EMPODERAMIENTO COMUNITARIO LIDERES ADULTOS MAYORES ZONA LADERA
N°4145.020.14.84.380

Informe capacitación con presidentes de grupos de Mesa Distrital adultos mayores zona ladera de la comuna 20.

1. Datos generales
   Fecha: 06- septiembre del 2022
   Lugar: PRESENCIAL Parque Belisario
   Dirección: Cra 54 entre 14 seguida del romboy de Siloé- comuna 20
   Horario: 02:00pm – 04:00 pm

   Integrantes: María Claudia Pereira Acosta-Contratista - Luz Mirley Solís Sinisterra-Contratista-Alicia Gualguan -presidenta Mesa Distrital Del Adulto Mayor Zona Ladera.

Objetivo: Realizar intervención de educación para la salud sobre detección temprana de cáncer de mama, a grupo de Mesa Distrital ADULTOS MAYORES ZONA LADERA, 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.

.

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

primer momento presentación y listado de asistencia.

segundo momento capacitación sobre detección temprana cáncer de mama 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.

3. Desarrollo de la jornada:
   La contratista Luz Mirley Solís recordó al grupo las acciones de empoderamiento en salud realizado en el año anterior, enfatizando que las acciones buscan que los miembros del grupo se formen en los temas de salud y generen acciones de autocuidado para los integrantes del grupo.
   Se felicita al grupo con la finalidad de motivarlos que continúen con la implementación de las prácticas de vidas saludables ya Alicia Gualguan -

presidenta Mesa Distrital Del Adulto Mayor Zona Ladera informa que se reúnen los lunes a viernes a realizar la actividad física se recuerda que la actividad física mejora la calidad de vida y que como mínimo hay que realizar 3 veces a la semana 30 minutos.

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

- 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.

- 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.

EMPODERAMIENTO COMUNITARIO LIDERES ADULTOS MAYORES ZONA LADERA
N°4145.020.14.84.380

4. Compromisos:

    - Se solicita el diligenciamiento de asistencia presencial se anexa al informe
    - 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.
    - Se realiza invitación para la actividad de expresión de saberes que se llevara a cabo el 15 de septiembre en la USACA, con la comunidad y los grupos de base que se han manejado.

Atentamente,

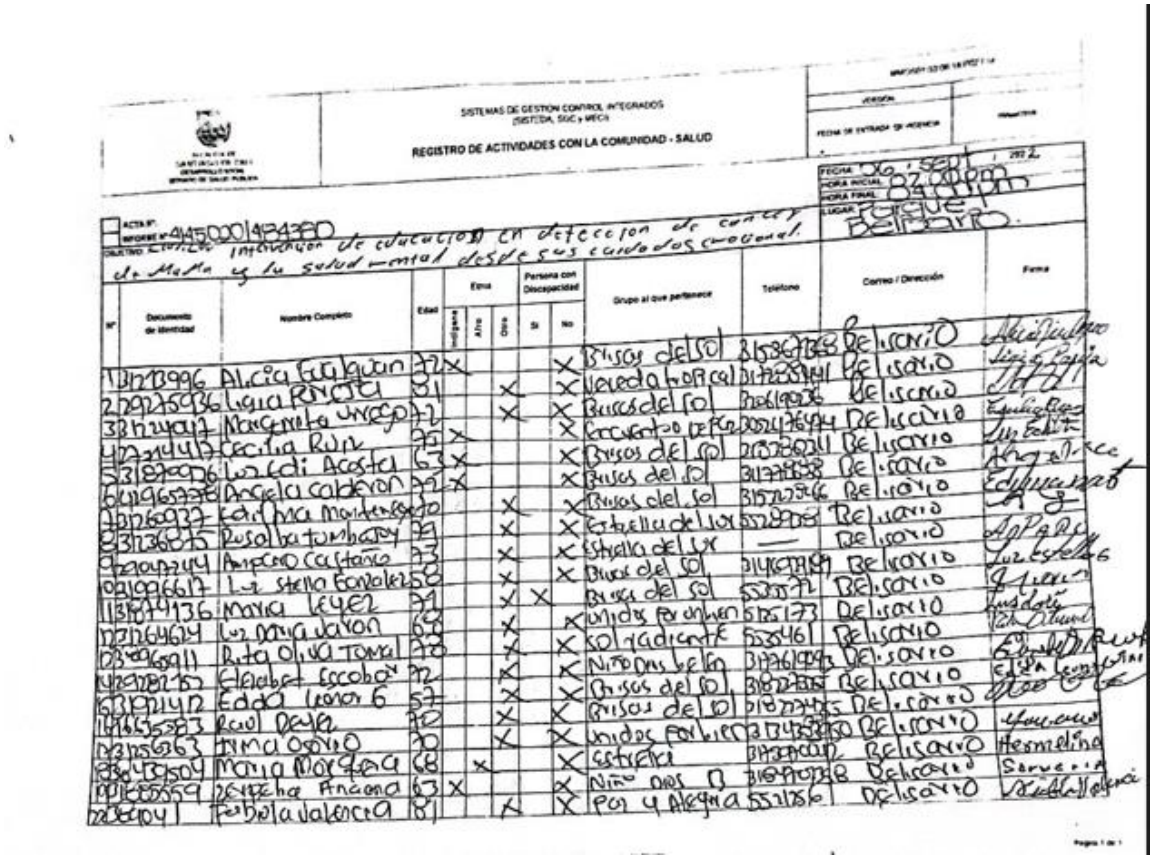
MARIA CLAUDIA PEREIRA ACOSTA
Equipo funcional Adultez y Vejez.
Secretaria de Salud Pública Cali

