PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC DEPARTAMENTAL 2022
INFORME FINAL DE EJECUCION DEL PIC
MUNICIPIO DE TUCHIN.

OBJETIVO

- Presentar los resultados obtenidos de la ejecución del plan de intervenciones colectivas para las dimensiones priorizadas durante el periodo comprendido entre octubre, a diciembre 2022, en el municipio de Tuchin Córdoba.

INTRODUCCION

A continuación, se describirán los logros, avances, resultados de la operación durante el periodo de octubre, a diciembre 2022 de las acciones de las dimensiones priorizadas; **DIMENSIÓN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, DIMENSIÓN CONVIVENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL, DIMENSIÓN PROMOCION DE DERECHOS SEXUALES, REPRODUCTIVOS Y EQUIDAD DE GENERO, VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMSIBLES, VIDA SALUDABLE Y ENFERMEDADES TRANSMSIBLES, GESTION DIFERENCIAL DE POBLACIONES VULNERABLES: NIÑOS NIÑAS Y ADOLESCENTES.**

Es importante mencionar que con corte al periodo mencionado se cuenta con avance del 100%, con acciones ejecutadas en la ruralidad, zonas de muy difícil acceso y en el área urbana.

En cuanto, a los participantes corresponden a los cursos de vida infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez. Es importante mencionar que los espacios donde se ejecutaron las actividades corresponden en su mayoría a escenarios comunitarios como: malocas de los diferentes cabildos rurales, salones comunales, plazas, en instituciones; como centros educativos, CDI, UDCA, colegios, iglesias, salones de eventos comunitarios, en espacio público; como parques, canchas deportivas, al igual que en espacio de viviendas. Entre otros.

A continuación, se describen los logros, así como los avances a nivel cuantitativo, cuantitativo y la metodología abordada de las diferentes actividades, así como su impacto en la población.

JUSTIFICACION

En cumplimiento a lo establecido en el Plan decenal de salud pública es importante considerar que a través de la ejecución de actividades del plan de intervenciones colectivas en el municipio de Tuchin córdoba, se busca intervenir los diferentes determinantes sociales y de salud, teniendo en cuenta las situaciones priorizadas por el ASIS 2021.

Es importante mencionar que las acciones contempladas promueven la gestión del riesgo en salud de acuerdo a como lo dispone la circular 518/2015 en el cual basado en un análisis de salud se intervienen los riesgos, así como la percepción de la población frente a las amenazas y vulnerabilidades a través de estrategias de prevención y mitigación de factores o determinantes en salud.[1]

Es por ello que; desde las diferentes dimensiones se busca complementar las acciones en salud a nivel colectivo, fortaleciendo las acciones de Información, educación y comunicación en temas selectivos, diseño e implementación de estrategias de base comunitaria, articulaciones a nivel intersectorial, y ejecución de acciones a fin de fortalecer los procesos de salud.

Asimismo, el desarrollo de acciones contenidas en cada una de las dimensiones; permiten evaluar el impacto a nivel individual y colectivo, y fortalecer los diferentes entornos a nivel institucional, familiar, comunitario, laboral, entre otros.

[1] MINISTERIO DE SALUD. Resolución 518 del 24 de febrero de 2015.

DIMENSION SEGURIDAD ALIMENTARIA

Para esta dimensión se logró realizar las siguientes actividades con corte al mes de diciembre 2022:

Tabla n°1. Descripción de avances de la dimensión seguridad alimentaria.

Actividad	Cantidad	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
ACTIVIDAD 1: Seleccionar en coordinación con la Secretaría Municipal y el o la Coordinador(a) del programa prenatal, un grupo mínimo de 25 gestantes (por taller) en contexto de vulnerabilidad y poca disponibilidad de alimentos, que presenten factores de riesgo de desnutrición materna y riesgo de bajo peso en el recién nacido y desarrollar con ellas (5 en el municipio de Tuchin), cada taller debe tener una duración de 2 horas e incluye los siguientes temas: 1.-. Necesidades Nutricionales de la embarazada. 2. Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante. Se deben tener como referente para las capacitaciones las guías para mujeres gestantes del ICBF.	5 sesiones	125 gestantes.	**100%**

ACTIVIDAD 3: Realizar en cada municipio diez (10) talleres teóricos practico de 2 horas cada uno, dirigido a las madres y cuidadores sobre temas de alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación (10 talleres en el municipio de Tuchín). Realizar en el taller prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha. El 60% de los talleres se realizarán en la zona rural. El aforo por taller es de 25 personas.	10	252	**100%**

- **SELECCIONAR EN COORDINACIÓN CON LA SECRETARÍA MUNICIPAL Y EL O LA COORDINADOR(A) DEL PROGRAMA PRENATAL, UN GRUPO MÍNIMO DE 25 GESTANTES (POR TALLER) EN CONTEXTO DE VULNERABILIDAD Y POCA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS**

TABLA N°2 Población de madres gestantes en condición de vulnerabilidad que culminan proceso de 5 sesiones

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 11 AÑOS		12 A 17 AÑOS		18 A 28 AÑOS		29 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS								13		87		25				125
AFRODESCENDIENTES																
RAIZAL																
PALENQUERO																

PERSONAS CON DISCAPAIDAD																
NINGUNO DE LOS ANTERIORES																
TOTAL DE LA POBLACION								13		87		25				125

Fuente. Listados de asistencias pic 2022

Se evidencia que el 100% de la población es indígena, en un 69.6% población las participantes pertenecen al ciclo vital juventud.

- **DESARROLLO TALLERES TEÓRICOS PRACTICO DE 2 HORAS CADA UNO, DIRIGIDO A LAS MADRES Y CUIDADORES SOBRE TEMAS DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA.**

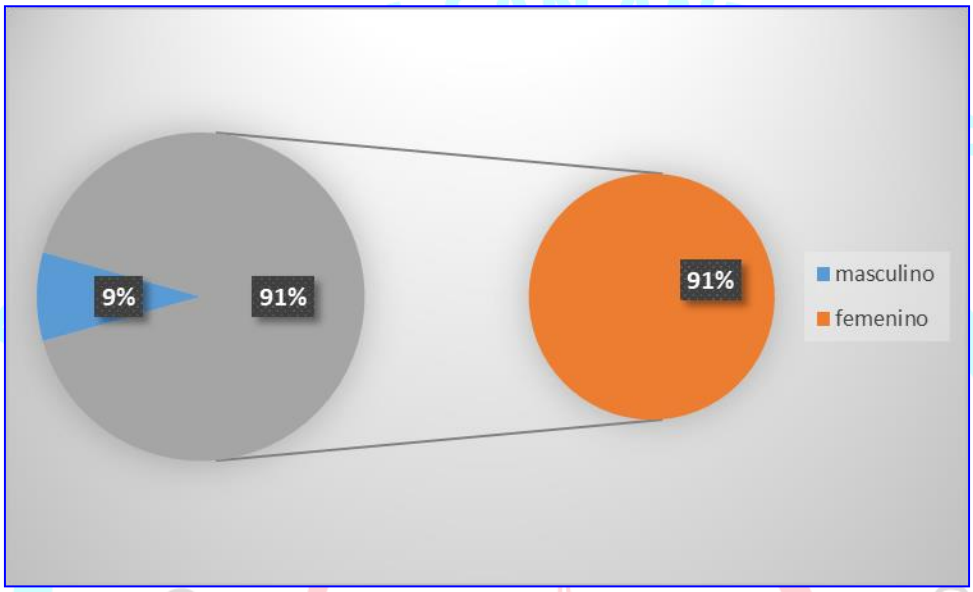
Tabla n°3 Consolidado de población beneficiada de la dimensión y por actividad ejecutada (Desagregada mínimo por sexo, etapa de ciclo vital, condición diferencial)

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 11 AÑOS		12 A 17 AÑOS		18 A 28 AÑOS		29 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS								1	7	61	13	151	2	17	22	230
AFRODESCENDIENTES																
RAIZAL																
PALENQUERO																
PERSONAS CON DISCAPAIDAD																
NINGUNO DE LOS ANTERIORES																
TOTAL DE LA POBLACION								1	7	61	13	151	2	17	22	230

FUENTE. Listados de asistencias PIC departamental 2022

En total se abordaron 252 personas indígenas de la etnia Zenu; se evidencia participación de población de población adulta con el 65%.

GRAFICA N°1. Distribución por sexo.



Fuente. Listados de asistencias. Pic 2022.

Con respecto a la participación según sexo, se evidencia participación del género femenino en un 91%, y un 9% del género masculino. Esto se debe a los roles que ejerce la mujer de cuidadora.

ANÁLISIS CUALITATIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DIMENSION SEGURIDAD ALIMENTARIA.

