FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.039

Informe proceso de empoderamiento comunitario 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 de ADULTOS MAYORES SAN FERNANDO NUEVO de la comuna 19 – Barrio san Fernando.

1. Datos generales
   Fecha: 02- marzo del 2023
   Lugar: PRESENCIAL -Caseta parque de las piedras
   Dirección: Calle 5 b4 y 5 b 5 con carrera 38- comuna 19
   Horario: 09:30 am – 11 :30 am

   Integrantes: María Claudia Pereira Acosta-Contratista - Luz Mirley Solís Sinisterra – Contratista - Alicia Stella Escobar-presidenta grupo de adultos mayores san Fernando nuevo comuna 19, ver listado de asistencia.

Objetivo: Realizar intervención de educación para la salud sobre prácticas de vida saludables que prevengan la mortalidad temprana por hipertensión, diabetes y cáncer, a grupo de ADULTOS MAYORES San Fernando Nuevo comuna 19, 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 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:
   La contratista Luz Mirley Solís recordó al grupo el inicio de acciones de empoderamiento en salud, enfatizando que las acciones buscan que los miembros del grupo se formen en los temas de salud y generen acciones de autocuidado para los integrantes del grupo.

Inicia el proceso educativo 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.

- Hipertensión arterial: es una enfermedad caracterizada por el aumento de la presión en el interior de los vasos sanguíneos (arteriales) es una enfermedad silenciosa, síntomas más comunes porque se produce, arteria sana y dañada, arteria con placas, intervenciones individuales de HTA DM y obesidad, tamizaje para riesgo cardiovascular metabólico resolución según resolución 3280, recomendación actividad física para el adulto, beneficios cuando hacemos actividad física, que es la diabetes signos y síntomas, factores de riesgo, riesgo de consumo de alcohol. Por otro lado, se habló de la obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta tu riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer.

- La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce Factores de riesgo diabetes tipo 2; obesidad y sobrepeso No hacer actividad física Historia de hiperglucemia Antecedentes familiares de diabetes fumar.

- EPOC: TABAQUISMO Se produce a menudo en personas expuestas a los gases de la quema de combustible para cocinar y calentar en hogares mal ventilados. Causas más comunes: es el humo del cigarrillo. El humo de pipa, cigarro y otros tipos de tabaco. ¿Cuáles son los síntomas de la EPOC? Sibilancias, Opresión en el pecho, Mayor sensación de falta de aire, Tos frecuente, Sentir que le falta el aliento, especialmente cuando se dedica a actividades físicas, Limpiar la garganta por exceso de moco a primera hora de la mañana.

- Se realiza intervención psicosocial por la contratista María Claudia Pereira Acosta, 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 que se les comparte a los adultos mayores 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.