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

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

EMPODERAMIENTO COMUNITARIO LIDERES ADULTOS MAYORES ZONA LADERA
N°4145.020.14.84.380

LISTADO DE ASISTENCIA TRES (3) FOLIOS Y REGISTRO FOTOGRAFICO.



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

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

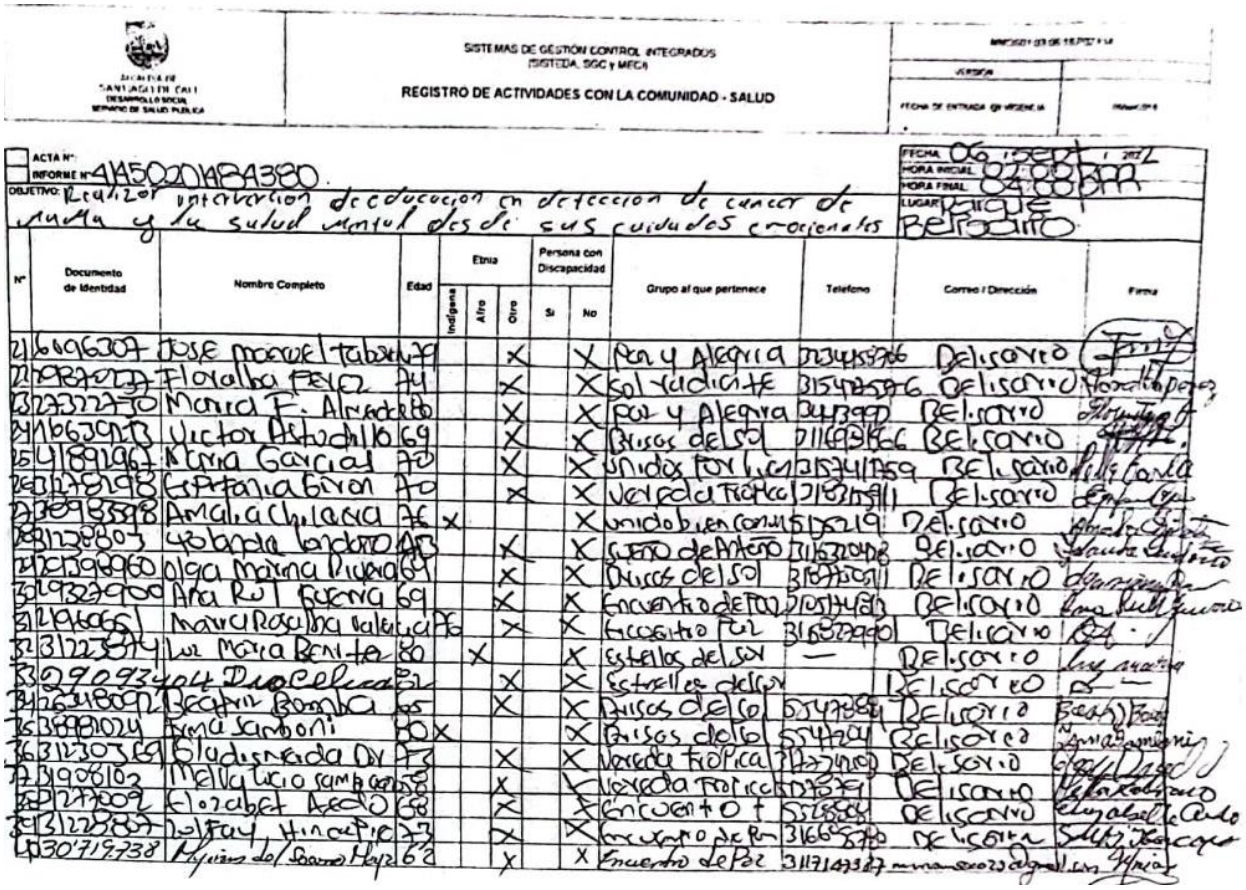
FECHA: 26 SEPT 2014
HORA INICIAL: 8:00 am
HORA FINAL: 12:00 m
LUGAR: PARQUE BELISARIO