Durante las actividades se pudo establecer el interés del grupo de madres gestantes sobre el tema y se logró entregar información acerca de la necesidad de la gestante de consumir alimentos con alto contenido de nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua; así mismo, tener presente que en estado de embarazo se necesita una mayor cantidad de nutrientes que antes del embarazo. Especialmente aquellos que son fuente de proteínas y hierro como las carnes (res, pollo, cerdo, pescado fresco) y vísceras (pajarilla, hígado), para prevenir la anemia y contribuir al crecimiento y desarrollo del bebé. También se recomendó a las gestantes la conveniencia de distribuir los alimentos en seis comidas diarias: Desayuno - Media mañana - Almuerzo - Media tarde - Comida - Cena o merienda

Además, se resaltó la importancia que tiene, que las mujeres embarazadas consuman un adecuado nivel de micronutrientes, desde las primeras semanas de gestación, ya que su consumo va a reducir el riesgo de anemia y deficiencia de hierro en el primer trimestre de embarazo, y con ello, reducir el riesgo de bajo peso al nacer o parto prematuro

El ácido fólico, colabora en la prevención de los defectos del cerebro y la médula espinal del bebé y protege a las embarazadas contra el cáncer y los ataques cerebrales. Asi mismo, suplementar con hierro a todas las gestantes y madres en lactancia porque la alimentación no cubre los requerimientos de este nutriente, durante los períodos de gestación y lactancia.

Por otro lado, se logra empoderar a los cuidadores sobre la alimentación complementaria, y lactancia materna exclusiva a través de una metodología lúdica y participativa, además de aclarar dudas sobre las realidades y mitos relacionados con el tema.

DIMENSION CONVIVIENCIA SOCIAL Y SALUD MENTAL

Para esta dimensión se logró realizar las siguientes actividades con corte al mes de diciembre 2022:

Tabla n°4. Descripción de avances salud mental.

Actividad	Cantidad ejecutada	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
ACTIVIDAD 1: Realizar con los familiares y cuidadores de los adultos mayores, encuentros participativos de 2 horas de duración para generar psicoeducación sobre los cambios físico y psicológicos en el adulto mayor y su impacto en la salud mental de él y su familia que permita detectar de manera temprana las necesidades de atención integral y su abordaje en la familia 15 en el municipio de Tuchín); Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una	15	527	**100%**

jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica. El número de participantes por encuentro es 35 como mínimo. Se llevarán a cabo el 40% en zona urbana y 60% en la zona rural.			
ACTIVIDAD 2: Desarrollar cinco (5) sesiones por municipio (5 en Tuchín) sobre habilidades para la vida, de 2 horas de duración cada una, aplicando metodologías participativas y de taller dirigidas a un grupo de 25 adolescentes, los cuales serán los mismos durante todas las sesiones. Las habilidades que se trabajaran en las sesiones son las siguientes: 1. Comunicación. 2. Habilidades para negociación y rechazo. 3. Toma de decisiones. 4. Pensamiento crítico. 5. Control de las emociones y el estrés. Esta actividad se realizará en articulación con la Secretaria de Educación municipal para la selección de la Institución Educativa. Los talleres se desarrollarán con base en los lineamientos estandarizados por el Ministerio de Justicia. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica.	5	75	**100%**
ACTIVIDAD 3: Realizar seis (6) jornadas por municipio (6 en Tuchín) de formación en salud mental dirigido a grupos de 25 jóvenes de 20 -25 años, utilizando metodologías participativas y lúdicas, relacionadas con la prevención del suicidio. Los temas para tratar son los siguientes: 1. Estrategias de afrontamiento. 2. Manejo de estrés y emociones. 3. Identificación de signos de alerta y situaciones de riesgo. 4. Técnicas de	6	150	**100%**

relajación. 5. Manejo de pérdidas y duelo. 6. Búsqueda de ayuda. Las personas responsables de la ejecución de la actividad asistirán a la Secretaria de Desarrollo de la Salud para la transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica. Se debe realizar entrega de refrigerios. El grupo de participantes debe ser de 25 jóvenes y para dar cumplimiento al objetivo de la actividad deben participar en todas las jornadas.			
ACTIVIDAD 4: Realizar durante la vigencia del convenio interadministrativo capacitación en sesiones de 2 horas sobre redes de apoyo comunitario y su importancia para la salud mental, tratando los siguientes tema: salud mental, signos y síntomas de intento de suicidio, detección temprana de trastornos mentales y consumo de sustancias psicoactivas, prevención de la violencia intrafamiliar, papel de los líderes en salud mental, dirigidos a los integrantes de los comités municipales de vigilancia epidemiológica y sus redes 7 en el municipio de Tuchín), con asistencia mínima de 20 personas por sesión. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en salud mental en la cual se dará línea técnica.	7	140	**100%**
ACTIVIDAD 5: Realizar actividades informativas de 2 horas utilizando material lúdico pedagógico, con énfasis en la prevención del consumo de alcohol, prevención del suicidio y violencia de género, dirigido a grupos poblacionales en el entorno laboral (4 en el municipio de Tuchín), actividades informativas). Los	4	140	**100%**

profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica. El aforo será de 35 personas.			
ACTIVIDAD 6: Realizar seis (6) jornadas lúdico educativas Denominadas "ENTRE TODOS PREVENIMOS EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS EN MI COLEGIO# YO NI TRATO", en articulación con la secretaría de educación municipal, serán dos por municipio (2 en Tuchín), de las cuales una se llevara a cabo en una Institución educativa urbana y otra en una rural, teniendo en cuenta que deben ser instituciones con mayor riesgo de vulnerabilidad, y se deberán desarrollar las siguientes actividades:	2	300	**100%**
ACTIVIDAD 7: Realizar durante la vigencia del convenio interadministrativo encuentros experienciales de 4 sesiones por municipio 4 en Tuchín), cada una de 3 horas sobre primeros auxilios psicológicos dirigidos a un grupo de 20 integrantes de las autoridades indígenas o de poblaciones vulnerables. Para poder dar cumplimento al objetivo de la actividad los integrantes de las autoridades indígenas o de las poblaciones vulnerables seleccionadas deben asistir al total de las sesiones. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica.	4	80	**100%**

ANALISIS CUANTITATIVO ACCIONES EN SALUD MENTAL

TABLA N°5. Consolidado de población beneficiada de la dimensión y por actividad ejecutada (Desagregada mínimo por sexo, etapa de ciclo vital, condición diferencial).

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 11 AÑOS		12 A 17 AÑOS		18 A 28 AÑOS		29 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS	0	0	0	0	0	4	207	159	70	136	142	331	142	140	561	770
AFRODESCENDIENTES																
RAIZAL																
PALENQUERO																
PERSONAS CON DISCAPAIDAD																
NINGUNO DE LOS ANTERIORES																
TOTAL DE LA POBLACION	**TOTAL. 1.331**															

Fuente. Listados de asistencias pic departamental salud mental 2022.

ANÁLISIS CUALITATIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

En cuanto a las acciones ejecutadas encontramos: El desarrollo de actividades encaminadas a generar psi coeducación sobre los cambios físicos y psicológicos en el adulto mayor y su impacto de la salud mental de él y los de sus familias; así mismo se desarrolló con grupos de adolescentes talleres de habilidades para la vida tales como: Comunicación, habilidades para la negociación y rechazo, toma de decisiones, pensamiento crítico y control de emociones. Por otro lado, a través de metodología participativa lúdica se trabajó con grupos de jóvenes el tema sobre prevención del suicidio en donde se les explicó en qué consisten las estrategias de afrontamiento, manejo de estrés y emociones, identificación de signos de alertas, técnicas de relajación, manejo de perdida y duelo y búsqueda de ayuda; entre otros que buscan el desarrollo integral de esta población.

Es importante resaltar que se realizaron actividades informativas a través de estrategias lúdicas y pedagógicas con énfasis en la prevención del consumo de alcohol, prevención del suicidio, y violencia de genero dirigido a grupos

poblacionales en el entorno laboral, además se realizaron jornadas lúdico educativas denominadas entre todos prevenimos el consumo de alcohol y drogas dirigido a estudiantes de los grados 9,10, 11; además se realizaron encuentros experienciales sobre primeros auxilios psicológicos dirigidos integrantes de las autoridades indígenas y población vulnerables del municipio.

Con la comunidad de adulto mayor de San Juan de la Cruz, Molina, Vidales, Vereda Carretal, Pisa bonito, Flecha, zona rural y barrio La Nacha zona Urbana del municipio de Tuchín se realizaron encuentros participativos con los adultos mayores, familiares y cuidadores en donde se generaron nuevos conocimientos sobres los cambios físicos y psicológicos en el adulto mayor y su impacto en la salud mental de él y de su familia, abordando tema como cambios físicos y psicológicos, los cuales nos permitieron detectar las necesidades y la atención integral que debe recibir el adulto mayor por parte de su familia o cuidador resaltando la importancia de mantener una buena salud física y mental en los mismos.

