ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

PROCESO DE EMPODERAMIENTO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.093

Informe sobre factoresprotectores de la salud en la implementación de prácticas de vida saludable y prevención de patológicas oncológicas y prevención de patológicas oncológicas, desde la salud mental para familiares y pacientes a través de sus cuidados emocionales dentro del proceso de empoderamiento comunitario al grupo de adultos mayores ANGELITOS de la comuna 15 – Barrio Bajos de Córdoba.

1. Datos generales
   Fecha: 19- abril del 2023
   Lugar: PRESENCIAL Kiosko la Rivera Bajo córdoba
   Dirección: Carrera 41E # 55 y 56 - comuna 15
   Horario: 07:00 am – 09:00 am

   Integrantes: Gloria Orrego-presidenta Grupo de adultos mayores Angelitos- María Claudia Pereira Acosta- Contratista – Luz Mirley Solís Sinisterra – Contratista, ver listado de asistencia.

Objetivo: Realizar educación para la salud a grupo de adultos mayores ANGELITOS en la implementación de prácticas de vida saludable y prevención de cáncer de colon dentro del proceso de empoderamiento comunitario y la salud mental para familiares y pacientes desde sus cuidados paliativos y emocionales.

2. Metodología aplicada: Se participó de manera presencial primera sección utilizando las siguientes intervenciones:

primer momento presentación y listado de asistencia

segundo momento educación sobre implementación de prácticas de vidas saludables cáncer de colon y Psico educación desde lo emocional y cuidos paliativos.

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 educativo y de capacitación haciendo énfasis en los siguientes temas:

- Implementaciones prácticas de vidas saludables, 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, se informan las pruebas de tamizajes para cáncer de mama, cérvix, próstata y colon según las edades.

- Cáncer de colon: Cáncer de colon o de recto ubicado en el extremo inferior del tracto digestivo. Los casos tempranos pueden comenzar como pólipos no cancerosos. No suelen tener síntomas, pero pueden detectarse mediante chequeos. Por este motivo, los médicos los recomiendan para los grupos de alto riesgo y para los pacientes de más de 50 años.
  Los síntomas del cáncer color rectal dependen del tamaño y la ubicación del cáncer. Algunos de los síntomas más comunes son los cambios en los hábitos intestinales, los cambios en la consistencia de las heces, la presencia de sangre en las heces y la incomodidad abdominal.
  El tratamiento del cáncer color rectal depende del tamaño, la ubicación y la extensión del cáncer. Los tratamientos más comunes incluyen la cirugía para extraer el cáncer, la quimioterapia y la radioterapia.
  El cáncer de colon puede estar asociado con una dieta rica en grasas, baja en fibra y un consumo alto de carnes rojas. Algunos estudios han encontrado que el riesgo no se reduce si usted pasa a una dieta rica en fibra, así que este vínculo aún no está claro.
  Los signos y síntomas del cáncer de colon incluyen los siguientes: Un cambio persistente en tus hábitos intestinales, incluidos diarrea o estreñimiento, o un cambio en la consistencia de tus heces. Sangrado rectal o sangre en las heces. Molestia abdominal persistente, como calambres, gases o dolor.

¿Qué personas son más propensas a tener cáncer de colon?

Los factores relacionados con el estilo de vida que pueden contribuir a que aumente el riesgo de cáncer color rectal pueden ser:

- Falta de actividad física habitual.
- Alimentación pobre en frutas y verduras.
- Alimentación pobre en fibra y rica en grasas, o rica en carnes procesadas.
- Sobrepeso y obesidad.
- Consumo de alcohol.

- Se resalta la importancia de las estrategias 4x4 enfocada en la prevención del cáncer, hábitos alimenticios adecuados, ejercicio regular, evitar

consumo de tabaco y alcohol. Seguidamente se da paso a la socialización e intervención desde la parte psicosocial, donde se logró hacer intercesión con una frase de ahondar en la concientización, del porqué de las emociones y como a partir de la NO socialización o manifestación de los mismos el cuerpo empieza a exteriorizar esas acumulaciones emocionales que enferman al cuerpo, es decir nuestro cuerpo se convierte en ese espejo que hace que todas las personas permitas escucharse así mismo, hacer una pausa e identificar como priorizamos nuestra salud en relación para con los demás.