ACTA N°
INFORME N° 4145.020.14.84.380
OBJETIVO: Invitación de educación en detección de cancer de Mama y su salud mental desde sus cuidados emocional.

N°	Documento de identidad	Nombre Completo	Edad	Etnia: Indígena	Etnia: Afro	Etnia: Otro	Persona con Discapacidad: Si	Persona con Discapacidad: No	Grupo al que pertenece	Teléfono	Correo / Dirección	Firma
1	31273996	Alicia Gallegos	72	X				X	Brisas del Sol	3153675865	Belisario	
2	29925936	Lucia Rincon	81			X		X	Vereda la Morelia	3116019441	Belisario	
3	31274917	Margarita Urrego	72			X		X	Brisas del Sol	3166190936	Belisario	
4	29314417	Cecilia Ruiz	75	X				X	Encuentro de Dios	3104764944	Belisario	
5	31879026	Luz Edi Acosta	63	X				X	Brisas del Sol	3103780241	Belisario	
6	29965736	Angela Cabrera	92	X				X	Brisas del Sol	3177855	Belisario	
7	29960937	Edilma Montenegro	70			X		X	Brisas del Sol	3157027916	Belisario	
8	31736015	Rosalba Tumbaco	73			X		X	Estrella de la Vida	5532805	Belisario	
9	29729744	Amparo Castaño	73			X		X	Estrella del Sur	—	Belisario	
10	31996617	Luz Stella Gonzalez	58			X		X	Brisas del Sol	3114681487	Belisario	
11	31944136	Maria Leyer	71			X	X		Brisas del Sol	5532171	Belisario	
12	31764614	Luz Maria Jaramillo	69			X		X	Unidos por Belen	5525173	Belisario	
13	29669011	Rita Olivia Tomal	70			X		X	Sol Naciente	5532461	Belisario	
14	29782752	Elizabet Escobar	72			X		X	Niños Dios Belen	3117610	Belisario	
15	31911411	Edda Leonor G	57			X		X	Brisas del Sol	3103780241	Belisario	
16	31663583	Raul Deya	70			X		X	Brisas del Sol	3103780241	Belisario	
17	31756963	Irma Osorio	70			X		X	Unidos por Belen	3117610	Belisario	Hermelina
18	29504	Maria Morales	68		X			X	Estrella	3103780241	Belisario	Servicio
19	29559	Zenaida Arcona	63	X				X	Niño Dios	3103780241	Belisario	
20	29041	Teobola Valencia	81			X		X	Paz y Alegria	5531856	Belisario	