La metodología utilizada fue lúdica y recreativa en donde primero se explica a través de una charla la temática (Cambios físicos y psicológicos en el adulto mayor y su impacto en la salud mental), luego se realiza una dinámica red en familia en donde cada participante da a conocer sus puntos de vista acerca del tema así como expresa las experiencias vividas durante su vida; la participación fue positiva, se mostraron motivados durante la actividad, al final resaltaron la importancia de poner en practica la temática aprendida con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Se desarrollaron talleres lúdicos y participativos con adolescentes de la institución educativa Santander (zona rural del municipio de Tuchín) sobre habilidades para la vida, (comunicación, negociación y rechazo, toma de decisiones, pensamiento crítico, control de las emociones y estrés) con el fin de que los adolescentes conozcan el conjuntos de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, los cuales mucha veces ameritan ser identificados y tratados a tiempo con el fin de evitar reacciones negativas por parte de las personas, por otro lado se les explicó y resaltó la importancia de aprender y mantener una buena comunicación , la cual le va a permitir, crecer, desarrollarse, madurar y resolver conflictos, ya que la comunicación les permite expresar lo que piensan y hacen siendo estos elementos claves para que las relaciones entre

personas sean sinceras y solidas dentro y fuera de la familia, además de esto se resaltó que es importante respetar las opiniones y pensamientos de los demás al momento de tomar decisiones ya que muchas veces nos vemos en situaciones que no sabemos cómo resolver o que hacer, entrando en contradicción con otras personas, saliendo a la luz diferentes miradas, opiniones y puntos de vista en donde se debe poner en practica la comunicación, comprensión, tolerancia, paciencia, manejo de emociones y respeto.

Las actividades se realizaron mediante taller lúdico, dinámicas participativas, conversatorio pedagógico y mesa redonda. Durante las sesiones, los adolescentes se mostraron participativos y dinámicos al momento de abordar las temáticas, las cuales les permitieron ampliar sus conocimientos y resaltar la importancia de ponerlos en práctica a nivel personal, familiar y social.

Por otro lado se ejecutaron actividades lúdicas y participativas con los jóvenes residentes en el barrio San Pedro (Zona urbana del municipio de Tuchín) en donde se trataron temas relacionados con la prevención de suicidio (estrategia de afrontamiento, manejo de estrés y emociones, identificación de signos de alertas en situación de riesgo, técnicas de relajación, manejo de perdida y duelo y búsqueda de ayuda), cuyo objetivo era darles a conocer cómo se puede prevenir e identificar una conducta suicida en los jóvenes, mostrándoles en que consiste el suicidio, cuáles son sus causas, y señales de alerta y que debemos hacer ante una situación presentada; para esto se les explicó algunas estrategias de afrontamiento que tienen que ver con las conductas suicidas, tales como no hacer nada desde el primer momento como por ejemplo: evitar droga y alcohol, convertir tu casa en un lugar seguro, entre otros. Las actividades se realizaron a través de mesa redonda en donde por medio de un conversatorio los jóvenes dieron a conocer sus puntos de vistas y conocimientos aprendidos durante la actividad, mostrándose participativos, y expresando la importancia de las temáticas aprendidas, dejando claro que son conocimientos nuevos para ellos que les permitieron adquirir estrategias de afrontamiento ante cualquier tipo de problemática personal, y familiar.

Además de lo anterior, se llevaron a cabo charlas lúdicas y pedagógicas en la zona urbana del municipio (Comisaria de Familia, Faustino Terán, Clímax) Vereda el chuzo, Belén y vereda el porvenir (Zona Rural del municipio de Tuchín)dirigido a los integrantes de los comités municipales de vigilancia epidemiológicas y sus redes de apoyo dando a conocer la importancia de la salud mental, signos y

síntomas de intento de suicidio, detención temprana de trastornos mentales, consumo de sustancias psicoactivas, prevención de la violencia intrafamiliar y papel de los líderes en la salud mental resaltando la importancia del papel de los comités municipales de vigilancia ya que deben ser garantes de la salud mental en el municipio, se les explica el papel y la responsabilidad que tienen frente a la prevención y cuidado de la salud mental sabiendo que la evaluación de la salud mental puede ser una parte importante de su salud general en cada etapa de la vida. Los síntomas de salud mental pueden ser un signo de ciertas afecciones físicas. Y ciertos trastornos mentales pueden aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud física. Con una evaluación, diagnóstico y tratamiento de salud mental adecuados, las personas con trastornos de salud mental pueden mejorar y muchas se recuperan por completo.

La jornada se llevó a cabo mediante una charla lúdica y pedagógica en donde los integrantes se mostraron alegres y agradecidos con la temática aprendida, ya que les permitió ampliar sus conocimientos y aprender estrategias para poner en práctica frente a cualquier situación negativa que se presente en su comunidad.

En el entorno laboral se realizaron actividades informativas, lúdicas y pedagógicas con la población del barrio San Pedro, Comisaria de familia, Clímax (zona urbana) y Molina (Zona rural del municipio de Tuchín) enfatizando la prevención del consumo de alcohol, prevención del suicidio y violencia de género, teniendo en cuenta que en el entorno laboral la recarga de trabajo genera diferentes tipos de estrés que se ven reflejados en variabilidad de conductas, para esto se les explicó algunas estrategias de afrontamiento que tienen que ver con las conductas suicidas, tales como no hacer nada desde el primer momento como por ejemplo: evitar droga y alcohol, convertir tu casa en un lugar seguro, entre otros. La jornada se llevó a cabo mediante una charla pedagógica y participativa en donde los integrantes se mostraron alegres y agradecidos con la temática aprendida, ya que les permitió ampliar sus conocimientos y aprender estrategias para poner en práctica frente a cualquier situación negativa en el ámbito laboral.

En instituciones educativas se ejecutaron jornadas lúdico recreativas y pedagógicas con los estudiantes 9,10 y 11 de la institución educativa Barbacoas (zona rural de Tuchín) denominadas “entre todos prevenimos el consumo de alcohol y drogas”, explicando por medio de una jornada educativa como el alcohol y las drogas afectan el desarrollo de adolescentes y jóvenes, dando a conocer los riesgos del consumo de sustancias psicoactivas dejando claro en los adolescentes

que el consumo de estas afecta el desarrollo cerebral, genera trastornos en el comportamiento, y contribuye al desarrollo de problemas de salud en la vida adulta.

Por medio de una mesa redonda lúdica educativa con los estudiantes de 9, 10 y 11 se dio a conocer como el alcohol y las drogas afecta el desarrollo de los adolescentes y jóvenes, durante esta jornada se mostraron atentos, participando con sus puntos de vistas y resaltando que es importante evitar y prevenir el consumo de sustancia psicoactivas ya que le generan problemas en su desarrollo físico y mental, además se realizó un concurso de cartelera con mensajes alusivos a la prevención del consumo del alcohol y las drogas; al final se realiza conferencia en compañía de docentes y administrativos con los estudiantes sobre cómo identificar proveedores de drogas y recursos para afrontar las drogas resaltando aspectos como: refuerzo positivo de logros, solución positiva de conflictos, afrontamiento de los problemas, generando un clima escolar saludable, entre otros. La jornada se llevó a cabo de forma positiva, en donde los participantes mostraron interés y participaron de forma motivada durante el desarrollo de cada una de las actividades, al final agradecen la intervención de los profesionales en la institución expresando que las temáticas abordadas les permitieron ampliar sus conocimientos acerca de los temas tratados.

Se llevaron a cabo encuentros experienciales con integrantes de las autoridades indígenas en las comunidades de flecha, porvenir, plaza bonita(zona rural de Tuchín) y comisaria de familia (zona urbana) sobre primeros auxilios psicológicos, teniendo como objetivo fortalecer los conocimientos y que ellos sean las primeras redes de apoyo en la comunidad al momento de presentarse cualquier problemática de tipo conductual en los integrantes de la comunidad, teniendo en cuenta que los primeros auxilios psicológicos tienen que ver con la intervención psicológica en una crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para reestablecer su estabilidad personal, emocional, físico, cognitiva y conductual con el fin de recuperar la capacidad de afrontamiento en ella.

La metodología utilizada para esta actividad fue una charla pedagógica y participativa en donde la participación de los integrantes de las autoridades indígenas fue positiva, resaltando que el tema es de suma importancia en sus comunidades ya que muchas veces se han presentado problemas de tipo conductual en algunas personas y no se sabe qué hacer en ese momento, dado a

esto resaltan los conocimientos aprendidos por medio de esta charla dejando claro que se encuentran preparados para prestar un primer servicio psicológico a cualquier persona de la comunidad ante cualquier situación.

Logros en general de la dimensión: con la ejecución de las diferentes actividades se logra fortalecer y crear estrategias encaminadas a la prevención, atención y mitigación de los problemas, trastornos y eventos vinculados a la salud mental de adolescentes, jóvenes, adultos y adulto mayores residentes en la zona urbana y rural del municipio de Tuchin.

Con un 100 % de la población de adulto mayor, cuidadores y familiares Se ggeneraron nuevos conocimientos sobres los cambios físicos y psicológicos en el adulto mayor y su impacto en la salud mental de él y de su familia, abordando tema como cambios físicos y psicológicos, los cuales nos permitieron detectar las necesidades y la atención integral que debe recibir el adulto mayor por parte de su familia o cuidador resaltando la importancia de mantener una buena salud física y mental en los mismos.

