ALCALDÍA DE VALLEDUPAR	SECRETARÍA LOCAL DE SALUD FICHA TECNICA –– CUIDADO VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBE	ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

PLAN DE SALUD PÚBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	
DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES	
LINEA ESTRÁTÉGICA	
Meta Resultado Asociada (PTS)	Mantener el promedio de la tasa de mortalidad por enfermedades hipertensivas por cada 100.000 habitantes (últimos 10 años).
Meta Producto Asociado (PTS)	Generar un (1) informe técnico y estadístico de gestión sobre la estrategia "CUIDA TU CUERPO" que incluya objetivos, situación actual y su análisis, indicadores de gestión, contenido (acciones de gestión de la salud pública y acciones PIC), proceso de implementación y difusión.
Nombre de la Actividad (PAS)	Realizar la Conmemoración de la semana hábitos y estilo de vida saludable, por medio de actividades física musicalizada, lúdicas, pedagógicas y académicas. Contempla acciones durante toda la semana de acuerdo a los lineamientos del ministerio de la salud y protección social. En área urbana del municipio de Valledupar
Descripción de la actividad (Cuales son los detalles y el ciclo de vida de la actividad, inicio – desarrollo y fin) (orientaciones o especificaciones técnicas mínimas a tener en cuenta para la ejecución de las mismas)	**Inicio** Realizar reunión de planeación previa con la secretaria local de Salud para programar las acciones a realizar la semana de Hábitos y vida saludable de acuerdo a lineamientos del ministerio de salud y protección social, el cronograma para la realización de la dicha semana debe realizar de sensibilización social, delimitación de la logística e insumos, establecer los elementos lúdicos y pedagógicos, así como material de información en salud a difundir. **Desarrollo** • Realizar despliegue previo a la semana de hábitos y vida saludable a través de redes sociales, medios de comunicación • Sensibilización con actividades lúdico, pedagógica e informativas con participaciones de los actores sociales, con su respectiva entrega de material informativo en salud a la comunidad participe. Donde se resalte acciones de autocuidado relacionado con conmemoración • Ejemplos de actividades que pueden realizarse durante la Semana de Hábitos de Vida Saludable 2024:

	✓ Charlas y talleres sobre relaciones entre salud mental y salud física, basadas en hábitos saludables ✓ Muestras de cine y teatro sobre salud mental y hábitos de vida saludable ✓ Concursos de fotografía, dibujo y otras muestras artísticas sobre salud mental y hábitos de vida saludable ✓ Campañas de sensibilización sobre la salud mental y hábitos de vida saludable en los medios de comunicación, centros educativos y lugares de trabajo ✓ Jornadas de puertas abiertas en centros de salud. ✓ Encuestas de autorreconocimiento de su salud mental y hábitos de vida saludable ✓ Esto pueda variar de acuerdo a los lineamientos enviados por ministerio de salud y protección social para 2024

	Fin • Documentar la actividad a través de elaboración de informe de impacto del desarrollo de las Semana de hábitos de vida saludable Conmemorativas con anexo de registro fotográfico con georreferenciación y fecha, planillas de asistencias con enfoque diferencial, actas y demás registros
Línea Operativa y Categoría (Describa la categoría y línea operativa de la acción)	Promoción de la salud PIC – Información en salud.
MARCO DE EJECUCIÓN	
Tipo de Intervención Colectiva (Según resolución 3280 de 2018)	PIC – Información en salud
Canalización a Intervención Individual y otros servicios (Según Res 3280 de 2018)	**Individual**: en el caso de aplicar se debe: • En el marco del desarrollo de la actividad se debe identificar a las personas, familias y comunidades quedeben o pueden ser beneficiarios de la misma dentro de la RMPS Una vez identificados direccionar a las personas, familias y comunidades a la oferta institucional de conformidad con los eventos de salud encontrados y}mecanismos establecidos con las instituciones. • Realizar gestión y seguimiento permanente para lograr canalizaciones efectivas, es decir: número de personas, familias o comunidades canalizadas a quienes se les dio solución o se les realizó la atencióncorrespondiente de acuerdo a la respuesta a cargo decada institución • Reportar informe de evaluación y seguimiento al enteterritorial de las canalizaciones efectivas

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR	SECRETARÍA LOCAL DE SALUD FICHA TECNICA –– CUIDADO VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBE	ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

