ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

CAPACITACION CANCER DE MAMA Y SALUD MENTAL-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.474

Informe proceso de empoderamiento comunitario segunda sección 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 segunda sección. a grupo ADULTOS MAYORES ESTRELLAS DEL SUR- zona ladera de la comuna 20 – Barrio Siloé.

1. Datos generales
   Fecha: 20- octubre del 2022
   Lugar: PRESENCIAL –parque la horqueta
   Dirección: Calle 10ª oeste # 48-05
   Horario: 07:00 am– 09:00 am

   Integrantes: María Claudia Pereira Acosta-Contratista - Luz Mirley Solís Sinisterra –Fanny López-presidenta grupo de adultos mayores Estrellas del sur, ver listado de asistencia.

Objetivo: Realizar intervención de educación para la salud sobre detección temprana de cáncer de mama, a grupo de ADULTOS MAYORES ESTRELLAS DEL SUR, 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 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 otros, 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 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.

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

CAPACITACION CANCER DE MAMA Y SALUD MENTAL-ENTORNO COMUNITARIO
N°4145.020.14.84.474

4. Compromisos:

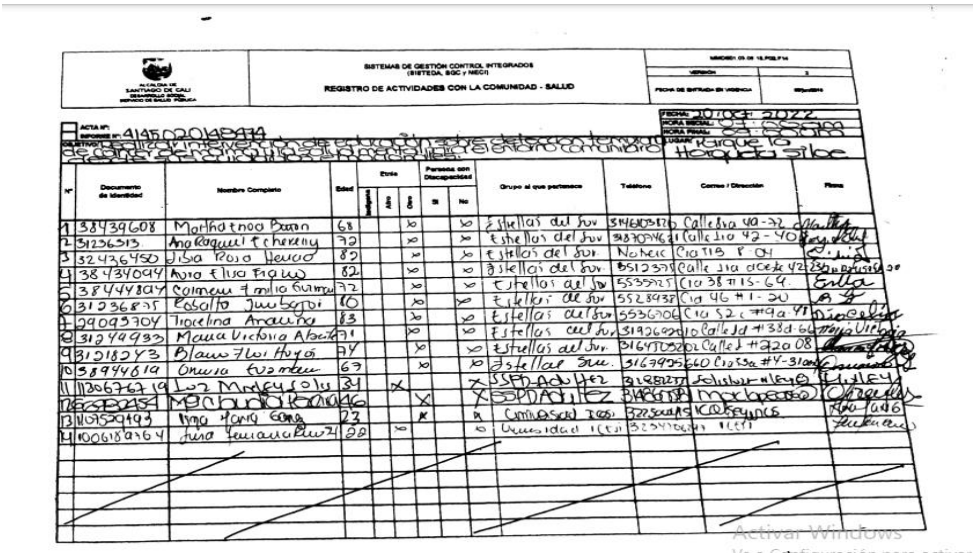
- Se solicita el diligenciamiento de asistencia presencial se anexa al informe
- Elaboración y envió de informe.
- Apoyo en actividades relacionadas con la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a solicitud y disposición del contratista.
- Se recomienda continuar con la actividad física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

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

N°	Documento de Identidad	Nombre Completo	Edad	Etnia			Persona con Discapacidad		Grupo al que pertenece	Teléfono	Correo / Dirección	Firma
				Indígena	Afro	Rom	Si	No				
1	38439608	Martha Inés Baron	68			X		X	Estrellas del Juv	3146035176	Calle 4a 40-32	
2	31236313	Angloquel Cherenny	72			X		X	Estrellas del Juv	3837096421	Calle 11a 42-40	
3	32436450	Elsa Rosa Henao	89			X		X	Estrellas del Juv	Noheic	Cra 11B # 84	
4	38434094	Maria Elsa Erazo	82			X		X	Estrellas del Juv.	8512378	Calle 11a diceta 42-20	
5	38444804	Carmen Emilia Guzman	72			X		X	Estrellas del Juv	5535925	Cra 38 # 15-64	
6	31236835	Rosalba Jaramillo	60			X		X	Estrellas del Juv	5528438	Cra 46 # 1-20	
7	29095704	Nicolina Arauzo	83			X		X	Estrellas del Juv	5536706	Cra 52c #9a 41	
8	31249933	Maria Victoria Abadia	71			X		X	Estrellas del Juv.	3192602	Calle 11d #38d 64	
9	31218243	Blanca Flor Hoyos	74			X		X	Estrellas del Juv.	3164705801	Calle 1 #220 08	
10	38944614	Omaira Escobar	63			X		X	Estrellas del Juv.	3167995660	Cra 53a #V-310	
11	1130676219	Luz Mirley Solis	34	X				X	ESSD Adultez	3148827	Celular mirley	
12	66858454	Maria Claudia Pereira	46				X		ESSD Adultez	3148827	mpereira@cali.gov.co	
13	1019529493	Ingrid Yarid Gomez	23				X		Comunidad	3225444	ICBF Yumbo	
14	1006189764	Juan Esteban Rivera	28			X		X	Comunidad	3234	ICBF	

Activar Windows

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

CAPACITACION CANCER DE MAMA Y SALUD MENTAL-ENTORNO COMUNITARIO
N°4145.020.14.84.474





ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

CAPACITACION CANCER DE MAMA Y SALUD MENTAL-ENTORNO COMUNITARIO
N°4145.020.14.84.474