Con los adolescentes se logró en un 100% que los jóvenes conocieran y comprendieran el conjunto de reacciones fisiológicas que se presentan cuando una persona sufre un estado de tensión nerviosa, por otro lado se logró la comprensión de aprender y mantener una buena comunicación , la cual le va a permitir, crecer, desarrollarse, madurar y resolver conflictos, además de esto se resaltó que es importante respetar las opiniones y pensamientos de los demás al momento de tomar decisiones ya que muchas veces nos vemos en situaciones que no sabemos cómo resolver o que hacer, entrando en contradicción con otras personas, saliendo a la luz diferentes miradas, opiniones y puntos de vista en donde se debe poner en practica la comunicación, comprensión, tolerancia, paciencia, manejo de emociones y respeto.

Con los jóvenes se dio a conocer cómo se puede prevenir e identificar una conducta suicida en los jóvenes, mostrándoles en que consiste el suicidio, cuáles son sus causas, y señales de alerta y que debemos hacer ante una situación presentada; para esto se les explicó algunas estrategias de afrontamiento que tienen que ver con las conductas suicidas, tales como no hacer nada desde el primer momento como, por ejemplo: evitar droga y alcohol, convertir tu casa en un lugar seguro, entre otros. Se logró que estos aprendieran como el alcohol y las drogas afectan el desarrollo de adolescentes y jóvenes, dando a conocer los

riesgos del consumo de sustancias psicoactivas dejando claro en los adolescentes que los consumos de estas afectan el desarrollo cerebral, genera trastornos en el comportamiento, y contribuye al desarrollo de problemas de salud en la vida adulta.

Con algunos integrantes de las autoridades indígenas y poblaciones vulnerables, se fortalecieron los conocimientos sobre la prestación de los primeros auxilios psicológicos para que ellos sean las primeras redes de apoyo en la comunidad al momento de presentarse cualquier problemática de tipo conductual en los integrantes de la comunidad, teniendo en cuenta que los primeros auxilios psicológicos tienen que ver con la intervención psicológica en una crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para reestablecer su estabilidad personal, emocional, físico, cognitiva y conductual con el fin de recuperar la capacidad de afrontamiento en ella.

Avance general de la dimensión: Con el desarrollo de las actividades se evidenció que se avanzó de forma satisfactoria en un 100% de las actividades propuestas.

Oportunidades de mejora: Fortalecer la Salud mental en adultos mayores, resaltando la importancia de mantener una buena salud física y mental en los mismos, por otro lado, el autocuidado para disminuir la mortalidad por suicidio, asi también la prevención del consumo de alcohol y drogas en los adolescentes y jóvenes, así mismo brindar estrategias de afrontamiento, manejo de estrés y emociones para mejorar la calidad de vida de cada integrante.

DIMENSIÓN: PROMOCIÓN DE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS Y EQUIDAD DE GENERO - PREVENCIÓN Y ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SSR DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO.

Para esta dimensión se logró realizar las siguientes actividades con corte al mes de diciembre 2022:

Tabla n°6. Descripción de avances dimensión transversal niños, niñas a adolescentes

Actividad	Cantidad ejecutada	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
ACTIVIDAD 1: Organizar y realizar en cada municipio una (1) feria (1 en en Tuchín) denominada: "Conociendo mis derechos sexuales y reproductivos", con el objetivo de sensibilizar sobre la importancia de los derechos sexuales y reproductivos, haciendo énfasis en la prevención del embarazo en adolescentes. En la actividad deben participar activamente las EAPB que operan en los municipios, los servicios amigables y la Dirección Local de Salud. Cada feria debe contar con la instalación de mínimo 5 stand por municipio, donde se comparta la oferta de servicios y programas dirigidos a la población de adolescentes y jóvenes. Adicionalmente se debe incluir la presentación de una obra de teatro y un foro municipal. El ponente de la actividad debe contar con experiencia demostrable en temas de salud sexual y reproductiva, el aforo es de mínimo	1	52	**100%**

50 adolescentes y jóvenes.			
ACTIVIDAD 2: Realizar dos (2) jornadas de movilización social (una urbana y una rural) en cada uno de los tres, 2 San Andrés de Sotavento y 2 en Tuchín), dirigida a la población general para la conmemoración del día mundial de la lucha contra el VIH/SIDA que incluya las siguientes actividades: "La prevención del VIH se toma los barrios y veredas": para lo cual se deben realizar dos (2) cine foros en barrios y tres (3) en veredas (en zonas marginales y de pobreza) para sensibilizar sobre la importancia de la prevención del VIH/SIDA, con la asistencia mínima de 20 adolescentes. Realizar dos (2) encuentros interactivos en barrios y tres (3) en vereda, de 2 horas cada uno, con la asistencia mínima de 20 adolescentes con el fin de explorar mitos y realidades frente a la infección por VIH.	10	203	**100%**

ANALISIS CUANTITATIVO

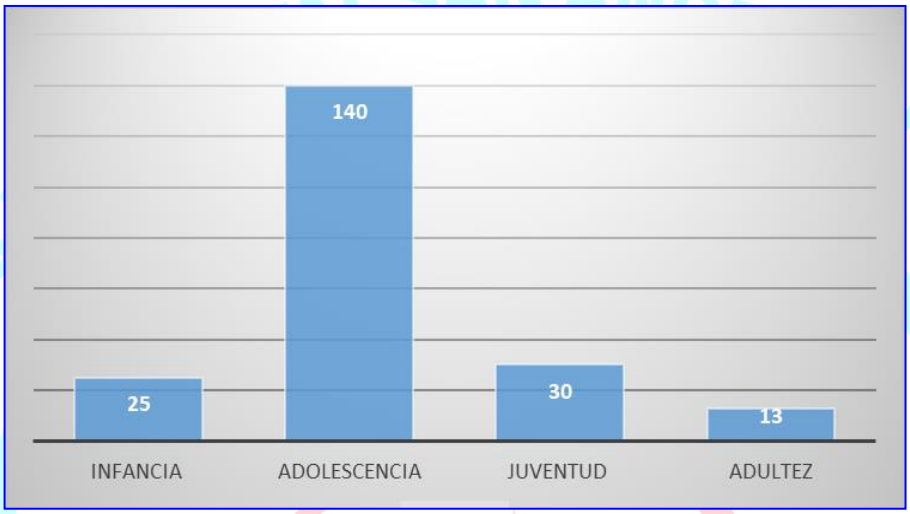
TABLA N°7.Consolidado de población beneficiada de la dimensión y por actividad ejecutada (Desagregada mínimo por sexo, etapa de ciclo vital, condición diferencial).

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 11 AÑOS		12 A 17 AÑOS		18 A 28 AÑOS		29 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS					3	22	65	75	19	11	11	2			93	110
AFRODESCENDIENTES																
RAIZAL																
PALENQUERO																
PERSONAS CON DISCAPAIDAD																
NINGUNO DE LOS ANTERIORES																
TOTAL DE LA POBLACION					3	22	65	75	19	11	11	2			93	110

Fuente. Listados de asistencias Pic 2022

HOSPITAL SAN ANDRÉS APÓSTOL
SERVICIO Y ENTREGA CON CALIDAD HUMANA

GRAFICA N°2. Distribución por sexo.



Fuente. Listados de asistencias pic 2022

En total participaron 255 personas de los diferentes ciclos vitales 100% población indígena de la etnia Zenu, el 54% pertenece al ciclo vital adolescencia, seguido juventud con un 12%.

ANALISIS CUALITAVIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Mediante un encuentro con 255 jóvenes del municipio de Tuchin se dieron a conocer los derechos sexuales y reproductivos enfocándonos en recomendaciones que ayuden a prevenir embarazos en adolescentes, para esto se realizaron 5 stand con donde se dieron a conocer los métodos anticonceptivos, asesoría sobre sexualidad y se habló sobre los programas que tienen disponibles las IPS y EPS que operan en el municipio dirigidos a esta población. La feria que se realizó nos permitió conocer que muchos jóvenes del municipio de Tuchin desconocían sobre la oferta de programas que van dirigidos a ellos, además muchas niñas por miedo que las regañen tienen una sexualidad irresponsable que inclusive ponen en riesgo su vida ya que no utilizan métodos anticonceptivos que protegen no solo de embarazos en adolescentes si no de enfermedades de transmisión sexual. Se logró que mucho de los asistentes a la feria tomen consciencia sobre la importancia de llevar una sexualidad segura

Por otro lado la prevención del VIH se tomó los barrios y veredas: para lo cual se realizaron dos (2) cine foros, encuentros en barrios y tres (3) en veredas (en zonas marginales y de pobreza) en el cual se sensibilizo sobre la importancia de la prevención del VIH/SIDA, con la asistencia 255 adolescentes y jóvenes.

DIMENSIÓN MODOS Y ESTILOS SALUDABLES Y CONDICIONES CRÓNICAS PREVALENTES

Tabla n°8. Descripción de avances dimensión modos y estilos saludables y condiciones crónicas prevalentes en el municipio de Tuchin.