- 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 relacion 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 diagnostico 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 todo el entorno comunitario.

- 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 a la coordinadora del grupo el diligenciamiento de encuesta de satisfacción para medir la satisfacción de la capacitación brindada ya que por las condiciones de los adultos mayores no lo diligencian.

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,

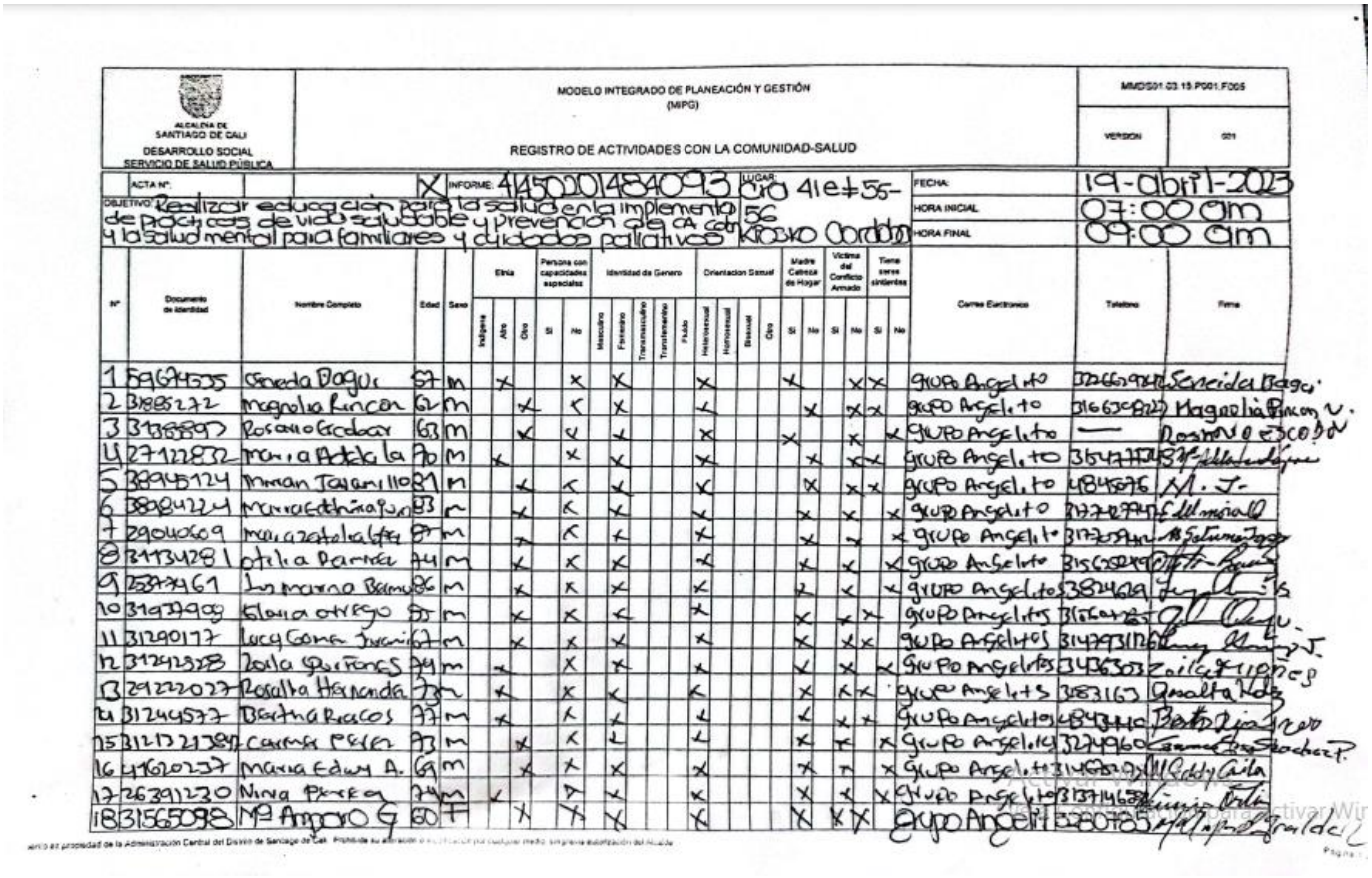
MARIA CLAUDIA PEREIRA ACOSTA
Sub grupo Adultez y Vejez.
Secretaria de Salud Pública Cali

