ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.389

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 adultez y vejez, la salud mental para entorno comunitario desde sus cuidados emocionales. a grupo MADRES COMUNITARIAS DEL VALLE COOMACOVALLE 2000- de la comuna 14-13 – Barrio comuneros y bonilla Aragón.

1. Datos generales
   Fecha: 13- septiembre- del 2022
   Lugar: virtual
   Dirección: https://meet.google.com/xqm-efpc-jhx
   Horario: 03:00 pm– 05 :00 pm

   Integrantes: María Claudia Pereira Acosta-Contratista - Luz Mirley Solís Sinisterra – Contratista-Paola Riascos-Auxiliar de enfermería Coomacovalle, ver listado de asistencia.

Objetivo: Realizar intervención de educación para la salud sobre prácticas de vida saludables que prevengan la mortalidad temprana por hipertensión, diabetes y cáncer, a grupo de MADRES COMUNITARIAS DEL VALLE COOMACOVALLE COMUNEROS Y BONILLA ARAGON, 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 virtual utilizando las siguientes intervenciones:

primer momento presentación y listado de asistencia.

segundo momento capacitación sobre prácticas de vida saludables que prevengan la mortalidad temprana de las enfermedades crónicas no transmisibles 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 la importancia de implementar las practicas de vidas saludables, actividad física como mínimo 3 veces a la

semana, respirar en espacios libres de humo, alimentación saludables 5 porciones entre frutas y verduras.

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 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, 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 y como factor de promoción y prevención debido al 5 pico del COVID 19, se regresa a las normas de bioseguridad como el uso adecuado del tapaboca, lavado de manos, distanciamiento social en espacios cerrados, se refuerza la importancia de la vacunación COVID.

- 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.

4. Compromisos:

   - Se solicita el diligenciamiento de asistencia virtual 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.

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.

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.389

LISTADO DE ASISTENCIA COMPUESTO POR DOS (1) FOLIOS Y REGISTRO FOTOGRAFICO.

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI GESTIÓN TECNOLÓGICA Y DE LA INFORMACIÓN GESTIÓN DOCUMENTAL	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG) LISTADO DE ASISTENCIA	MAGT04.03.P003.F007 VERSIÓN 002

ACTA DE REUNIÓN N° 4145.020.14.84.389

FECHA: 13/ sep /2022
HORA INICIAL: 03:00pm
HORA FINAL: 05:00pm

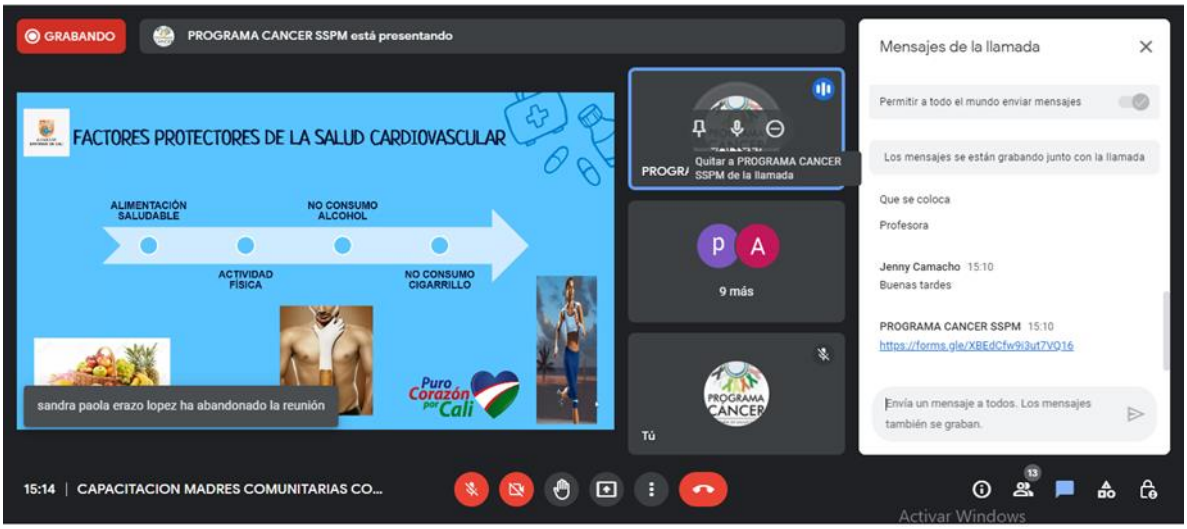
OBJETIVO: Realizar intervención de educación para la salud sobre prácticas de vida saludables que prevengan la mortalidad temprana por hipertensión, diabetes y cáncer, a grupo de MADRES COMUNITARIAS DEL VALLE COOMACOVALLE COMUNEROS Y BONILLA ARAGON, dentro del proceso de Empoderamiento comunitario en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

