ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

**N°4145.020.14.84.425**

Informe capacitación 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 del barrio las Orquídeas comuna 14.

1. Datos generales
   Fecha: 28- septiembre- del 2022
   Lugar: presencial
   Dirección: POLIDEPORTIVO LAS ORQUIDEAS cra 27 D # 901 - 01
   Horario: 02:00 pm– 04 :00 pm

   Integrantes: María Claudia Pereira Acosta-Contratista - Luz Mirley Solís Sinisterra – Contratista- Jennifer Díaz psicóloga Coomacovalle, ver listado de asistencia.

Objetivo: Realizar intervención de educación para la salud sobre cáncer infantil, a grupo de MADRES COMUNITARIAS LAS ORQUIDEAS, de la comuna 14 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: Presentación de los profesionales de la secretaria de salud del grupo funcional Adultez y vejez, la psicóloga María Claudia Pereira, la enfermera jefe Luz Mirley Solís, por parte de la institución Jennifer Diaz psicóloga de Coomcovalle del sector las Orquideas; se pide autorización para tomar listado de asistencia y soporte fotográfico del encuentro. Seguidamente se da paso a la presentación de la charla en power point, dando conocimiento del tema para referencia, cáncer de mama y salud mental.

primer momento presentación y listado de asistencia.

segundo momento capacitación sobre enfermedades crónicas no transmisibles cáncer mama.

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:
4. La contratista Luz Mirley Solís informa 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, importante respirar en espacios libres de humo.
- 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 y como factor de promoción y prevención debido al COVID 19, nos encontramos en la continuidad de 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.

- María Claudia Pereira Acosta Psicóloga- 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.

5. 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

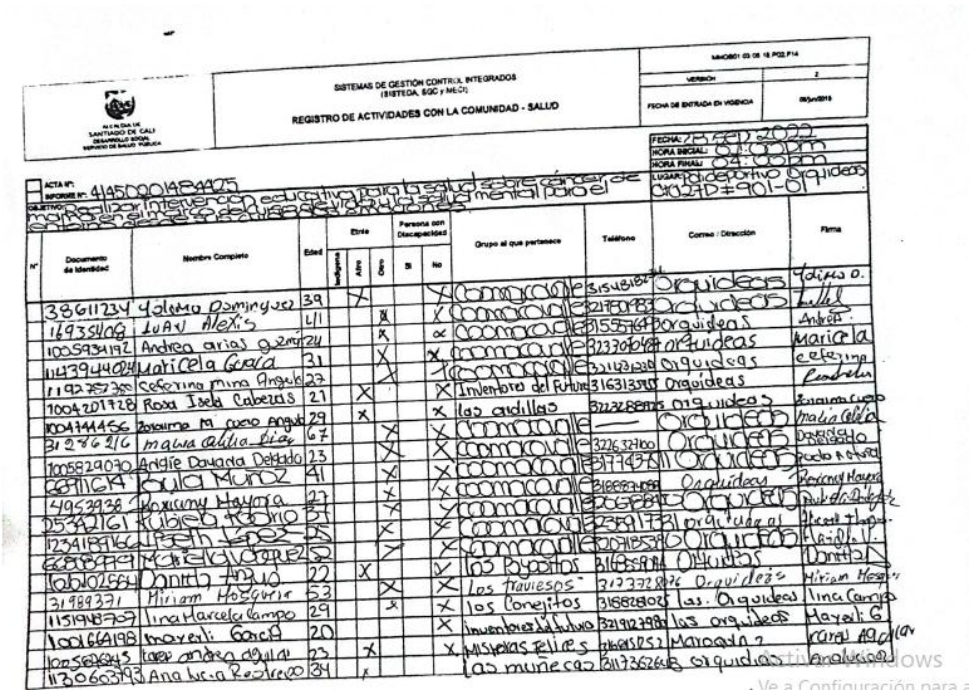
LUZ MIRLEY SOLIS SINISTERRA
Equipo Funcional Adultez y Vejez
Secretaria de Salud Pública Cali.

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

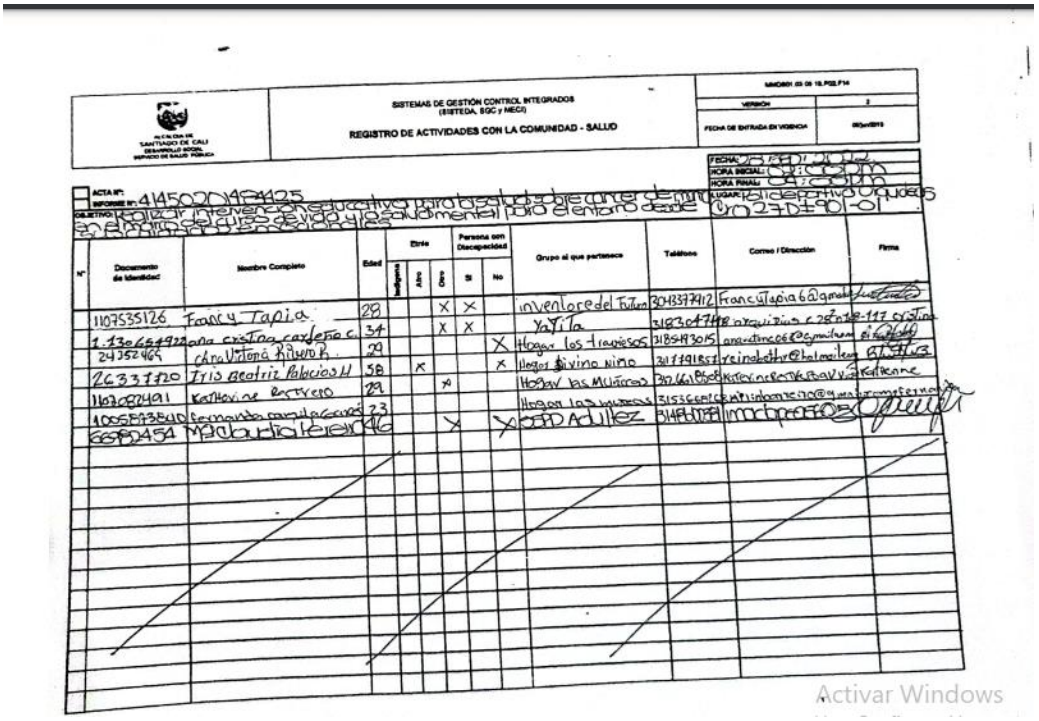
**N°4145.020.14.84.425**

LISTADO DE ASISTENCIA COMPUESTO POR DOS (2) FOLIOS Y REGISTRO FOTOGRAFICO.



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

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD



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

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

**N°4145.020.14.84.425**