EMPODERAMIENTO COMUNITARIO LIDERES ADULTOS MAYORES ZONA LADERA

N°4145.020.14.84.380



SISTEMAS DE GESTIÓN CONTROL INTEGRADOS
ISISTEDA, SGC y MECI

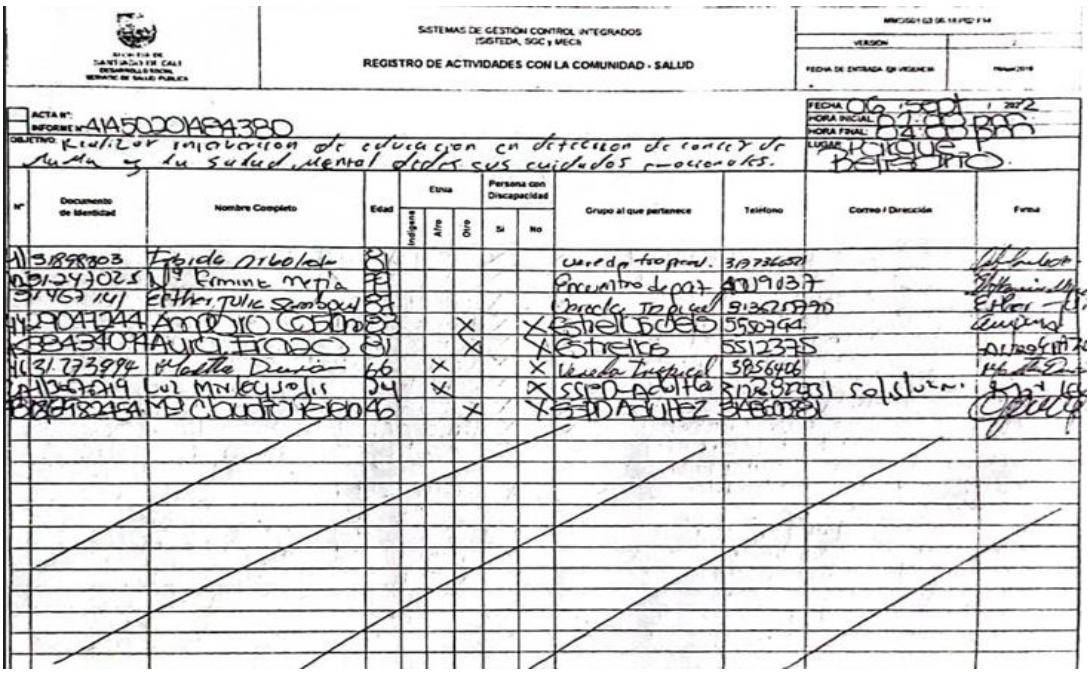
REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

ACTA N°:
INFORME N° 4145020144380

FECHA 06 SEPT 2022
HORA INICIAL 02:00 PM
HORA FINAL 04:00 PM
LUGAR PARQUE BELISARIO

OBJETIVO: Realizar intervencion de educacion en deteccion de cancer de mama y su salud mental desde sus cuidados cotidianos

