CAPACITACION CANCER DE MAMA Y SALUD MENTAL-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.575

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. GRUPO ADULTOS MAYORES UNIDOS PARA MEJORAR - de la comuna 7 – Barrio Alfonso López.

1. Datos generales
   Fecha: 09- diciembre del 2022
   Lugar: PRESENCIAL –parque eday castaño
   Dirección: Carrera 4 #2N
   Horario: 02:00 pm– 04:00 pm

   Integrantes: María Claudia Pereira Acosta-Contratista - Luz Mirley Solís Sinisterra-Contratista-Aida García -presidenta grupo adultos mayores unidos para mejorar, ver listado de asistencia.

Objetivo: Realizar intervención de educación para la salud sobre detección temprana de cáncer de mama, a GRUPO 3 CARITAS FELICES modalidad familiar, 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 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 y envió de informe.

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

CAPACITACION CANCER DE MAMA Y SALUD MENTAL-ENTORNO COMUNITARIO
N°4145.020.14.84.575

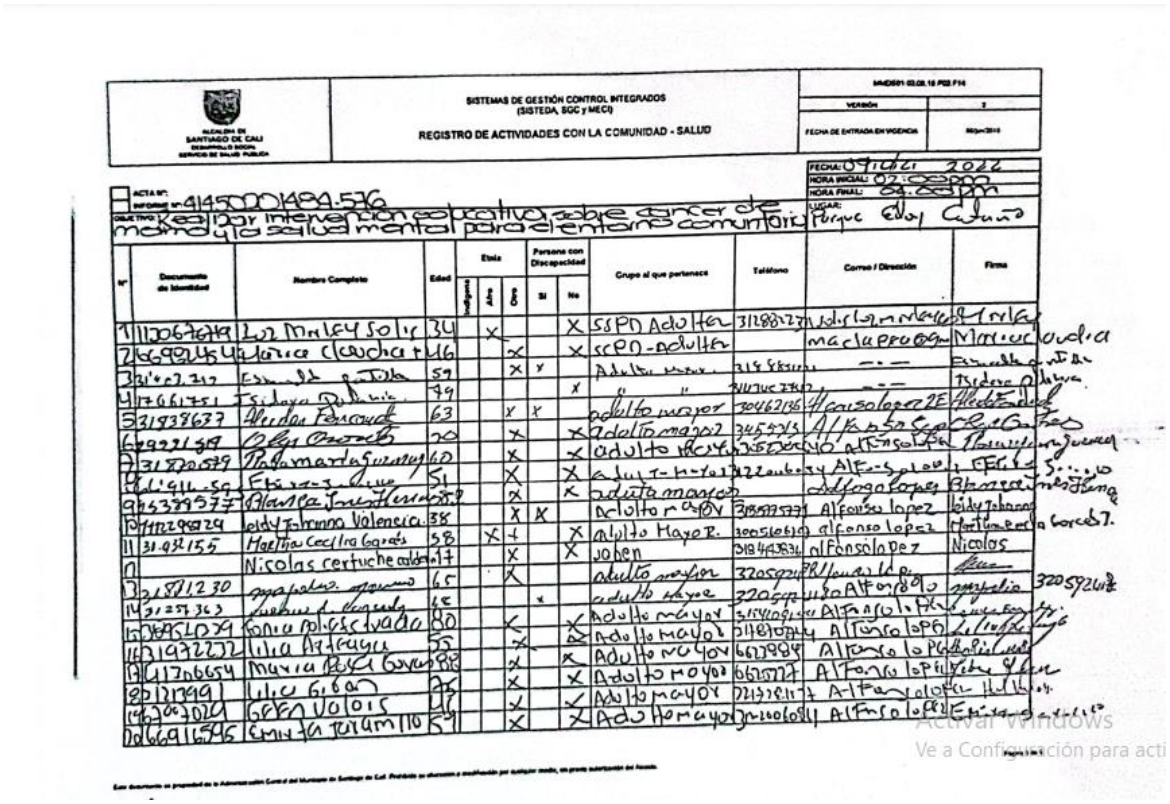
- Apoyo en actividades relacionadas con la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a solicitud y disposición del contratista.

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 (SISTEDA, SGC y MECI)

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

FECHA: 09/06/2022
HORA INICIAL: 02:00pm
HORA FINAL: 04:00pm
LUGAR: Parque Eday Cañas

ACTA Nº: INFORME Nº 4145.020.14.84.576
OBJETIVO: Realizar intervención educativa sobre cancer de mama y la salud mental para el entorno comunitario

Nº	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	1112067879	Luz Mirley Solis	34		X			X	SSPD Adulter	3128827		
2	66.992.45	Yolanda Claucha	46			X		X	SSPD-adulter			
3	31°07.217	[illegible]	59			X	Y		Adulto [illegible]	315 [illegible]		
4	17.661.751	[illegible]	99					X	" "	3117[illegible]		
5	31938637	[illegible]	63			X	X		adulto mayor	3046218		
6	29221389	[illegible]	70			X		X	adulto mayor	345[illegible]		
7	31.870.589	[illegible]	60			X		X	adulto [illegible]	[illegible]		
8	1.911.56	[illegible]	51			X		X	adulto mayor	3122[illegible]		
9	63.389.377	[illegible]				X		X	adulto mayor			
10	1112.998.29	[illegible]	38			X	X		Adulto mayor	3[illegible]		
11	31.932.155	[illegible]	58		X			X	Adulto Mayor	3005161[illegible]		
12		[illegible]	17			X		X	Joven	318[illegible]		
13	31.811.230	[illegible]	65			X			adulto mayor	3205[illegible]		
14	31.257.363	[illegible]	65				x		adulto mayor	3205[illegible]		
15	1.095.803.[illegible]	[illegible]	80			X		X	Adulto mayor	3116[illegible]		
16	31.932.232	[illegible]	55			X		X	Adulto mayor	3116[illegible]		
17	41.706.654	[illegible]	58			X		X	Adulto mayor	6613[illegible]		
18	31.931.991	[illegible]	65			X		X	Adulto mayor	3213[illegible]		
19	1.062.[illegible]	[illegible]	19			X		X	Adulto mayor	3[illegible]		
20	1.061.911.546	[illegible]	19			X		X	Adulto mayor	3[illegible]		

Activar Windows
Ve a Configuración para acti

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

CAPACITACION CANCER DE MAMA Y SALUD MENTAL-ENTORNO COMUNITARIO
N°4145.020.14.84.575