Entorno (educativo, comunitario, institucional, laboral)	Comunitario-educativo , institucional
Ámbito Territorial (urbana, rural, rural disperso)	Urbano
Lugar(es) de ejecución	Parques, Instituciones educativas de diversas índole , Plazas públicas, espacios favorables para la convivencia.
Población - Momento Curso de Vida (primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez, adulto mayor)	Primera infancia, Infancia, adolescencia, Juventud, adulto, adulto mayor con enfoque diferencial .
Tiempo (duración de la actividad en meses)	Una semana
PRODUCTOS Y ALCANCE	
Objetivos de la actividad (liste los objetivos planteados con la actividad)	• Individuos, familias y comunidades conocen la importancia de hábitos y prácticas clave para el mantenimiento de la salud, el envejecimiento activo y saludable, lo que les permite motivarse a iniciarlas o mantenerlas. • Individuos, familias y comunidades construyen criterios propios y prácticas concretas para actuar con

	libertad en la búsqueda de la salud y la calidad de vida, tanto individual como colectiva.
Resultados (Describa cuales son los principales resultados que seesperan de la actividad)	• Generar sensibilización y capacidad de respuesta en los actores sociales entorno a la adecuada vida saludable y condiciones no trasmisible. • Reducir las enfermedades crónicas no trasmisible en las comunidades del Municipio y favorecer el inicio de la Ruta de Atención e promoción y mantenimiento de la salud
Impacto (Responda como la inversión y desarrollo de esta actividad beneficiará la salud individual y colectiva de la población)	• Prevención y/o disminución de eventos en salud asociados a factores de riesgo cardiocerebrovascular • Mejoramiento de la salud visual, bucal y auditiva. • Prevención temprana de enfermedades crónicas no transmisibles
Medición (Describa la forma de evaluación o seguimiento de la actividad)	Número de hogares intervenidos. **CANTIDAD: 1** **1 Tri** | **2 Tri** | **3 Tri** | **4Tri** 0 | | 1 |
Medios de Verificación (Describa la forma en que se va a verificar el cumplimiento de las actividades, criterios y soportes requeridos para la auditoria y evaluación técnica, administrativa y financiera)	• Registro fotográfico (mínimo 6 por cada encuentro) georreferenciación y fecha • Registro de asistencia (Planilla de asistencia por cada uno de las Jornadas con enfoque diferencial) • Videos donde se evidencie la actividad • Informe descriptivo y detallado de la ejecución de la actividad. • Pago de la seguridad social de contratista ejecutores de la actividad
Glosa de la actividad	Anexo Manual de Glosa
REPORTE INFORMACIÓN INTERVENCIONES COLECTIVAS	
Código CUPS:	I104
Descripción	Información en salud sobre vida saludable y enfermedades no transmisibles.
NECESIDADES DE LA ACTIVIDAD	

Recurso Humano (liste el recurso humano, su perfil e idoneidad necesario)	Comunicadora Social Enfermera Profesional
Insumos (liste y Detalle (cantidad y especificaciones) los insumos necesarios para el desarrollo de la actividad	Actas para registro, material didáctico, otros insumos.
ARTICULACIÓN	
Sectorial (liste y justifique con que **dimensiones** puede articular la acción)	Todas las dimensiones
Intersectorial (liste y justifique con que **sectoriales** puede articular la acción)	Secretaria de Educación Municipal, policía nacional, Oficinade Gestión Social, Secretaría de gobierno, INDER
Transectorial (liste y justifique con que **entidades**, **organizaciones etc.** puede articular la acción)	EPS, ASOJUNTAS, liderazgo comunitario. Universidades o corporaciones tecnológicas.
FINANCIAMIENTO	
Costo de Actividad	$ 11.000.000
Fuente de Financiación	SGP – Salud Pública

PLAN DE SALUD PÚBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	
DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES	
LINEA ESTRÁTÉGICA	
Meta Resultado Asociada (PTS)	Mantener el promedio de la tasa de mortalidad por enfermedades del sistema circulatorio por cada 100.000 habitantes (últimos 10 años).
Meta Producto Asociado (PTS)	Generar un (1) informe técnico y estadístico de gestión sobre la estrategia "CUIDA TU CUERPO" que incluya objetivos, situación actual y su análisis, indicadores de gestión, contenido (acciones de gestión de la salud pública y acciones PIC), proceso de implementación y difusión.
Nombre de la Actividad (PAS)	Realizar cuatro (4) conmemoraciones en el marco del día mundial sin tabaco (31 mayo), en el marco del Día Internacional de lucha contra el Cáncer de Mama (19 de octubre) en el marco del día Mundial de la Prevención del ACV (29 octubre), en el marco Mundial de la Diabetes (14 noviembre).
Descripción de la actividad (Cualesson los detalles y el ciclo de vida de la actividad, inicio – desarrollo y fin) (orientaciones o especificaciones técnicas mínimas a tener en cuenta para la ejecución de las mismas)	**Inicio** Realizar el cronograma para la realización de las diferentes conmemoraciones con su respectiva fecha, previa planeación y escogencia de sitio a realizar, en cada una de las jornadas se debe realizar de sensibilización social, delimitación de la logística e insumos, establecer los elementos lúdicos y pedagógicos, así como material de información en salud a difundir. Se debe elaborar una ficha técnica previa revisión y aprobación por el referente de la dimensión de la secretaria Local de Salud. **Desarrollo** • Realizar despliegue de la conmemoración previa, a través de redes sociales, medios de comunicación • Sensibilización con actividades lúdica, pedagógica e informativa con participaciones de los actores sociales, con su respectiva entrega de material informativo en salud a la comunidad participe. Donde se resalte acciones de autocuidado relacionado con conmemoración. **Fin** • Documentar la actividad a través de elaboración de informes de impacto del desarrollo de las Jornadas Conmemorativas con anexo de registro fotográfico, planillas de asistencias, actas y demás registros