LUGAR: meet.google.com/xqm-efpc-jhx

ASISTENTES

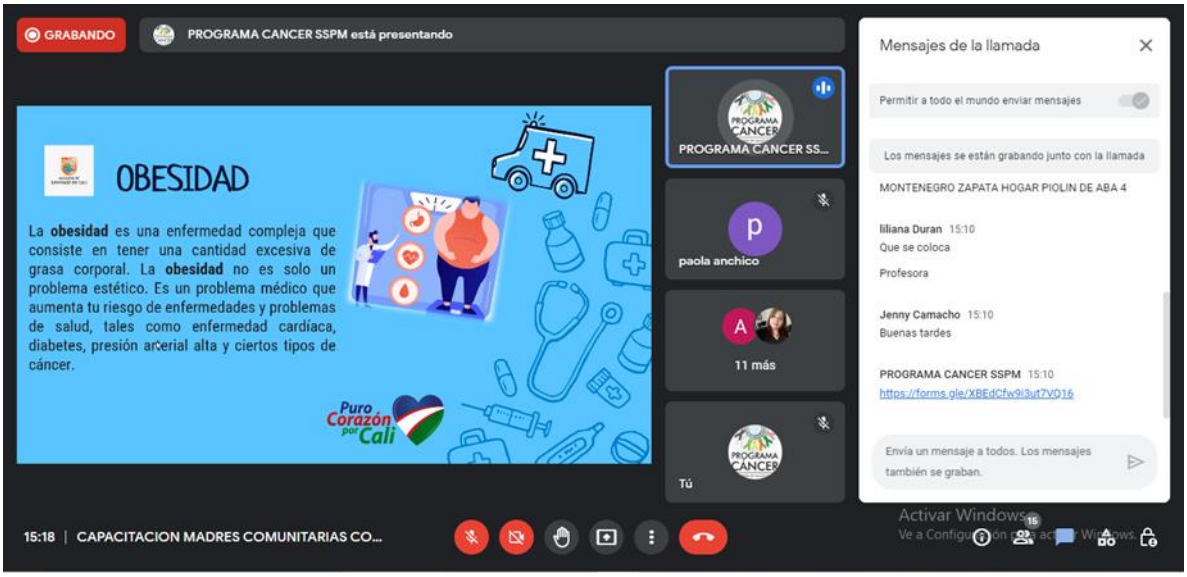
N°	Nombre	Organismo/Entidad	Teléfono	Correo Electrónico	Firma
1	Jenny Alejandra Camacho Bergaño	Sura	3103728940	elviraarl52@hotmail.com	Autorizo firma
2	NHORA MONTENEGRO ZAPATA	Fuerzas Militares	3155293426	pabonsocorro	Autorizo firma
3	Ana adela chamorro pantoja	salud total	3128832354	lucerolarrahondo2021@hotmail.com	Autorizo firma
4	Paola andrea anchico ortiz	coosalud	3157485523	no tengo	Autorizo firma
5	Liliana Duran Mora	Comfenalco	3196510603	Maryl.palacios@outlook.es	Autorizo firma
6	Noreli Mosquera	Emmssanar	3177013742	megiacuadros@gmail.com	Autorizo firma
7	Diana Yasmin cortes	Emsanar	3225351556	Vmkfer9216@hotmail.com	Autorizo firma
8	Maryury Sánchez	Nueva eps	3177910880	claudiapatriciarengifo321@gmail.com	Autorizo firma
9	Ereyde Edith Villani sosa	Comfenalco	3177013742	mejiacuadrosy@gmail.com	Autorizo firma
10	LAURA JOHANA BECERRA	Emssanar	3108093734	Yulianagar3@gmail.com	Autorizo firma
11	maria claudia pereira acosta	SSPD ADULTEZ Y VEJEZ	3148600381	maclapea56@gmail.com	Autorizo firma

