ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

PROCESO DE EMPODERAMIENTO COMUNITARIO A MESA DISTRITAL ADULTOS MAYORES ZONA LADERA

N°4145.020.14.84.573

Informe capacitación y sensibilización mesa distrital adultos mayores zona ladera de la comuna 20.

1. Datos generales
   Fecha: 07- diciembre 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 mayores zona ladera comuna 20.

Objetivo: Realizar intervención de educación para la salud sobre detección temprana de cáncer de mama, a GRUPO MESA DISTRITAL DE ADULTOS MAYORES comuna 20 zona ladera, 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 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: 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 información del ministerio de salud donde anuncia una serie de actos administrativos para exigir de nuevo la obligatoriedad del uso del tapaboca, al menos durante las festividades navideñas de este diciembre 2022 en sitios abiertos y con alta posibilidad de aglomeración, igualmente se exigirá el uso del tapabocas a personas que no estén vacunadas contra el COVID 19, se refuerza la importancia del 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 solicita el diligenciamiento de encuesta de satisfacción para medir la satisfacción de la capacitación brindada.

4. Compromisos:

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

PROCESO DE EMPODERAMIENTO COMUNITARIO A MESA DISTRITAL ADULTOS MAYORES ZONA LADERA

N°4145.020.14.84.573

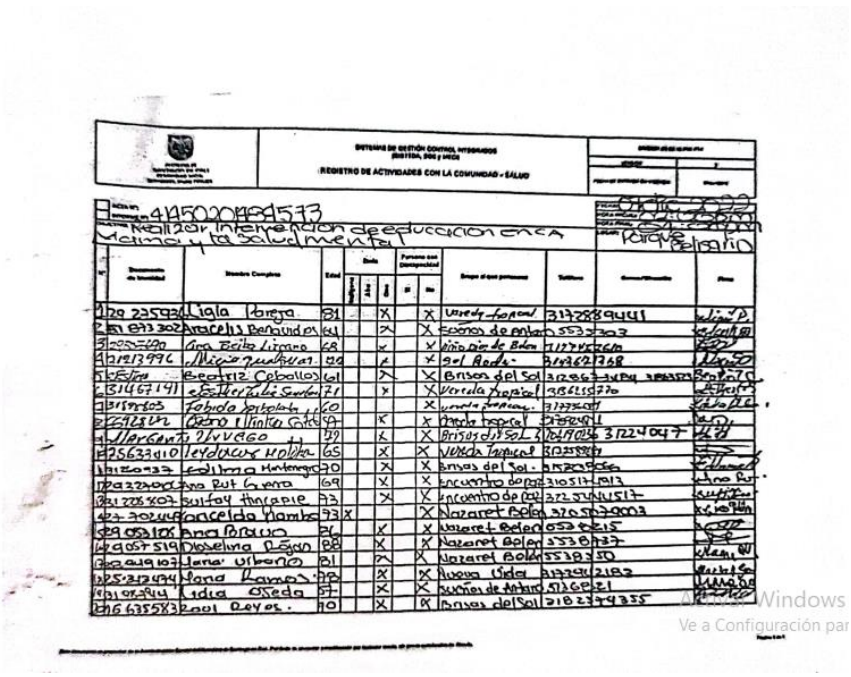
- Continuar con la actividad física como lo tiene estipulado el grupo con las medidas de bioseguridad.

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.

SE ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA Y REGISTRO FOTOGRAFICO.

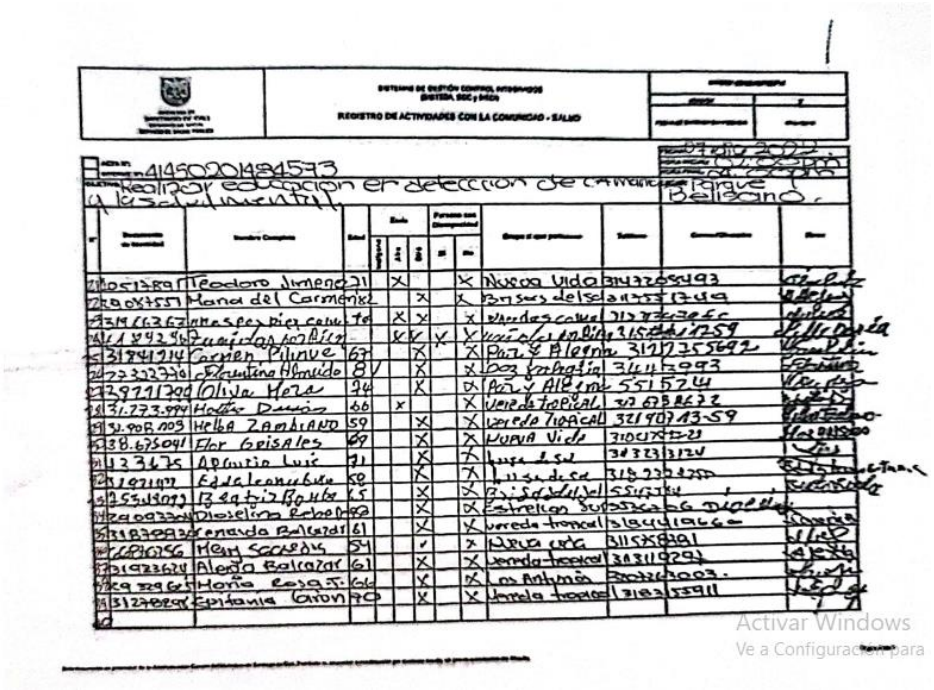


REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

PROCESO DE EMPODERAMIENTO COMUNITARIO A MESA DISTRITAL ADULTOS MAYORES ZONA LADERA

N°4145.020.14.84.573



REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

4145020184573

Realizar educación en detección de cáncer



