ACTIVIDAD DIA DE LA MUJER

UNIDAD DE REDUCCIÓN DE RIESGO Y DAÑO

COMPONENTE MAC

En el marco del día de la mujer, el componente de medicina alternativa y complementaria propone una actividad con las mujeres de nuestra población activas en el programa de reducción de riesgo y daño. El objetivo de la actividad será reconectar a nuestras jóvenes con su feminidad, y realizar una sensibilización acerca del impacto que el consumo de sustancias psicoactivas tiene sobre nuestro ser mujer.

La actividad se desarrollará en el mes de marzo, con un cronograma sugerido así:

- 8 de marzo: Upi la 32 y upi la 27 (centralizado en la sede de la 32)
- 9 de marzo: Upi Perdomo
- 10 de marzo: Upi Conservatorio
- 23 de marzo: Upi Servitá

Citando a las jóvenes a las 8:30 am, para iniciar la actividad a las 9am.

Se estima en promedio la asistencia de alrededor de 20 jóvenes por cada día.

La actividad tiene el siguiente programa:

1. Sesión de preguntas (tiempo promedio 15 min): Se realizará la siguiente de preguntas a las jóvenes participantes, y se anotarán sus respuestas en carteleras, para luego analizarlas.

- ¿Qué te identifica como mujer?
- ¿Qué te llevó a iniciar el consumo de SPA?
- ¿Qué te motiva a seguir consumiendo?
- ¿Qué cambios físicos y mentales has notado desde que iniciaste el consumo de SPA?

2. Introducción (tiempo promedio 15 min)

Las desigualdades orgánicas y psicológicas entre hombres y mujeres, trae consigo una inherente diferencia en los patrones de consumo de las mujeres, riesgos y daños en salud específicos es historias particulares alrededor del consumo de sustancias psicoactivas.

Las mujeres pueden iniciar el consumo de SPA con ánimos de bajar de peso, combatir el cansancio, disipar dolores físicos y/o emocionales. Se evidencian desencadenantes claves como la violencia doméstica y sexual, así como los duelos, los divorcios y el bajo rendimiento escolar. Pese a que el inicio de consumo en las mujeres es más tardío, puede avanzar de manera rápida, y caer prontamente en adicción.

El consumo de sustancias psicoactivas afecta el ciclo menstrual, produciendo irregularidades en éste, trastornos de las funciones hormonales, infertilidad, y problemas en el embarazo y en el feto. Adicional las mujeres consumidoras tiene más riesgo de desarrollar ataques de pánico, ansiedad y/o depresión.

3. “Spa” facial (tiempo promedio 15 min) y colocación de auriculoterapia (protocolo NADA).

Con aceite esencial, se darán indicaciones para realizar un automasaje facial, iniciando en puntos de tapping y recorriendo canales de acupuntura, que ayudarán a relajar la musculatura, disminuir niveles de tensión y ansiedad, y crear una sensación de bienestar. Posterior a éste se colocará el protocolo de auriculoterapia.

4. Meditación (tiempo promedio 15 min):

Acostaremos a las jóvenes en unas colchonetas dispuestas para tal fin, y en un ambiente relajante, con un difusor de aromas, velas y luz tenue, se iniciará una meditación guiada de reconexión con nuestro yo femenino.

5. Detalle

Por parte del componente de MAC, queremos dar un detalle a las jóvenes participantes de la actividad, una manilla, que las empodere, les recuerde su valor como mujer y la importancia del amor propio.

6. Evaluación

A través de una miniencuesta se realizará la evaluación por parte de los participantes de la actividad,

Para el desarrollo de la actividad se requieren los siguientes materiales:

- Colchonetas: En cada unidad se puede contar con este recurso.
- Aceites esenciales: En las enfermerías de cada unidad se puede contar con este recurso
- Speaker:
- Velas: Recurso dado por MAC
- Difusores de olor: En cada unidad se puede contar con este recurso
- Manilla (colores de los chacras): Recurso dado por MAC

Dra Adriana Mejia Arango Mg Medicina Alternativa con énfasis Osteopatía- Especialista en Adicciones

Dra Adriana Patricia Sanchez Mg Medicina Alternativa con énfasis en Acupuntura y Medicina Tradicional China

Dra Sandra Patricia Sanchez Mg Medicina Alternativa con énfasis Osteopatía- Especialista en Adicciones