Activar Windows
Ve a Configuración para a



FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

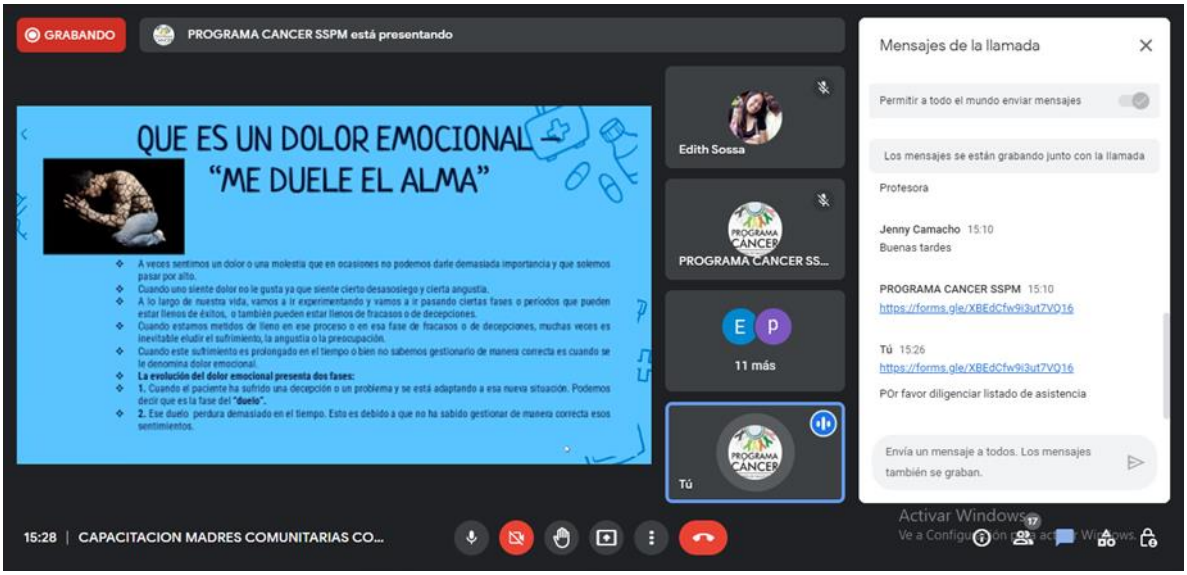
N°4145.020.14.84.389

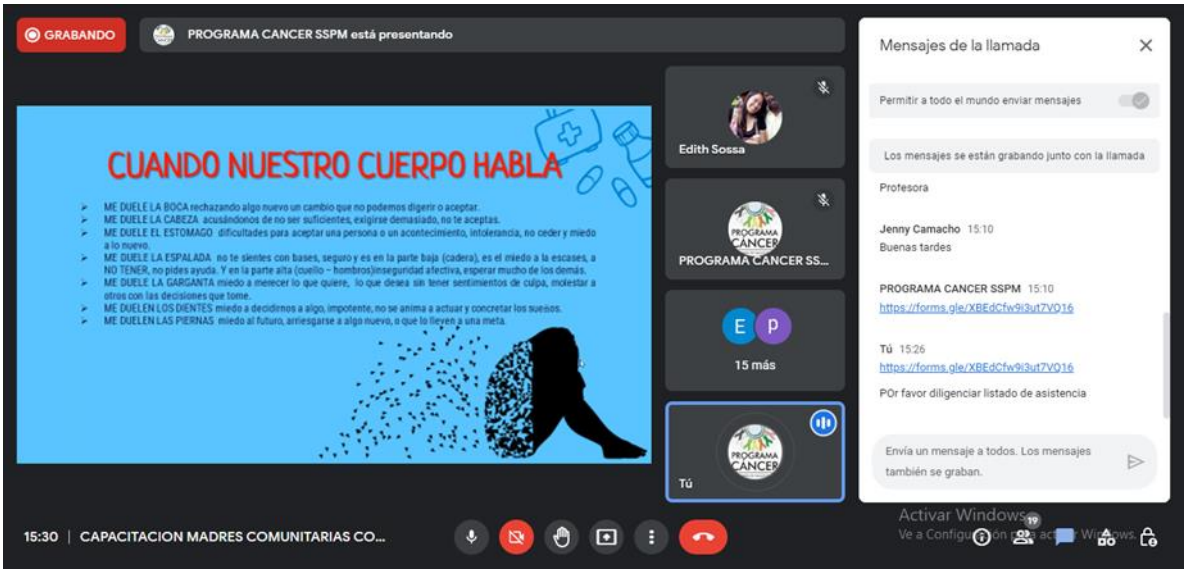




FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.389





FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.389