Actividad	Cantidad	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
ACTIVIDAD 1: Promover y realizar en cuatro (4) instituciones educativas del área rural 2 jornadas de ejercicio físico, que incluyan actividades tales como: aeróbicos, danza, ula -ula, saltar la cuerda, desafío, entre otros; en total 8 jornadas. Se debe garantizar refrigerio saludable e hidratación durante la actividad. Previo a la actividad se debe dar una breve charla sobre los beneficios de la actividad física para la salud y de hábitos saludables. Número mínimo de asistentes 35 por jornada.	8	280	**100%**
ACTIVIDAD 2: Organizar de manera articulada con las EAPB cuatro (4) jornadas de salud por municipio (la cual se realicen capacitaciones de 2 horas a padres y cuidadores sobre la identificación temprana de signos y síntomas asociados con cáncer en la población menor de 18 años; los casos sospechosos detectados deberán ser debidamente direccionados a la EAPB para su atención de manera oportuna realizando seguimiento permanente a cada caso y presentar un informe de	4	101	**100%**

la gestión realizada. Número mínimo de asistentes 25 por jornada.			
ACTIVIDAD 3: Promover y apoyar el desarrollo de quince (15) jornadas de actividad física en cada municipio entre ellas caminatas, jornadas aeróbicas, senderismo, danza, patinaje recreativo, dirigido a la población general y por curso de vida. Se entregará un refrigerio saludable, hidratación para cada participante. En cada jornada debe asistir como mínimo 50 personas.	15	756	**100%**

ANALISIS CUANTITATIVO

Tabla n°9. Consolidada población que participa de talleres de hábitos

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 11 AÑOS		12 A 17 AÑOS		18 A 28 AÑOS		29 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS					215	186	238	144	100	104	20	40	3	1	576	475
AFRODESCENDIENTES																
RAIZAL																
PALENQUERO																
PERSONAS CON DISCAPAIDAD																
NINGUNO DE LOS ANTERIORES																
TOTAL DE LA POBLACION					**215**	**186**	**238**	**144**	**100**	**104**	**20**	**40**	**3**	**1**	**576**	**475**

TOTAL. 1.051

Fuente. Listados de asistencia pic 2022

La dimensión de la vida saludables y condiciones no transmisibles se logra impactar a un total de 1.051 participantes entre hombres, mujeres y niños donde se realizó diferentes actividades físicas, lúdicas y recreativas fomentando el beneficio en la salud física y mental en el ser humano, en la siguiente tabla se refleja la participación de los ciudadanos del municipio de Tuchín Córdoba.

ANALISIS CUALITAVIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

- **JORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE HABITOS SALUDABLES ACTIVIDAD FISICA.**

La dimensión de la vida saludables y condiciones no transmisibles fue realizada por un total de 951 participantes entre hombres, mujeres y niños donde se realizó diferentes actividades físicas, lúdicas y recreativas fomentando el beneficio en la salud física y mental en el ser humano, en espacio público, escenario comunitario, instituciones educativas, además de capacitaciones enfocadas a la prevención, detección de la leucemia infantil.

Se realizaron talleres y actividades de ejercicio físico en las diferentes instituciones educativas (rurales) y población en general del municipio de Tuchín con el fin de darle a conocer a través de una charla y prácticas la importancia y beneficios que tiene realizar ejercicio físico en nuestra salud y vida cotidiana, ya que contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles.

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir

la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

- **CAPACITACION A CUIDADORES SOBRE SIGNOS Y SÍNTOMAS DE CÁNCER EN LA POBLACIÓN MENOR DE 18 AÑOS YA QUE ESTA ES UNA ENFERMEDAD.**

Se realizó capacitación a través de charlas pedagógica a 100 cuidadores sobre los signos y síntomas que se asocian a cáncer infantil, realizando énfasis en la importancia de la detección temprana y acudir a controles de crecimiento y desarrollo.

En cuanto a los aprendizajes muchos padres de familia conocen muchos síntomas de cáncer infantil ya que en los programas de crecimiento y desarrollo les hacen énfasis en estos síntomas.

METODOLOGIA:

La metodología que se implementó en las diferentes instituciones educativas (rurales) y la población en general fueron charlas informativas y actividades de ejercicio físico en la cual se realizaron ocho jornadas de ejercicio físico en 4 instituciones educativas diferentes y en la población general del municipio Tuchin donde se habló de la actividad física y la importancia que tiene para prevenir las enfermedades a través del ejercicio físico.

Se utilizaron diferentes herramientas tales como

En la institución educativa las cruces (sede esmeralda sur) se realizaron charlas informativas y sesiones de ejercicio físico en dos jornadas donde la primera jornada se implementó charlas informativas sobre los beneficios de la actividad física, retos, juegos con ula ula, donde se incorpora los conocimientos actuales sobre el ejercicio físico y salud. En la segunda jornada se realizan desafíos con el fin de mejorar la psicomotricidad, disfrutar del aire libre y sociabilidad con otros niños. Al finalizar dos jornadas en la institución educativa las cruces sede esmeralda los niños y niñas se sienten motivados y piden volver para seguir realizando las actividades de ejercicio físico en la comunidad.

En la institución educativa las cruces (sede Arauca) se realizaron charlas informativas y sesiones de ejercicio físico en dos jornadas, en la primera jornada se implementó diversos juegos cooperativos son muy importantes y nos sirve para

estimular la confianza y la seguridad en uno mismo, en la segunda jornada se implementó una charla informativa sobre la importancia del ejercicio físico, juegos con ula ula, retos entre otros y son muy importantes para el aprendizaje de los niños y tiene como fin de hacer actividad física y concientizar a la comunidad estudiantil la importancia que tiene hacer deporte. Al finalizar estas jornadas en la institución educativa las cruces sede Arauca los niños y niñas quedaron contentos y motivados a seguir haciendo ejercicio físico.

En la institución educativa barbacoa se realizaron charlas y sesiones de ejercicio físico en dos jornadas, en la primera jornada se implementó ejercicios funcionales ya que es muy importante para nuestro cuerpo por que mejora la movilidad corporal la agilidad el equilibrio, favorece la masa muscular entre otros, en la segunda jornada se implementó juegos recreativos y desafíos estos nos ayuda al estímulo mental y físico y a contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas con el fin de promover la actividad física en la institución educativa. Al finalizar las dos jornadas los jóvenes de esta institución se sienten contentos y motivados para seguir realizando ejercicio físico sabiendo cuáles son sus beneficios

En la institución educativa Vidales se realizaron charlas y sesiones de ejercicios físicos en dos jornadas, en la primera jornada se implementó desafíos, retos, estos son importantes ya que le da sentido al desarrollo de destreza para tener un buen desarrollo y un buen aprendizaje y nos permite potenciar la imaginación, en la segunda jornada se implementan juegos competitivos con ula ula, juegos de velocidad son importantes porque desarrollan la creatividad, aprenden a relacionarse con los demás, conocen el entono e interactúan con él, ganan autoconfianza todo esto con el fin de fomentar la actividad física. Al finalizar las dos jornadas los jóvenes de la institución se sienten motivados al saber los beneficios que tiene el ejercicio físico y se comprometen en seguir realizando eta actividad.

En la población en general del municipio de Tuchín y la zona rural se trabajaron 6 (seis) jornadas de ejercicios físico en donde se a realizados jornadas de aeróbicos, ejercicios funcionales con el fin de mejorar la condición física de la población y evitar enfermedades no transmisibles

La primera jornada la comunidad de la esmeralda sur zona rural del municipio de Tuchín, se realizó una jornada de aérobicos donde se empezó con una charla sobre la importancia del ejercicio físico y luego se empieza hacer aeróbicos y mediante esta actividad nos ayuda a reducir el riesgo de padecer afecciones tales

como la obesidad, enfermedades cardiacas entre otras. Al final esta jornada la comunidad en general se siente muy bien ya que dice que muy poco se realiza estas actividades en la comunidad y nos pide realizar más actividades ya que saben que el ejercicio físico tienes muchos beneficios para la salud.

La segunda jornada en el municipio de Tuchin se encuentra la escuela de futbol club atlético Tuchin, donde nos dirigimos a ellos para darle una charla informativa de los beneficios del ejercicio físico dado el caso hacemos un trabajo de fuerza y ejercicio funcional con el propósito de fortalecer los músculos y prevenir de lesiones ya que se trabajan los movimientos que realizan en la vida cotidiana. Al finalizar estos jóvenes y el cuerpo técnico nos piden que sigamos realizando más trabajos hacia esa comunidad deportiva ya que saben que los ejercicios tienen un gran beneficio para la salud mental y su cuerpo.

La tercera jornada se desarrolló con la comunidad de la esmeralda sur zona rural del municipio de Tuchin, se realizó una jornada de aerobic con bastón que es una disciplina gimnastica deportiva, se empezó con una charla informativa de los beneficios que tiene este ejercicio físico, luego se empieza hacer los ejercicios aeróbicos rítmicos con bastón, este ejercicio provoca mejoras a nivel de resistencia, fuerza flexibilidad, coordinación y reduce el riesgo de padecer muchas afecciones como son la obesidad, enfermedades cardiacas entre otras. Al finalizar se hace una charla de los que se trabajó y La comunidad quedo muy satisfecha y feliz al realizar estos ejercicios.

