ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.374

Informe proceso de empoderamiento comunitario sobre prácticas de vida saludable que prevengan la mortalidad temprana por hipertensión, diabetes y cáncer y principales enfermedades del curso de vida, la salud mental para entorno comunitario desde sus cuidados emocionales y adultez y vejez a grupo de MADRES COMUNITARIAS DEL VALLE COOMACOVALLE de la comuna 13– Barrios- Comuneros II y Asprosocial.

Datos generales

Fecha: 01- septiembre del 2022

Lugar: presencial-kiosco canchas sintéticas de calipso

Dirección: car 28E calle 72H Barrio Calipso III

Horario: 08:00 am – 10:00 am

Integrantes: María Claudia Pereira Acosta-Contratista - Luz Mirley Solís Sinisterra – Contratista-Williana Jiménez -Auxiliar de enfermería madres comunitarias del valle Coomacovalle sector comuneros II y asprosocial, ver listado de asistencia.

Objetivo: Realizar intervención de educación para la salud sobre prácticas de vida saludable que prevengan la mortalidad temprana por hipertensión, diabetes y cáncer, a grupos de MADRES COMUNITARIAS DEL VALLE COOMACOVALLE, dentro del proceso de Empoderamiento comunitario en el marco del curso de vida Adultez y Vejez y la salud mental para el entorno comunitario desde sus cuidados emocionales.

Metodología aplicada: Se participó de manera presencial utilizando las siguientes intervenciones:

primer momento presentación y listado de asistencia

segundo momento capacitación prácticas de vidas saludables y Psico educación desde lo emocional

tercera actividad lúdica con referencia a la salud mental y las emociones

cuarta Retroalimentación y lluvia de ideas de la actividad ejecutada.

Desarrollo de la jornada: Inicia el proceso de sensibilización y de capacitación haciendo énfasis en los siguientes temas:

- Implementaciones prácticas de vida saludables que prevengan la mortalidad temprana de las enfermedades crónicas no transmisibles, factores protectores 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, menos carnes rojas prevenimos el cáncer de colon, importancia del consumo diario de frutas y verduras se recomienda 5 porciones al día entre frutas y verduras, definición de obesidad, se informa que hay que continuar con la actividad física como mínimo 3 veces a la semana 30 minutos.

- 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. Por otro lado, se habló de la obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta tu riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer.

- La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce Factores de riesgo diabetes tipo 2; obesidad y sobrepeso No hacer actividad física Historia de hiperglucemia Antecedentes familiares de diabetes fumar.

- EPOC: TABAQUISMO Se produce a menudo en personas expuestas a los gases de la quema de combustible para cocinar y calentar en hogares mal ventilados. Causas más comunes: es el humo del cigarrillo. El humo de pipa, cigarro y otros tipos de tabaco. ¿Cuáles son los síntomas de la EPOC? Sibilancias, Opresión en el pecho, Mayor sensación de falta de aire, Tos frecuente, Sentir que le falta el aliento, especialmente cuando se dedica a actividades físicas, Limpiar la garganta por exceso de moco a primera hora de la mañana.

- Por último se socializa la resolución 1238 emitida por el ministerio de salud la cual busca prevenir y preservar la salud y disminuir los contagios de COVID o infecciones respiratorias por el alto número que hemos tenido durante el último mes por lo que aplica el uso obligatorio del tapabocas en los siguientes espacios: en espacios cerrados, instituciones de salud, trasportes masivos y estaciones del

mío, terminal de transportes y aeropuerto, hogares de larga estancias para adultos mayores, personas con morbilidades con enfermedades de base como el VIH, cáncer entre otres, así mismo las personas que no se han vacunados, se refuerza la importancia de la vacunación COVID 19, lavado de manos y medidas de bioseguridad, se refuerzan los síntomas de la viruela del mono.

- Se realiza intervención psicosocial, se hace retroalimentación de las intervenciones generadas el año pasado para que los adultos mayores lograran centrarse en la psi coeducación que se realizaría frente a la parte de la salud mental y emocional a partir de las enfermedades, la pandemia y otros eventos asociados a las situaciones que generan desequilibrio emocional y físico.

