la Participación Ciudadana**
**Procedimiento Asesoría o Asistencia Técnica**

## REPORTE DETALLADO DE LA ASESORIA O ASISTENCIA TECNICA

**Necesidad identificada en la demanda del usuario**

Acompañar en la estructuración y puesta en marcha del proceso formativo de educacion física para la gestación POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNE LA VIDA: MÚEVASE PUES.

**Persona(s) con quien(es) se coordina la actividad (nombre y cargo)**

Cila Pérez Pacheco - Gerente ESE Hospital San Vicente de Paul de Barbosa Tel 3148865682

**Objetivo de la A o AT**

Generar espacios de formación, diálogo con el personal de salud, agentes educativos de primera infancia y coordinadores de deportes municipales en torno a la actividad física como un medio para avocarse al cuidado, protección y educación para las gestantes. POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNE LA VIDA: MÚEVASE PUES.

**Productos y resultados esperados**

Personal de la salud, agentes educativos y profesionales deportivos sensibilizados e informados en la intencionalidad pedagógica de la actividad física durante la gestación y el parto.

**Desarrollo de la intervención planeada**

**Agenda:**

1. Saludo de bienvenida
2. Cambios durante la gestación – Dr Ludwin Lozano
3. Fase practica de actividad física: Jose Palacios educador físico INDEPORTES
4. Masajes Relajantes en la gestación y ejercicios de Kegel
5. Cierre y agradecimiento

**CONTEXTUALIZACIÓN:**

1. Saludo de bienvenida

El saludo de bienvenida estuvo a cargo del Técnico profesional Hernán Arroyave, el cual agradeció y exalto la presencia de los profesionales en deportes, el colectivo de salud y los profesionales de pedagogía de la atención de primera infancia. Se les informó que, en el día se estaría realizando una serie de acciones y actividades enmarcadas en el tercer encuentro de POR UNA ANTIOQUIAQUE ACUNE LA VIDA: MÚEVASE PUES, para que ellos como cuidadores de la salud, profesionales en deportes y acompañantes de la primera infancia desde la gestación, tuvieran herramientas para acompañar las familias gestantes, en algo más educativo y de cuidado.

2. Cambios físicos durante la gestación Dr Ludwin Lozano: El Dr Ludwin Lozano realizó una explicación amplia de cada uno de los cambios durante los tres trimestres de la gestación. Cambios a nivel físico y hormonal que todas las mujeres gestantes deben de reconocer para poder estar atentas y saber de qué manera actuar. Se hablaron de cambios a nivel vaginal y cervical por medio de flujos cambiantes durante el primer trimestre. De igual forma se mencionó los principales cambios físicos y hormonales durante los tres trimestres de la gestación:

Los síntomas que han de comunicarse de inmediato al médico que se manifiestan durante la gestación son los siguientes:

- Cefaleas persistentes o inusuales
- Náuseas y vómitos persistentes
- Mareo leve
- Trastornos visuales
- Dolor o calambres en la parte inferior del abdomen
- Contracciones
- Sangrado vaginal (ginecorragia)
- Pérdida del líquido amniótico (conocido como rotura de aguas)
- Hinchazón de las manos o de los pies
- Disminución de la cantidad de orina
- Cualquier enfermedad o infección
- Temblores (sacudidas de manos, pies o ambos)
- Convulsiones
- Aceleración de la frecuencia cardíaca
- Disminución de los movimientos fetales

**Salud general**

A menudo se siente fatiga, sobre todo en las primeras 12 semanas y de nuevo, al final de la gestación. Puede ser necesario descansar más de lo habitual.

**Aparato reproductor**

A las 12 semanas de gestación, el útero agrandado puede causar un leve abultamiento en el abdomen. El útero continúa agrandándose durante toda la gestación. A las 20 semanas alcanza la altura del ombligo y hacia las 36 semanas, el borde inferior de la caja torácica.

La cantidad de secreción vaginal normal, que es clara o blanquecina, suele aumentar, lo que es totalmente normal. Sin embargo, si la secreción tiene un color o un olor fuera de lo habitual o está acompañada de prurito y escozor vaginales, se debe acudir al médico. Estos síntomas pueden indicar una infección vaginal. La tricomoniasis (una infección por protozoos) y la candidiasis (una infección por levaduras) son infecciones vaginales que pueden tratarse.