La cuarta jornada en el municipio de Tuchín nos dirigimos a la escuela de futbol club atlético Tuchín, para darle una charla informativa de los beneficios del ejercicio físico dado el caso hacemos una jornada aeróbicos con los jugadores y cuerpo técnico del club, donde se le da a conocer la importancia de realizar estos ejercicios que aumenta principalmente la resistencia cardiovascular y disminuya la presión sanguínea. Al finalizar estos jóvenes y el cuerpo técnico se sienten muy contentos ya que nos dicen que muy poco se realizan estas actividades aeróbicas en club y saben de su importancia para la salud.

La quinta jornada en la comunidad de la esmeralda sur del municipio de Tuchín, nos dirigimos a ellos para darle una charla de los beneficios del ejercicio físico dado el caso hacemos un trabajo de fuerza y ejercicio funcional con el propósito de fortalecer los músculos que se implican en esta práctica, también aumenta resistencia cardiovascular, este ejercicio es muy importante porque trabajan los movimientos que realizan en la vida cotidiana. Al finalizar estos jóvenes saben que los ejercicios tienen un gran beneficio para la salud mental y su cuerpo.

La sexta jornada la comunidad de la esmeralda sur, zona rural del municipio de Tuchín, se realizó jornada de aérobicos donde se empezó con una charla sobre la importancia del ejercicio físico y luego se empieza hacer estos ejercicios aeróbicos, Son muy importantes para nuestra salud, reduce el riesgo de padecer afecciones tales como la obesidad, enfermedades cardiacas entre otras. Al finalizar estos jóvenes saben que los ejercicios tienen un gran beneficio para la salud mental y su cuerpo.

La séptima jornada en la comunidad de Santander de la cruz, zona rural del municipio de Tuchín, se realizó una jornada de aérobicos donde se empezó con una charla sobre la importancia del ejercicio físico y luego se empieza hacer aeróbicos y mediante esta actividad nos ayuda a reducir el riesgo de padecer afecciones tales como la obesidad, enfermedades cardiacas entre otras. Al final esta jornada la comunidad en general se siente muy bien ya que dice que muy poco se realiza estas actividades en la comunidad y nos pide realizar más actividades ya que saben que el ejercicio físico tienes muchos beneficios para la salud.

La octava jornada en la comunidad de Santander de la cruz, zona rural del municipio de Tuchín, se realizó una jornada de aerobic con bastón que es una disciplina gimnastica deportiva, se empezó con una charla informativa de los beneficios que tiene este ejercicio físico, luego se empieza hacer los ejercicios aeróbicos rítmicos con bastón, este ejercicio provoca mejoras a nivel de resistencia, fuerza flexibilidad, coordinación y reduce el riesgo de padecer muchas afecciones como son la obesidad, enfermedades cardiacas entre otras. Al finalizar se hace una charla de los que se trabajó y La comunidad quedo muy satisfecha y feliz al realizar estos ejercicios.

La novena jornada en la comunidad de Santander de la cruz, zona rural del municipio de Tuchín, se realizó una charla informativa de los beneficios del ejercicio físico dado el caso hacemos un trabajo de fuerza y ejercicio funcional con el propósito de fortalecer los músculos y prevenir de lesiones ya que se trabajan los movimientos que realizan en la vida cotidiana. Al finalizar nos piden que sigamos realizando más trabajos hacia la comunidad ya que nos comentan que les gusta realizar deporte y saben que los ejercicios tienen un gran beneficio para la salud mental y su cuerpo.

La décima jornada en la comunidad de Santander de la cruz, zona rural del municipio de Tuchín, se realizó una jornada de aérobicos donde se empezó con una charla sobre la importancia del ejercicio físico y luego se empieza hacer

aeróbicos y mediante esta actividad nos ayuda a reducir el riesgo de padecer afecciones tales como la obesidad, enfermedades cardiacas entre otras. Al final esta jornada la comunidad en general se siente muy bien ya que dice que muy poco se realiza estas actividades en la comunidad y nos pide realizar más actividades ya que saben que el ejercicio físico tienes muchos beneficios para la salud.

La undécima jornada en la comunidad de Santander de la cruz, zona rural del municipio de Tuchín, se realizó una jornada de aerobic con bastón que es una disciplina gimnastica deportiva, se empezó con una charla informativa de los beneficios que tiene este ejercicio físico, luego se empieza hacer los ejercicios aeróbicos rítmicos con bastón, este ejercicio provoca mejoras a nivel de resistencia, fuerza flexibilidad, coordinación y reduce el riesgo de padecer muchas afecciones como son la obesidad, enfermedades cardiacas entre otras. Al finalizar se hace una charla de los que se trabajó y La comunidad quedo muy satisfecha y feliz al realizar estos ejercicios.

La duodécima jornada en la comunidad de Santander de la cruz, zona rural del municipio de Tuchín, se realizó una charla informativa de los beneficios del ejercicio físico dado el caso hacemos un trabajo de fuerza y ejercicio funcional con el propósito de fortalecer los músculos y prevenir de lesiones ya que se trabajan los movimientos que realizan en la vida cotidiana. Al finalizar nos piden que sigamos realizando más trabajos hacia la comunidad ya que nos comentan que les gusta realizar deporte y saben que los ejercicios tienen un gran beneficio para la salud mental y su cuerpo.

La decimotercera jornada en la comunidad de Santander de la cruz, zona rural del municipio de Tuchín, se realizó una jornada de aérobicos donde se empezó con una charla sobre la importancia del ejercicio físico y luego se empieza hacer aeróbicos y mediante esta actividad nos ayuda a reducir el riesgo de padecer afecciones tales como la obesidad, enfermedades cardiacas entre otras. Al final esta jornada la comunidad en general se siente muy bien ya que dice que muy poco se realiza estas actividades en la comunidad y nos pide realizar más actividades ya que saben que el ejercicio físico tienes muchos beneficios para la salud.

La decimocuarta jornada en la comunidad de Santander de la cruz, zona rural del municipio de Tuchín, se realizó una jornada de aérobicos donde se empezó con una charla sobre la importancia del ejercicio físico y luego se empieza hacer aeróbicos y mediante esta actividad nos ayuda a reducir el riesgo de padecer

afecciones tales como la obesidad, enfermedades cardiacas entre otras. Al final esta jornada la comunidad en general se siente muy bien ya que dice que muy poco se realiza estas actividades en la comunidad y nos pide realizar más actividades ya que saben que el ejercicio físico tienes muchos beneficios para la salud.

La decimoquinta jornada en la comunidad de Santander de la cruz, zona rural del municipio de Tuchín, se realizó una jornada de aérobicos donde se empezó con una charla sobre la importancia del ejercicio físico y luego se empieza hacer aeróbicos y mediante esta actividad nos ayuda a reducir el riesgo de padecer afecciones tales como la obesidad, enfermedades cardiacas entre otras. Al final esta jornada la comunidad en general se siente muy bien ya que dice que muy poco se realiza estas actividades en la comunidad y nos pide realizar más actividades ya que saben que el ejercicio físico tienes muchos beneficios para la salud.

A través de estas actividades realizadas con las comunidades rurales y no rurales se busca concientizar a la población que la actividad física es fundamental en el diario vivir ya que nos ayuda a prevenir enfermedades no trasmisibles y que sirve para el mejoramiento de la condición física y mental de las personas. De esta misma manera en los talleres que se le brinda a la población se busca que ellos mismos creen un ámbito saludable en su diario vivir y en su tiempo libre le dediquen un espacio a la actividad física con el fin de mejorar su estilo de vida.

DIMENSIÓN ENFEMEDADES TRANSMISIBLES:

Tabla n°10. Descripción de avances

Actividad	Cantidad	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
ACTIVIDAD 1: Realizar tres (3) encuentros pedagógicos por municipio 3 en Tuchín) de dos (2) horas de duración cada uno, con las madres del ICBF sobre los mensajes claves IRA/EDA, para que estos sean socializados con los padres y cuidadores de los niños beneficiarios de los programas del ICBF. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y guía de trabajo, mínimo 25 asistentes por jornada.	3	75	**100%**
ACTIVIDAD 2: Realizar Un (1) encuentro semanal por municipio, total doce en cada municipio durante la ejecución del convenio 12 en Tuchìn), dirigido a los Agentes Comunitarios en Salud - ACS- de 3 horas en cada uno, donde se capacitarán sobre los siguientes temas: 1. Conociendo la IRA, 2. Como evito que los niños menores de 5 años se enfermen. 3. Si se enferma como lo debo cuidar en casa y cómo puedo evitar que contagie a otras personas.	12	300	**100%**

