CAPACITACION CANCER DE MAMA Y LAS EMOCIONES DESDE LA SALUD MENTAL-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.439

Informe capacitación cáncer de mama entorno comunitario sobre detección temprana de cáncer de mama en el marco del curso de vida adultez y vejez, la salud mental para entorno comunitario desde sus cuidados emocionales a grupo LOS LORITOS modalidad familiar COOMHOGAR de la comuna 20 – Barrio siloé bajo II.

1. Datos generales
   Fecha: 06- octubre del 2022
   Lugar: PRESENCIAL –
   Dirección: calle 2 oeste # 43- 42 Siloe parte baja
   Horario: 04:00 pm– 05 :30 pm

   Integrantes: María Claudia Pereira Acosta-Contratista - Luz Mirley Solís Sinisterra – Elizabeth Córdoba – Líder del sector de Siloé Bajo II, ver listado de asistencia.

Objetivo: Realizar intervención de educación para la salud sobre detección temprana de cáncer de mama, a grupo LOS LORITOS modalidad familiar COOMHOGAR, Unión Temporal Pequeños Sueños, 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: 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 desde la situación que se vive actualmente desde la comuna 20 para que la gente asocie un evento inmediato con las emociones, logrando 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.

- Se parte de la actividad de la rueda de la vida, donde su principal objetivo es ser una herramienta visual de autodiagnóstico que analiza de cerca todos los aspectos centrales que componen la vida y sirven de pilares para alcanzar la satisfacción personal a un nivel pleno; de esta manera busca permitir que la persona haga una evaluación sobre su actual nivel de satisfacción con respecto a los diferentes aspectos de su vida, comparándolo con el nivel de satisfacción que le gustaría obtener.
- En ocasiones es posible que no nos sintamos satisfechos del todo con nuestro estilo de vida, pero a la vez somos incapaces de ver qué aspectos están fallando y nos están bloqueando. Un primer paso para la transformación es el autoanálisis e identificación de aquellas áreas sobre las que es necesario trabajar para mejorar.

Por último, se realiza una retroalimentación a través del ejercicio y 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 solicita el diligenciamiento de encuesta de satisfacción para medir la satisfacción de la capacitación brindada.

CAPACITACION CANCER DE MAMA Y LAS EMOCIONES DESDE LA SALUD MENTAL-ENTORNO COMUNITARIO
N°4145.020.14.84.439

4. Compromisos:

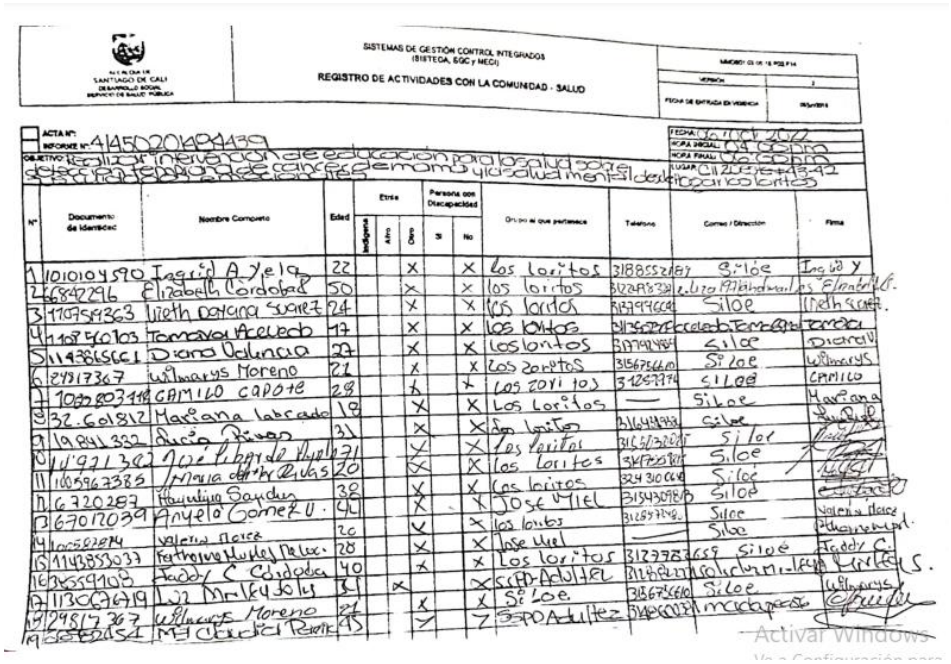
- Se solicita el diligenciamiento de asistencia presencial se anexa al informe
- Elaboración y envió de informe.
- Apoyo en actividades relacionadas con la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a solicitud y disposición del contratista.

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.

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


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

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

CAPACITACION CANCER DE MAMA Y LAS EMOCIONES DESDE LA SALUD MENTAL-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.439





ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

CAPACITACION CANCER DE MAMA Y LAS EMOCIONES DESDE LA SALUD MENTAL-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.439