**Mamas**

Las mamas suelen agrandarse porque las hormonas (sobre todo, estrógenos) están preparándolas para producir leche. Cada vez hay más glándulas productoras de leche, que se preparan para esta función. Las mamas pueden notarse tensas y sensibles al tacto.

**Corazón y flujo sanguíneo**

Durante la gestación, el corazón de la mujer trabaja más porque, a medida que el feto crece, debe bombear más sangre al útero. Al final de la gestación, el útero recibe una quinta parte de todo el riego sanguíneo de la madre. Durante el embarazo, la cantidad de sangre que bombea el corazón (gasto cardíaco) aumenta entre un 30% y un 50%. A medida que esto ocurre, la frecuencia cardíaca en reposo pasa de 70 latidos por minuto antes del embarazo a 80 o 90 latidos por minuto. Al realizar un esfuerzo, el gasto y la frecuencia cardíacas aumentan más cuando una mujer está embarazada que cuando no lo está. Alrededor de las 30 semanas de embarazo, el gasto cardíaco disminuye ligeramente.

**Vías urinarias**

Al igual que el corazón, los riñones trabajan más durante el embarazo. Se encargan de filtrar el mayor volumen de sangre. El volumen de sangre filtrado por los riñones alcanza su valor máximo entre las 16 y las 24 semanas y permanece en este valor hasta justo antes del parto. Entonces, la presión que ejerce el útero agrandado puede disminuir ligeramente el aporte de sangre a los riñones. El útero presiona la vejiga y reduce su tamaño, de forma que esta se llena de orina más rápidamente de lo habitual. Por este motivo, la mujer embarazada necesita orinar con mayor frecuencia y de forma más imperiosa.

**Aparato respiratorio**

El elevado nivel de progesterona, una hormona que se produce de forma continua durante la gestación, envía señales al cerebro para que disminuya la concentración de dióxido de carbono en la sangre. Como resultado, la mujer respira con algo más de rapidez y profundidad, con el fin de exhalar más dióxido de carbono y en consecuencia mantenerlo a niveles bajos. También es posible que respire más rápidamente porque el útero se va agrandando y limita la expansión pulmonar al inspirar. El diámetro torácico de la mujer aumenta ligeramente.

**Tubo digestivo**

Son frecuentes las náuseas y los vómitos, en especial por las mañanas (las llamadas náuseas del embarazo). Se deben a las altas concentraciones de estrógenos y de gonadotropina coriónica humana, dos hormonas que ayudan a mantener la gestación.

Las náuseas y los vómitos se pueden aliviar mediante cambios en la alimentación o en las pautas alimentarias, por ejemplo, haciendo lo siguiente:

- Beber y comer porciones pequeñas con frecuencia
- Comer antes de tener hambre
- Consumir alimentos blandos (como caldo, consomé, arroz y pasta)
- Comer galletas saladas y tomar una bebida carbonatada

**Piel**

El cloasma (paño del embarazo) es un pigmento de color marrón, similar a una mancha, que aparece en la piel de la frente y de las mejillas. Puede que la piel que rodea los pezones (areola) también se oscurezca. A menudo, aparece una línea oscura en la mitad del abdomen. Estos cambios pueden deberse a que la placenta genera una hormona que estimula a los melanocitos, células que pigmentan la piel de color marrón oscuro (melanina).

A veces aparecen estrías de color rosado en el abdomen. Es probable que este cambio sea consecuencia del rápido crecimiento del útero y de la mayor concentración de hormonas suprarrenales.

**Articulaciones y músculos**

Las articulaciones y los ligamentos (cordones fibrosos y cartílagos que conectan los huesos) de la pelvis de la mujer se aflojan y se vuelven más flexibles. Este cambio permite ganar espacio para que el útero pueda aumentar de tamaño y prepara a la mujer para el parto. Como consecuencia, la postura de la madre sufre un ligero cambio.

Es muy frecuente que aparezcan dolores de espalda de diferente intensidad porque la columna vertebral se curva más para equilibrar el peso del útero agrandado. Evitar levantar pesos, doblar las rodillas (en lugar de la cintura) para recoger algo del suelo y mantener una buena postura son hábitos que pueden ayudar.