- Se empieza asociando las emociones desde como yo las identifico, que es para mí una emoción y como yo manifiesto mis emociones en relación a los demás, a partir de esta orientación se les brinda un espacio de lluvia de ideas a los asistentes con la finalidad de saber que tato sabemos y a través de sus experiencias de vida poder abarcar la profundización del mismo, cuando ellos logran identificar sus propias emociones se hacen la elaboración de ejemplos y pautas de cómo se pueden enfrentar un diagnóstico o una situación alterna que conlleva a dificultades de desequilibrio mental y emocional.

- Seguidamente se elabora una actividad lúdica que va relacionada con frases que se manejan desde los tiempos de nuestros padres y abuelos, permitiéndoles a los asistentes compartir ideas y vivenciar situaciones agradables que hacen ver desde diferentes puntos el significado que tiene la frase y como estas se aplica en el diario vivir, como los seres humanos partimos y actuamos de los “supuestos” y como estos muchas veces generan inconformidad, malestar, angustia o rabia frente a lo que los demás están socializando.

  Se pudo visualizar dentro de la actividad el agrado, el compromiso, la comunicación y participación dentro del mismo logrando un espacio de escucha de alegría y sobre todo de ejecutar ejercicios para su salud mental.

Preguntas: se brinda espacio para preguntas donde se aclaran dudas se motiva a la comunidad en la continuidad de replicar la información en todos los entornos que ellos circulen como el comunitario y hogar.

- Finalmente se hace un cierre con la retroalimentación y evaluación para identificar el impacto generado, o el mejoramiento ante la actividad ejecutada;

se queda con la invitación para un próximo encuentro según las fechas a definir o intervenciones a realizar.

- Se solicita el diligenciamiento de encuesta de satisfacción para medir la satisfacción de la capacitación brindada gerontóloga debido a que los adultos por sus condiciones no la diligencian.

1. Compromisos:

   - Elaboración y envió de informe.
   - Apoyo en actividades relacionadas con la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a solicitud y disposición del contratista.

   - Mejorar las prácticas de vidas saludables.

Atentamente,

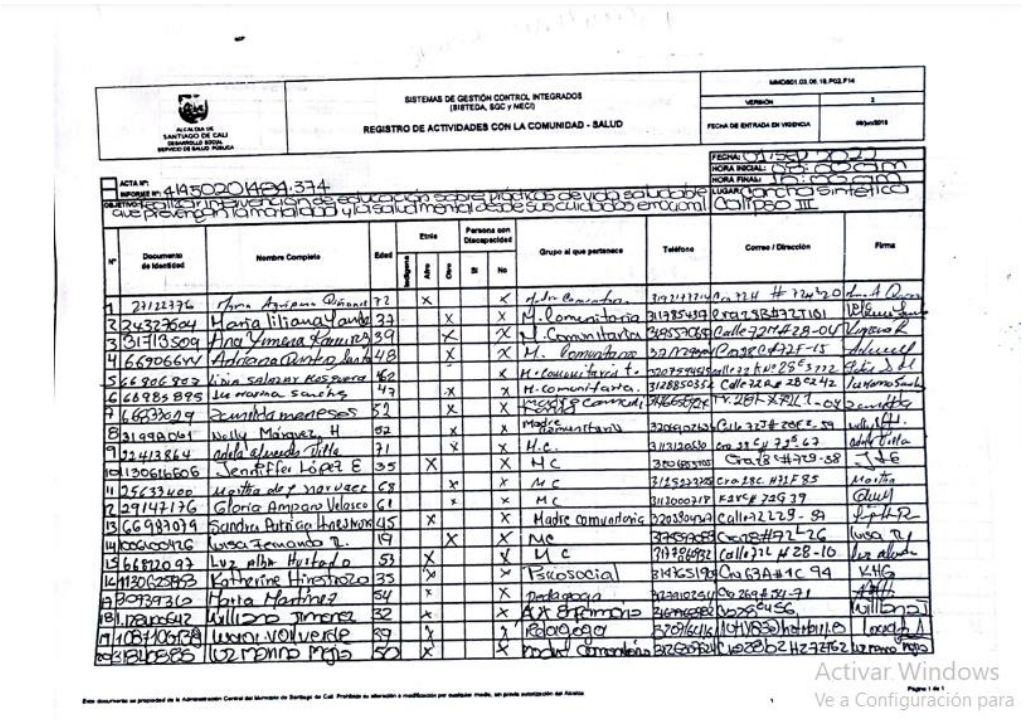
MARIA CLAUDIA PEREIRA ACOSTA
Equipo funcional Adultez y Vejez.
Secretaria de Salud Pública Cali