Línea Operativa y Categoría (Describa la categoría y línea operativa de la acción)	Promoción de la salud PIC – Información en salud
MARCO DE EJECUCIÓN	
Tipo de Intervención Colectiva (Según resolución 3280 de 2018)	PIC – Información en salud
Canalización a Intervención Individual y otros servicios (Según Res 3280 de 2018)	**Individual**: en el caso de aplicar se debe: • En el marco del desarrollo de la actividad se debe identificar a las personas, familias y comunidades que deben o pueden ser beneficiarios de la misma dentro de la RMPS Una vez identificados direccionar a las personas, familias y comunidades a la oferta institucional de conformidad con los eventos de salud encontrados y mecanismos establecidos con las instituciones. • Realizar gestión y seguimiento permanente para lograr canalizaciones efectivas, es decir: número de personas, familias o comunidades canalizadas a quienes se les dio solución o se les realizó la atención correspondiente de acuerdo a la respuesta a cargo decada institución • Reportar informe de evaluación y seguimiento al ente territorial de las canalizaciones efectivas

Entorno (educativo, comunitario, institucional, laboral)	Comunitario
Ámbito Territorial (urbana, rural, rural disperso)	Urbano
Lugar(es) de ejecución	Parques, Instituciones educativas, Plazas públicas, espacios favorables para la convivencia.
Población - Momento Curso de Vida (primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez, adulto mayor)	Primera infancia, Infancia, adolescencia, Juventud, adulto, adulto mayor con enfoque diferencia.
Tiempo (duración de la actividad en meses)	En la fecha de la conmemoración (1dia)
PRODUCTOS Y ALCANCE	
Objetivos de la actividad (liste los objetivos planteados con la actividad)	• Individuos, familias y comunidades conocen laimportancia de hábitos y prácticas clave para el mantenimiento de la salud, el envejecimiento activo y saludable, lo que les permite motivarse a iniciarlas o mantenerlas. • Individuos, familias y comunidades construyen criterios propios y prácticas concretas para actuar con libertad en la búsqueda de la salud y la calidad de vida, tanto individual como colectiva.

<table>
<tr><td>Resultados (Describa cuales son los principales resultados que se esperan de la actividad)</td><td>• Generar sensibilización y capacidad de respuesta en los actores sociales entorno a la adecuada vida saludable y condiciones no trasmisible.
• Reducir las enfermedades crónicas no trasmisible en las comunidades del Municipio y favorecer el inicio de la Ruta de Atención e promoción y mantenimiento de la salud</td></tr>
<tr><td>Impacto (Responda como la inversión y desarrollo de esta actividad beneficiará la salud individual y colectiva de la población)</td><td>• Prevención y/o disminución de eventos en salud asociados a factores de riesgo cardiocerebrovascular
• Mejoramiento de la salud visual, bucal y auditiva.
• Prevención temprana de enfermedades crónicas no transmisibles</td></tr>
<tr><td>Medición (Describa la forma de evaluación o seguimiento de la actividad)</td><td>Número Conmemoraciones realizadas para la promoción de la vida saludable y condiciones no transmisible en las comunidades del Municipio.
Valor por cada conmemoración: $2.000.000
<table>
<tr><th colspan="4">CANTIDAD: 4 conmemoraciones</th></tr>
<tr><th>I TRI</th><th>II TRI</th><th>III TRI</th><th>IV TRI</th></tr>
<tr><td>0</td><td>1</td><td>0</td><td>3</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>Medios de Verificación (Describa la forma en que se va a verificar el cumplimiento de las actividades, criterios y soportes requeridos para la auditoria y evaluación técnica, administrativa y financiera)</td><td>• Registro fotográfico (mínimo 6 por cada encuentro) georreferenciación y fecha
• Registro de asistencia (Planilla de asistencia por cada uno de las Jornadas con enfoque diferencial)
• Videos donde se evidencie la actividad
• Informe descriptivo y detallado de la ejecución de la actividad.
• Pago de la seguridad social de contratista ejecutores de la actividad</td></tr>
<tr><td>Glosa de la actividad</td><td>Los descrito en el anexo de glosa</td></tr>
<tr><th colspan="2">REPORTE INFORMACIÓN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS</th></tr>
<tr><td>Código CUPS:</td><td>I104</td></tr>
<tr><td>Descripción</td><td>Información en salud sobre vida saludable y enfermedades no transmisibles</td></tr>
<tr><th colspan="2">NECESIDADES DE LA ACTIVIDAD</th></tr>
</table>