3. El Instructor de INDEPORTES Antioquia realizó de forma práctica una serie de ejercicios para gestantes, para analizar las acciones que se pueden realizar por trimestre. Se exaltan las siguientes actividades:

- Trabajar los abdominales tumbada de lado sin realizar sobre esfuerzos en la zona abdominal
- Trabajar la zona lumbar con pequeños levantamientos de la pelvis
- Realizar actividad física con bandas elásticas, sostenida con los pies y elevadas hasta los hombros.

4. Masajes relajantes en la gestación y ejercicios de Kegel.

El profesional Hernán Arroyave indicó, que en el anterior encuentro se había realizado una fase teórica de los masajes en la gestación desde su importancia y la forma de realizarlos, así como de los ejercicios de Kegel. Dadas estas circunstancias en el encuentro del día se haría una fase practica indicando como realizar los masajes, aprovechando medios como los videos y las animaciones. La actividad se realizó de la siguiente manera:

¿En qué momento de la gestación es mejor el masaje?

- Los masajes en el vientre, la zona lumbar o las articulaciones están contraindicados durante el primer trimestre de la gestación. Lo que sí se permite es recibir masajes en los hombros, en la zona cervical, pies o piernas. Se recomienda, como en cualquier otro caso, ser tratada por un especialista y consultar antes al ginecólogo.

- El segundo y tercer trimestres son las mejores épocas para comenzar el masaje prenatal.

- La frecuencia ideal es de una vez por semana durante el segundo trimestre y dos veces o más durante el tercer trimestre.

¿Qué tipo de masajes benefician a las gestantes?

- Cabeza: para evitar el dolor de cabeza, masajea el cuero cabelludo moviendo las yemas de los dedos a lo largo de toda la cabeza, insistiendo cerca de las sienes y detrás de las orejas.

- Pies: para disminuir la hinchazón, coloca los tobillos por encima de las caderas. Realiza movimientos suaves y circulares desde los dedos de los pies hasta las rodillas.

- Hombros: para eliminar tensiones, la mujer se tumba de lado, y se abraza el hombro por delante y por detrás con movimientos en círculo, abarcando la parte superior del brazo por un lado y el cuello por el otro.

- Abdomen: tumbada de lado, acaricia muy suavemente, como si quisiera acariciar al bebé y transmitirle su cariño.

- Espalda: para disminuir los dolores lumbares. Con la cabeza sobre un cojín, para que su espalda quede distendida, el masajista sitúa las manos a los lados de la columna, a la altura de la pelvis y las va separando hacia las caderas.

Beneficios del masaje prenatal

- Ayuda a relajarse.
- Ayuda a dormir bien.
- Ayuda a sentirse mejor.
- Estimula el sistema glandular, para estabilizar las hormonas.
- Puede ayudar a disminuir la ansiedad que sufren algunas embarazadas.
- Ayuda a energizar el cuerpo al reducir el estrés hormonal.
-

Para cerrar el proceso formativo la Profesional Yaritza Vanesa Castaño, presentó los asistentes un video que recolectaba todos los temas tratados en el día. Se agradeció la amplia participación y continuidad en el proceso.

**Conclusiones y recomendaciones**

Se realizó el tercer encuentro del proceso formativo POR UNA ANTIOQUIA QUE ACUNE LA VIDA: MUEVASE PUES, en

asocio con INDEPORTES Antioquia y la Gerencia de Infancia Adolescencia y Juventud. De este encuentro se puede concluir que todo el Departamento de Antioquia requiere de acompañamiento para fortalecer la humanización en los servicios en salud y acompañar mas las familias gestantes. De igual forma estructuras planes de trabajo desde la actividad física.

## COMPROMISOS DE LA ASISTENCIA TÉCNICA

| Seguimientos y compromisos | Fecha estimada | Responsable | Evidencia de cumplimiento |
|---|---|---|---|

| Nombre y Cargo de la persona que reporta el informe | Cargo | Firma |
|---|---|---|
| - 1047965310 - Hernán Darío Arroyave Castaño | CONTRATISTAS | |

| Vo. Bo. Jefe de la dependencia al informe realizado |
|---|
| |

FO-M4-P3-019 “Encuesta de opinión del usuario de Asesoría o Asistencia Técnica”

FO-M4-P3-033 “Listado de asistencia FIPC