LUZ MIRLEY SOLIS SINISTERRA
Equipo Funcional Adultez y Vejez
Secretaria de Salud Pública Cali.

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.374

LISTADO DE ASISTENCIA Y REGISTRO FOTOGRAFICO.



SISTEMAS DE GESTIÓN CONTROL INTEGRADOS (SIISTEDA, SGC y MECI)

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

ACTA Nº: 4145020144841374

OBJETIVO: realizar intervención de educación sobre prácticas de vida saludable que prevengan la morbilidad y la salud mental desde sus ciclos de vida en comuna Calipso III

FECHA: 01 SEP 2022

HORA INICIAL: 9:00 am

HORA FINAL: 10:00 am

LUGAR: Parche sintetico

Nº	Documento de Identidad	Nombre Completo	Edad	Etnia: Indígena	Afro	Otro	Persona con Discapacidad: Si	No	Grupo al que pertenece	Teléfono	Correo / Dirección	Firma
1	27122776	Nora Agrippina Diaz	72		X			X	M. Comunitaria	3197147714	Cra 72 H # 72W-20	
2	24327604	Maria liliana Yanbe	33			X		X	M. Comunitaria	3197854319		
3	31713509	Ana Ximena Ramirez	39			X		X	M. Comunitaria	3165570169	Calle 72H #28-04	
4	66906VV	Adriana Ruano Ruiz	48			X		X	M. Comunitaria	3207544969	Cra 8C #72F-15	
5	66906882	Lina salazar Rosperra	42					X	M. comunitaria T.	3207544969	Calle 72 #25E-3772	
6	66985895	Luz marina sanchez	43			X		X	M. comunitaria.	3128850352	Calle 72A # 28-242	
7	66933619	Zunilda meneses	52			X		X	Madre comunitaria	3176855706	Cra 28H #72L 9-04	
8	31998061	Nelly Marquez H	62			X		X	Madre comunitaria	3206902163	Calle 72A # 25E-59	
9	22413864	Adela alvarado Tello	71			X		X	M.C.	3113120650	Cra 32 Cll 72 # 67	
10	1306166506	Jeniffer López E	35		X			X	MC	3206855703	Cra 28 C #729-58	
11	25633400	Martha de y marquez	68			X		X	M C	3155227276	Cra 28C #72F 85	
12	29147176	Gloria Amparo Velasco	61			X		X	MC	3112000718	Cra 5E # 72G 39	
13	66983079	Sandra Patricia Hurtado	45		X			X	Madre comunitaria	3203830192	Calle 72 22B - 89	
14	66960476	Luisa Fernanda T.	19			X		X	MC	3165768858	Cra 28 #72L 26	
15	66892097	Luz alba Hurtado	53		X			X	M C	3177816932	(calle) 72L # 28-10	
16	1130625852	Katherine Hinestroza	33		X			X	Psicosocial	3147651980	Cra 69A # 1C 99	
17	30739360	Maria Martinez	54		X			X	Pedagoga	3233102641	Cra 26G # 72L-91	
18	1. 29005612	Willian Jimenez	32		X			X	AX Ergonomia	3146668880	Cra 28C # 56	
19	1087100678	Luisa Valverde	29		X			X	Psicologa	3209166116	Cra 28 # 62 Hz 27762	
20	31895885	Liz Marina Mejia	50		X			X	Madre comunitaria	3126808212		

Activar Windows
Ve a Configuración para



ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO
N°4145.020.14.84.374





FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.374





ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.374