4. Cuáles son los signos para que sea necesario consultar al servicio de salud. 5. Alistando el trabajo con la comunidad.			
ACTIVIDAD 3: Realizar encuentros saludables con los padres, madres y cuidadores, que contribuyan con la generación de cambios en las prácticas, en los conocimientos generales sobre la prevención de la enfermedad respiratoria (incluyendo COVID-19), la enfermedad diarreica aguda y conocimientos preventivos sobre higiene y prácticas saludables 23 en el municipio de Tuchín, para un total Para el desarrollo de la actividad inicialmente se aplica un test para evaluar el desarrollo de capacidades antes y después de la intervención educativa a los grupos sociales y comunitarios. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y entrega de las preguntas de los test. Asistencia mínima de 25 personas.	23	575	**100%**
ACTIVIDAD 4: Realizar en articulación con la Secretaria de Educación municipal jornadas de educación y comunicación para la salud sobre medidas de bioseguridad dirigidas a los docentes de instituciones educativas para que los niños y niñas desarrollen sus actividades en ambientes seguros, en los cuales se disminuya el riesgo de	4	80	**100%**

propagar y contraer una enfermedad infecciosa de predominio respiratorio (8 en el municipio de TuchínCada jornada tendrá una duración de 2 horas y con aforo de mínimo 25 docentes.			
ACTIVIDAD 5: Realizar tres (3) encuentros pedagógicos por municipio, de dos (2) horas de duración cada uno 3 en Tuchín dirigidos a los integrantes de los COVECOM sobre los mensajes claves IRA/EDA, para que estos sean socializados con los padres y cuidadores de los niños y niñas de sus comunidades. Los profesionales responsables de la ejecución de las actividades deben asistir a una jornada de transferencia de conocimientos en la cual se dará línea técnica y guía de trabajo. Asistencia mínima de 25 personas.	3	75	**100%**
ACTIVIDAD 6: Implementar la estrategia de educación y comunicación lúdica y participativa para la prevención de las zoonosis mediante la entrega y socialización de kits de material lúdico – educativo en 4 establecimientos educativo-urbanos y rurales. 4 en Tuchin	4	140	**100%**
ACTIVIDAD 7: Ejecutar acciones de promoción, prevención relacionadas con el concepto de vivienda saludable mediante visita e intervención directa en 400 viviendas (100 en el municipio de Momil, 150 en el municipio de San Andrés de Sotavento y 150 en el municipio de Tuchín) de áreas urbanas, rurales y priorizadas con enfoque de riesgo de estratos 1 y,	1	150	**100%**

2 y 3			
ACTIVIDAD 8: Realizar 4 en el municipio de Tuchín) a la administración de tratamiento en el ámbito domiciliario a pacientes nuevos con Tuberculosis del año 2021 en los 3 municipios objeto de este contrato en el departamento de Córdoba. Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos, desinfección con antibacterial y toma de temperatura y diligenciamiento del formato de asistencia. Los profesionales que desarrollaran las actividades deben recibir una inducción desde la Secretaria de Desarrollo de la Salud.	4	4	**100%**
ACTIVIDAD 9: Realizar búsqueda activa comunitaria de sintomáticos respiratoria 87 de Tuchin de acuerdo con lo definido en los lineamientos del programa de control y prevención de la Tuberculosis. Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos, desinfección con antibacterial y diligenciamiento del formato de asistencia. Los profesionales que desarrollaran las actividades deben recibir una inducción desde la Secretaria de Desarrollo de la Salud.	87	87	**100%**
ACTIVIDAD 10: Realizar en el municipio de San Andrés de Sotavento búsqueda activa de casos de sintomáticos de piel en la familia de los convivientes de un paciente con enfermedad de Hansen, uno (1) en el municipio de San Andrés de Sotavento. Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos,	1	1	**100%**

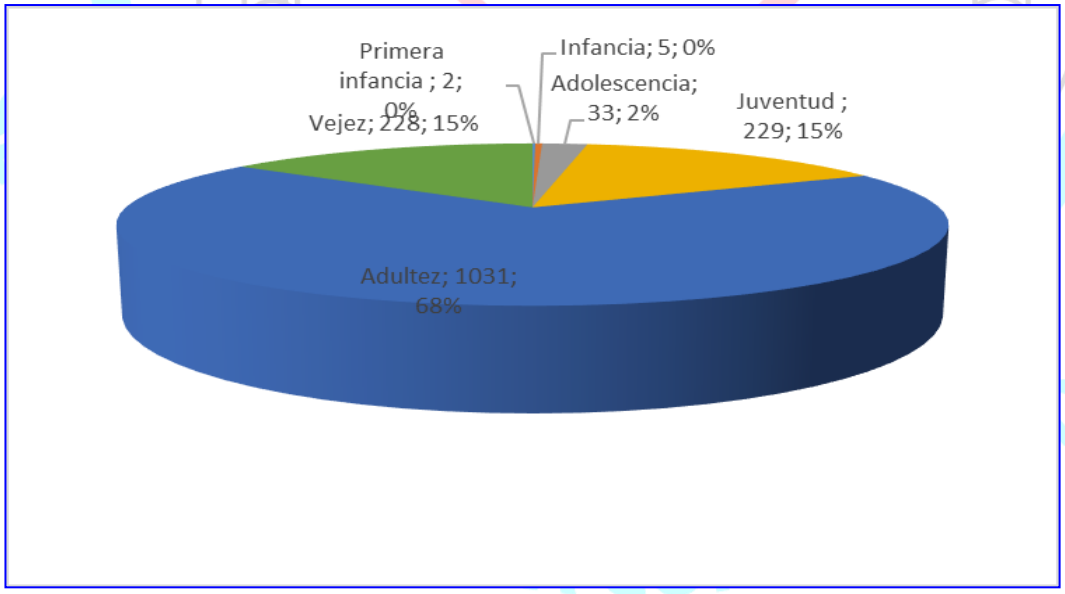
desinfección con antibacterial y toma de temperatura y diligenciamiento del formato de asistencia. Los profesionales que desarrollaran las actividades deben recibir una inducción desde la Secretaria de Desarrollo de la Salud.			
ACTIVIDAD 11: Identificar en los 3 municipios del departamento de Córdoba, los sintomáticos de piel (enfermedad de Hansen) y redireccionarlos a las diferentes Entidades Administradoras de Planes de Beneficios 10 en Tuchin). Previo a la actividad se realizará procesos de lavado de manos, desinfección con antibacterial y diligenciamiento del formato de asistencia. Los profesionales que desarrollaran las actividades deben recibir una inducción desde la Secretaria de Desarrollo de la Salud.	10	10	**100%**

Tabla n°11. Descripción de avances

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 11 AÑOS		12 A 17 AÑOS		18 A 28 AÑOS		29 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS			1	1	2	3	10	23	25	204	152	879	148	80	338	1210
AFRODESCENDIENTES																
RAIZAL																
PALENQUERO																
PERSONAS CON DISCAPAIDAD																
NINGUNO DE LOS ANTERIORES																
TOTAL DE LA POBLACION			**1**	**1**	**2**	**3**	**10**	**23**	**25**	**204**	**152**	**879**	**148**	**80**	**338**	**1210**

Pic departamental 2022 **Total = 1548**

GRAFICA N°3. Distribución por curso de vida.



Fuente. Pic 2022

El 68% de los participantes pertenecen al ciclo adultez, seguido vejez y juventud con el 15%. Es importante considerar que el mayor grupo de personas que

acudieron a los talleres comunitarios corresponden a la etapa de adultez y esto se debe al rol de cuidador que se ejerce en este ciclo.

ANALISIS CUALITAVIVO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Las acciones enfocadas obedecen a:

Se realizaron encuentros pedagógicos de dos (2) horas de duración cada uno, con las madres del ICBF sobre los mensajes claves IRA/EDA, los cuales fueron socializados con los padres y cuidadores de los niños beneficiarios de los programas del ICBF, además de encuentros semanales durante la ejecución del convenio dirigido a los Agentes Comunitarios en Salud -ACS- de 3 horas en cada uno, donde se capacitarán sobre los siguientes temas:

1. Conociendo la IRA,

2. Como evito que los niños menores de 5 años se enfermen.

3. Si se enferma como lo debo cuidar en casa y cómo puedo evitar que contagie a otras personas.

4. Cuáles son los signos para que sea necesario consultar al servicio de salud.

5. Alistando el trabajo con la comunidad.

Por otro lado se desarrollaron encuentros saludables con los padres, madres y cuidadores, que contribuyeron con la generación de cambios en las prácticas, en los conocimientos generales sobre la prevención de la enfermedad respiratoria (incluyendo COVID-19), la enfermedad diarreica aguda y conocimientos preventivos sobre higiene y prácticas saludables, los participantes fueron evaluados con un test para evaluar el desarrollo de capacidades antes y después de la intervención educativa a los grupos sociales y comunitarios.

Posteriormente con la articulación de la Secretaria de Educación municipal jornadas de educación y comunicación para la salud sobre medidas de bioseguridad dirigidas a los docentes de instituciones educativas para que los niños y niñas desarrollen sus actividades en ambientes seguros, en los cuales se disminuya el riesgo de propagar y contraer una enfermedad infecciosa de predominio respiratorio. Esta actividad de transferencia de conocimientos en la se desarrolló con docentes y demás interesados.

Además de desarrollar encuentros pedagógicos dirigidos a los integrantes de los COVECOM sobre los mensajes claves IRA/EDA, con los padres y cuidadores de los niños y niñas de sus comunidades.

Se implementó la estrategia de educación y comunicación lúdica y participativa para la prevención de las zoonosis mediante la entrega y socialización de kits de material lúdico.