N°	Documento de Identidad	Nombre Completo	Edad	Etnia: Indígena	Etnia: Afro	Etnia: Otro	Persona con Discapacidad: Si	Persona con Discapacidad: No	Grupo al que pertenece	Telefono	Correo / Dirección	Firma
1	16696307	JOSE MANUEL TABORDA	77			X		X	PAZ Y ALEGRIA	3134558706	BELISARIO	
2	1094920723	FLORALBA PEREZ	44			X		X	SOL NACIENTE	3154985876	BELISARIO	
3	29733224-50	MARIA F. ALVAREZ	66			X		X	PAZ Y ALEGRIA	3147390	BELISARIO	
4	16629078	VICTOR ALFREDO	69			X		X	BRISAS DEL SOL	3116895766	BELISARIO	
5	66189296	NUBIA GARCIA	72			X		X	UNIDOS POR LA	3135741759	BELISARIO	
6	31287198	ESPERANZA GIRON	70			X		X	VEREDA TROPICAL	3162078911	BELISARIO	
7	29098598	AMALIA CHILAMA	76	X				X	UNIDOS BIEN COMUNIDAD	3105219	BELISARIO	
8	31228803	YOLANDA BARBOSA	65			X		X	SUEÑO DE AMOR	3116370963	BELISARIO	
9	29099960	OLGA MARINA PUPIALES	69			X		X	BRISAS DEL SOL	3107350911	BELISARIO	
10	29329900	ANA RUTH BUENO	69			X		X	ENCUENTRO DE PAZ	3107347693	BELISARIO	
11	29096665	MARIA ROSALBA VALENCIA	76			X		X	ENCUENTRO POR	3165329490	BELISARIO	
12	31223914	LUZ MARIA BENAVIDES	80		X			X	ESTRELLAS DEL SUR	—	BELISARIO	
13	29093404	DORCELINA	82			X		X	ESTRELLAS DEL SUR		BELISARIO	
14	29098092	YOLANDA BONILLA	65			X		X	BRISAS DEL SOL	3154784	BELISARIO	
15	38981024	IRMA SANBONI	80	X				X	BRISAS DEL SOL	3154784	BELISARIO	
16	31173059	BLADIMIRA DIAZ	73			X		X	VEREDA TROPICAL	3137340	BELISARIO	
17	31908102	NELLY LUCIO SAMBONI	68			X		X	VEREDA TROPICAL	3107350911	BELISARIO	
18	29	ELIZABET ACEVEDO	68			X		X	ENCUENTRO	3158884	BELISARIO	
19	31223807	DELFINA HINCAPIE	73			X		X	ENCUENTRO DE PAZ	3166	BELISARIO	
20	30719738	MYRIAM DEL SOCORRO	62			X		X	ENCUENTRO DE PAZ	3117149387		



SISTEMAS DE GESTIÓN CONTROL INTEGRADOS
ISISTEDA, SGC y MECI

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

ACTA N°:
INFORME N° 4145020144380

FECHA 06 SEPT 2022
HORA INICIAL 02:00 PM
HORA FINAL 04:00 PM
LUGAR PARQUE BELISARIO

OBJETIVO: Realizar intervencion de educacion en deteccion de cancer de mama y su salud mental desde sus cuidados cotidianos.

N°	Documento de Identidad	Nombre Completo	Edad	Etnia: Indígena	Etnia: Afro	Etnia: Otro	Persona con Discapacidad: Si	Persona con Discapacidad: No	Grupo al que pertenece	Telefono	Correo / Dirección	Firma
1	31898803	EFRAIDE ORTEGA	81						VEREDA TROPICAL	3137340911		
2	31.347.025	Mª ERMINE MEJIA	84						ENCUENTRO DE PAZ	3117149387		
3	31467141	ESTHER JULIE SAMBONI	84						VEREDA TROPICAL	3137340911		
4	29047244	AMPARO CASTRO	83			X		X	ESTRELLAS DEL	5580764		
5	29043404	AURA ROJAS	81			X		X	ESTRELLAS	5512335		
6	31.773994	Martha Duque	66		X			X	Vereda Tropical	3856446		
7	31807819	LUZ MARYORY	54		X			X	SUEÑO DE AMOR	3137340911	SOLUCIONES	
8	29098245	MARIA CLAUDIA	46			X		X	SUEÑO DE AMOR	3166078911		

EMPODERAMIENTO COMUNITARIO LIDERES ADULTOS MAYORES ZONA LADERA
N°4145.020.14.84.380





EMPODERAMIENTO COMUNITARIO LIDERES ADULTOS MAYORES ZONA LADERA
N°4145.020.14.84.380





ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

EMPODERAMIENTO COMUNITARIO LIDERES ADULTOS MAYORES ZONA LADERA
N°4145.020.14.84.380





EMPODERAMIENTO COMUNITARIO LIDERES ADULTOS MAYORES ZONA LADERA
N°4145.020.14.84.380