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

PROCESO DE EMPODERAMIENTO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.093

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



ALCALDIA DE SANTIAGO DE CALI
DESARROLLO SOCIAL
SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG)

REGISTRO DE ACTIVIDADES CON LA COMUNIDAD-SALUD

MMDS01.03.15.P001.F005 — VERSION 021

ACTA N°: X — INFORME: 4145020148409 — LUGAR: CIU 41e#55-

FECHA: 19-abril-2023

OBJETIVO: Realizar educación para la salud en la implementación de practicas de vida saludable y prevención de la enfermedad y la salud mental para familiares y cuidadores paliativos

HORA INICIAL: 07:00 am

HORA FINAL: 09:00 am

N°	Documento de identidad	Nombre Completo	Edad	Sexo	Etnia: Indígena	Etnia: Afro	Etnia: Otro	Persona con capacidades especiales: Si	Persona con capacidades especiales: No	Identidad de Genero: Masculino	Identidad de Genero: Femenino	Identidad de Genero: Transmasculino	Identidad de Genero: Transfemenino	Identidad de Genero: Fluido	Orientacion Sexual: Heterosexual	Orientacion Sexual: Homosexual	Orientacion Sexual: Bisexual	Orientacion Sexual: Otro	Madre Cabeza de Hogar: Si	Madre Cabeza de Hogar: No	Victima del Conflicto Armado: Si	Victima del Conflicto Armado: No	Tiene seres sintientes: Si	Tiene seres sintientes: No	Correo Electronico	Telefono	Firma
1	59694535	Soneda Bagui	57	m		x			x	x				x					x		x	x		grupo Angelito	3226694	Soneida Bagui
2	31885272	magnolia Rincon	62	m			x		x	x				x						x	x	x		grupo Angelito	3166356822	Magnolia Rincon V.
3	31388897	Rosario Escobar	63	m			x		x	x				x					x		x		x	grupo Angelito	—	Rosario Escobar
4	27122832	maria Adela Ro	80	m	x				x	x				x						x	x	x		grupo Angelito	3547	
5	38945124	Inman Tavera	81	m			x		x	x				x						x	x	x		grupo Angelito	4845876	M. J.
6	38084224	Maria Ethina	83	m			x		x	x				x						x	x		x	grupo Angelito	3177	
7	29040609	maria Astolia	87	m			x		x	x				x						x	x		x	grupo Angelito	3173	
8	31134281	otilia Ramirez	74	m			x		x	x				x						x	x		x	grupo Angelito	315	
9	25334161	Inocencio Bermudez	86	m			x		x	x				x						x	x		x	grupo Angelitos	3384629	
10	31437909	Gloria otrego	80	m			x		x	x				x						x	x		x	grupo Angelitos	3167	
11	31290177	Lucy Gomez	67	m			x		x	x				x						x	x		x	grupo Angelitos	3147	
12	31241328	Isaia Quintero	94	m	x				x	x				x						x	x		x	grupo Angelitos	3146	
13	29122027	Rosalba Hernandez	78	m		x			x	x				x						x	x	x		grupo Angelitos	3183	
14	31244577	Beatriz Rocos	77	m		x			x	x				x						x	x	x		grupo Angelitos	4843	
15	31217321389	carmen Perez	93	m			x		x	x				x						x	x		x	grupo Angelitos	3249	
16	4762027	Maria Edwy A.	69	m			x		x	x				x						x	x		x	grupo Angelitos	3146	
17	26391230	Nina Perea	74	m	x				x	x				x						x	x		x	grupo Angelitos	3137	
18	31565098	Mª Amparo G	60	f			x		x					x						x	x	x		grupo Angelitos	3280	

...es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio sin previa autorización del usuario.



ALCALDIA DE
SANTIAGO DE CALI

PROCESO DE EMPODERAMIENTO COMUNITARIO

N°4145.020.14.84.093