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

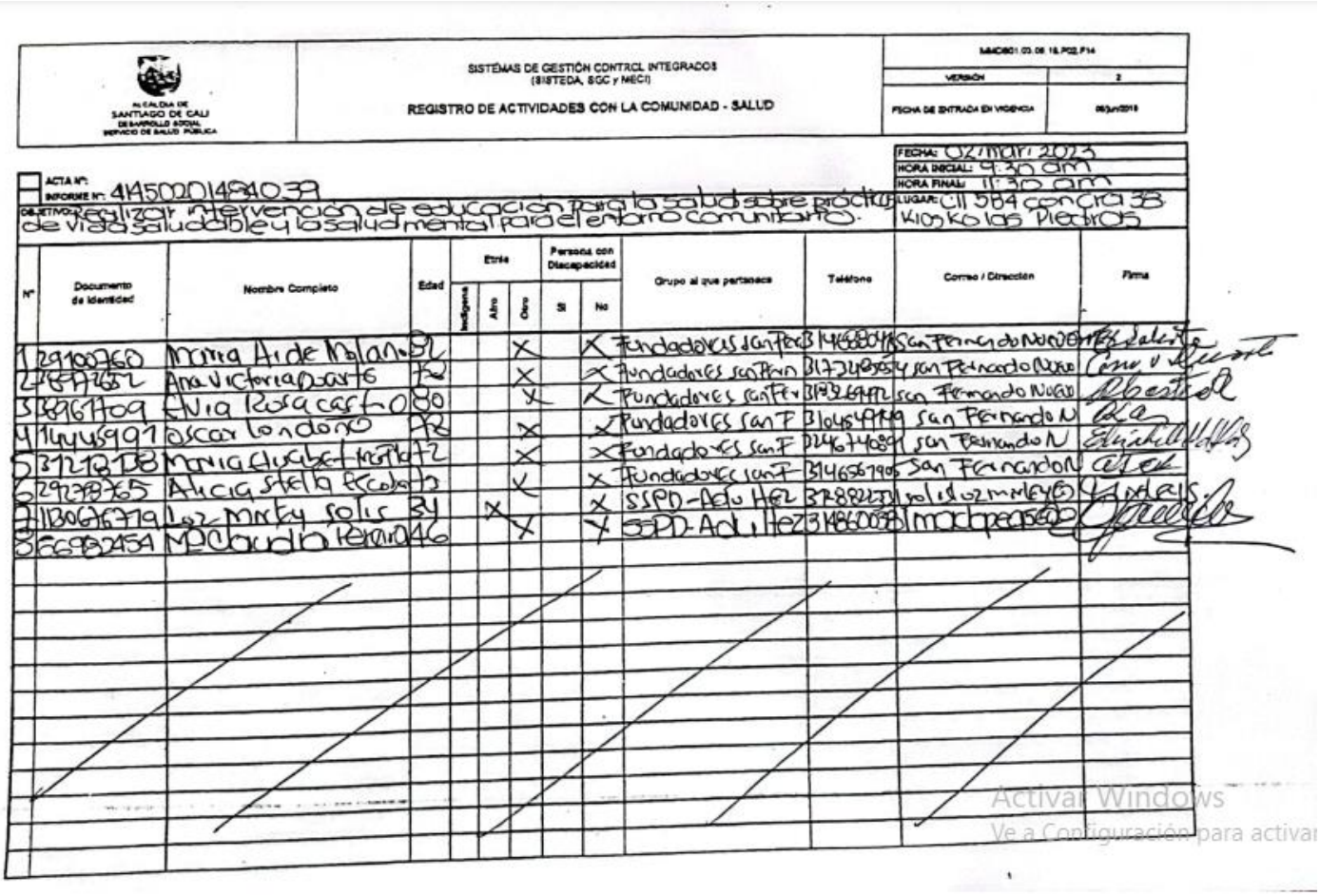
LUZ MIRLEY SOLIS SINISTERRA
Equipo Funcional Adultez y Vejez
Secretaria de Salud Pública Cali.

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.039

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



ALCALDIA DE SANTIAGO DE CALI
DESARROLLO SOCIAL
DEPARTAMENTO DE SALUD PUBLICA

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

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD - SALUD

VERSIÓN: 2

FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA:

FECHA: 02 mar 2023
HORA INICIAL: 9:30 am
HORA FINAL: 11:30 am
LUGAR: Cll 584 con cra 33 Kioskos las Piedras

ACTA Nº:
INFORME Nº: 4145020148 4039

OBJETIVO: Realizar intervención de educación para la salud sobre practicas de vida saludable 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	29100760	Maria Aide Molano	91			X		X	Fundadores sanFer	3146880495	San Fernando Nuevo	
2	41677652	Ana Victoria Duarte	72			X		X	Fundadores sanFer	3172489574	San Fernando Nuevo	
3	38967109	Elvia Rosa castro	80			X		X	Fundadores sanFer	3132694721	San Fernando Nuevo	
4	16445997	Oscar londoño	72			X		X	Fundadores sanF	3164544849	San Fernando N	
5	31218188	Maria Elisabet Martinez	72			X		X	Fundadores sanF	3246748891	San Fernando N	
6	29298765	Alicia Stella Escobar	73			X		X	Fundadores sanF	3146567905	San Fernando N	
7	1130676779	Luz Marly solis	34		X			X	SSPD-Adu Hez	3188227		
8	66982454	Mc Claudia Herrera	46			X		X	SSPD-Adu Hez	3166000		

Activar Windows
Ve a Configuración para activar

ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.039





FACTORES PROTECTORES DE LA SALUD-ENTORNO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.039