Las acciones de promoción, prevención relacionadas con el concepto de vivienda saludable se realizo mediante visita e intervención directa en 150 en el municipio de San Andrés de Sotavento y 150 en el municipio de Tuchín en áreas urbanas, rurales y priorizadas con enfoque de riesgo de estratos 1 y, 2 y 3 basado en los componentes de la calidad de agua para consumo humano en tratamientos caseros para potabilización de agua y cuidado del agua al interior de la vivienda como almacenamiento y lavado de tanques, manejo adecuado de residuos sólidos, desde el consumo responsable, clasificación, separación en la fuente y aprovechamiento, como también medidas higiénicas para almacenamiento de los residuos al interior de la vivienda como fuera de ella.

Articulado con la dirección local de salud, e IPS del municipio se realizó seguimiento en ámbito domiciliario a pacientes nuevos con Tuberculosis del año 2021. Se fortaleció la búsqueda activa comunitaria de sintomáticos respiratorio, además de la identificación de sintomáticos de piel (enfermedad de Hansen).

DIMENSIÓN GESTION DIFERENCIAL DE POBLACIONES VULNERABLES: NIÑOS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.

Tabla n°12. Descripción de avances dimensión

Actividad	Cantidad	Población intervenida	Porcentaje de cumplimiento
ACTIVIDAD 1: Realizar con las parteras, comadronas, sobadores, médicos tradicionales, etc., tres jornada ssobre la importancia de la lactancia materna en el desarrollo integral de los niños y las niñas y la soberanía alimentaria, para la prevención de la mortalidad infantil. Para el desarrollo de la actividad se deben utilizar metodologías participativas, lúdicas y demostrativas. El aforo por jornadas debe ser de 20 participantes. Se deben concertar los convocados con las autoridades indígenas y delegados de las mesas de salud indígenas. La duración de la actividad es de 2 horas.	3	60	**100%**
ACTIVIDAD 2: Realizar espacios de educación y comunicación para la salud 10 en Tuchín) de dos horas de duración cada uno dirigidos a gestantes, madres lactantes y con niños y niñas menores de cinco años sobre las medidas y estrategias para: 1. Mantenimiento de la lactancia materna exclusiva, aprender a reconocer el llanto en el bebé y sus necesidades, 2.Establecimiento de prácticas de cuidado especiales como el baño y el cambio de pañales, las medidas para la prevención de la muerte súbita del lactante. 3. Signos de alarma y manejo básico de las condiciones prevalentes de la infancia	10	200	**100%**

(gripa, diarrea y fiebre) 4. Prevención de accidentes. 5. Inicio de la alimentación complementaria y pautas para la estimulación del desarrollo. Estos espacios se realizarán cada 8 días semanal durante la vigencia del convenio para garantizar la permanencia y asistencia de las madres convocadas. El aforo debe ser mínimo de 20 asistentes			

Tabla n°13. Descripción de avances

TIPO DE POBLACION (información acumulada)	Menores a 1 año		1 a 5 AÑOS		6 A 11 AÑOS		12 A 17 AÑOS		18 A 28 AÑOS		29 A 59 AÑOS		60 Y MAS		Total Hombres	Total Mujeres
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres		
INDIGENAS								1	12	112	2	105	8	20		
AFRODESCENDIENTES																
RAIZAL																
PALENQUERO																
PERSONAS CON DISCAPAIDAD																
NINGUNO DE LOS ANTERIORES																
TOTAL DE LA POBLACION								1	12	112	2	105	8	20	23	237

Pic departamental 2022

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con el desarrollo de las actividades se evidenció que se avanzó de forma satisfactoria en un 100% de las actividades propuestas dejando claro que la buena salud mental conduce a una imagen positiva de uno mismo y, a su vez, a relaciones satisfactorias con amigos y otras personas. Tener una buena salud mental le ayuda a tomar buenas decisiones y afrontar los desafíos de la vida en el hogar, el trabajo o la escuela.

Durante el desarrollo de las actividades se logra percibir el grado de conocimiento de los participantes en cada una de las temáticas abordadas dejando claro que para muchos de ellos algunos temas eran desconocidos, otros en cambio, dieron sus puntos de vista desde sus experiencias vividas sobre la importancia del fortalecimiento de la salud mental en las personas, llevando a cabo la transformación en la forma de pensar y de actuar de cada uno de los ellos con el fin de estimular y crear herramientas que le permitan poner en práctica las diferentes situaciones que se le presenten en su vida cotidiana; al final los participantes se comprometieron a poner en práctica las temáticas aprendidas con el objetivo de mejorar y mantener una buena calidad de vida, personal y social.

En cuanto a la dimensión de enfermedades transmisibles es importante considerar las observaciones de la comunidad ACS quienes manifestaron que los talleres de capacitación se deberán realizar en todas las comunidades ya que es importante la aplicación de las practicas claves que tiene la estrategia AIEPI, están enfocadas en evitar la enfermedad y muerte en niñas y niños menores de 5 años (población infantil). Consideraron además que fue muy importante la fortalecer los conocimientos sobres las enfermedades de infección respiratoria aguda (IRA; COVID19, EDA) que conlleven a generar mecanismo de prevención y disminuir factores de riesgo.

Mediante los encuentros comunitarios saludables sobre la prevención de la EDA, IRA, Y COVID 19 estos permitieron concientizar a la comunidad e identificar signos y síntomas de cada una de las enfermedades relacionadas, así como las prácticas preventivas y los factores de riesgo asociados.

Es importante considerar que el 90% de la población participante ha manifestado signos y síntomas de estas enfermedades y la gran mayoría ha recurrido a la

atención médica y cuidado en casa. Por tal motivo la IRA, EDA Y COVID 19 ha sido recurrente en este grupo poblacional, mediante charlas y talleres.

Los talleres preventivos permitieron realizar las jordanas de educación y comunicación para la salud para mantener medida de bioseguridad en docentes, padres de familia, estudiantes y personal administrativo donde se evidencio en un 80% se encuentra con esquema de vacunación acorde a la edad.

Los participantes se mostraron de acuerdo de promover y prevenir el auto cuidado con el fin de garantizar un ambiente, saludable en cada una de las instituciones, estas jornadas fueron de gran importancia para seguir concientizando a estos grupos poblacionales de mantener un ambiente seguro , y promover el estado de salud, disminuir factores de riesgo en las instituciones educativas.

Mediante la búsqueda comunitaria se llevó a cabo en el municipio de Tuchin la identificación de 11 personas entre adultos y niños, con signos y síntomas de piel relacionados con la enfermedad de Hansen; los cuales fueron direccionados a EAPB e instituciones, actividad que permitió identificar, educar, captar y entregar boletas de remisión para el manejo adecuado, control, tratamiento respectivo y seguimiento de esta enfermedad de piel.

El hacinamiento es una condición en la que vive la gran mayoría de la población en el municipio de Tuchín y estas viviendas no cuentan con alcantarillado, sistema de recolección de basuras e inclusive no cuentan con agua potable es por esto que utilizan el agua de represas para realizar las labores de casa y para la ingesta, en muchas ocasiones no le realizan tratamientos previos permitiendo que estemos expuestos a diversas enfermedades

En cuando a la dimensión de vida saludable y condiciones no transmisible se ha logrado sensibilizar a las personas de los diferentes cursos de vida por medio de las diferentes charlas y actividades ludico recreativas que se han venido desarrollando en las comunidades rurales y no rurales del municipio de Tuchin, donde se ha estado charlando sobre la importancia que tiene el ejercicio físico, generando un apoyo a las instituciones educativas para el fortalecimiento de estas, ya que son importantes para el desarrollo y crecimiento de los jóvenes para tener una buena condición física, mental y psicológica y evitar enfermedades no transmisibles.

Es importante considerar que se debe en las próximas vigencias brindar apoyo a las instituciones y a la población en general mediante acompañamiento institucional sobre la importancia de la actividad física y sus beneficios en la población escolarizada.

FUENTES BIBLIOGRAFÍAS

Ochoa Vásquez, L. C. (2019). Parasitosis y antiparasitarios en niños, Revista científica medicina UPB. vol. 38, núm. 1, 2019. Disponible en: https://doi.org/10.18566/medupb.v38n1.a06

Food and Agricultural Organization. World Health Organization. United Nations University. Human Energy Requirements: Report of a Joint FAO/OMS/UNU Expert Consultation, 2001. 2004

Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos (ENCA 2003) .Informe de la Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria Nutricional CENAN/INS. Lima, Perú 2003

Guia_Alimentacion_Embazaradas_Medicadiet.pdf (seedo.es)

https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/educacion-alimentaria

https://www.ins.gov.co/buscadoreventos/BoletinEpidemiologico/2020_Boletin_epidemiologico_semana_39.pdf

Alberdi, Inés “Un nuevo modelo de familia” Papers, Revista de Sociología, nº 18, año 1984, pp. 87-112.

Amorós, Celia “Violencia contra las mujeres y pactos patriarcales” en Maquiera, Virginia y Sánchez, Cristina (Comp.) Violencia y sociedad patriarcal. Madrid: Fundación Pablo Iglesias, 1990, pp. 39-53.

CONSTITUCIÓN NACIONAL DE COLOMBIA. 1991.

HERRERA FARIA, Jaime. Violencia Intrafamiliar. Santafé de Bogotá: Leyer. 2001.