Recurso Humano (liste el recurso humano, su perfil e idoneidad necesario)	Comunicadora Social Enfermera Profesional estar certificados en misión médica
Insumos (liste y Detalle (cantidad y especificaciones) los insumos necesarios para el desarrollo de la actividad	Actas para registro, material didáctico, otros insumos.
ARTICULACIÓN	
Sectorial (liste y justifique con que **dimensiones** puede articular la acción)	Todas las dimensiones.
Intersectorial (liste y justifique con que **sectoriales** puede articular la acción)	Secretaria de Educación Municipal, policía nacional, Oficina de Gestión Social, Secretaría de gobierno, INDER
Transitoria (liste y justifique con que **entidades**, **organizaciones etc.** puede articular la acción)	EPS, ASOJUNTAS, liderazgo comunitario
FINANCIAMIENTO	
Costo de Actividad	$ 8.000.000
Fuente de Financiación	SGP – Salud Pública
Referencia Bibliográfica	MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIA LResolución 3280del 2018 PLAN DECENAL DE SALUD PÚBLICA PDSP 2022 – 2031 Ministerio de la Protección Social
Elaboró:	Equipo técnico Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles /Revisó: Candy Suarez

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR	SECRETARÍA LOCAL DE SALUD FICHA TECNICA – CUIDADO VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBE	ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

PLAN DE SALUD PÚBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	
DIMENSIÓN: VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES	
LINEA ESTRÁTÉGICA	
Meta Resultado Asociada (PTS)	Mantener el promedio de la tasa de mortalidad por enfermedades hipertensivas por cada 100.000 habitantes (últimos 10 años
Meta Producto Asociado (PTS)	Generar un (1) informe técnico y estadístico de gestión sobre la estrategia "CUIDA TU CUERPO" que incluya objetivos, situación actual y su análisis, indicadores de gestión, contenido (acciones de gestión de la salud pública y acciones PIC), proceso de implementación y difusión.
Nombre de la Actividad	Realizar 28 orientaciones en salud para estrategia soy sonriente entorno educativo saludable con la participación de docentes y estudiantes de instituciones educativas del municipio con ubicación en zona urbana. de acciones para la promoción del componente en salud oral: importancia de la salud oral, aplicación de flúor, cáncer oral, enfermedades oro bucales para contribuir con la detección de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en las Instituciones Educativas programadas del municipio de Valledupar
Descripción de la actividad (Cuales son los detalles y el ciclo de vida de la actividad, inicio – desarrollo y fin) (orientaciones o especificaciones técnicas para la ejecución de las mismas)	**INICIO**: • Presentación de documento de planeación con la metodología (lúdico -educativa) en las 28 Orientaciones • Cronograma de actividades por Institución Educativa. • Concertación con las directivas de las Instituciones Educativas **DESARROLLO:** • Realización de pre test antes de presentar las temáticas. • Organización de la logística, espacio adecuado para realizar la educación. planeación y logística del evento (Sonido, presentador y o animador, sillas y mesas para los participantes), material educativo/lúdico para ambientar los espacios y facilitar el aprendizaje, el facilitador en hábitos y estilo de vida saludable para el fortalecimiento de saberes en salud oral, material infografía informativa (pendón de 120x80 cm) facilitar el aprendizaje relacionado con salud oral • Realizar dos (2) orientaciones por colegio en los grados tercero, cuarto y quinto de las Instituciones educativas, para un total de 28 sesiones en los 14 colegios programados. • Diseñar material educativo para ambientar los espacios con afiches o banner de la actividad relacionado con las diferentes temáticas.

- Diligenciar listado de asistencia (anexo No 4), Informes de las temáticas educativas, registro fotográficos y videos que soporten la educación.
- Cada orientación tendrá una duración de 2 a 3 horas.
- Realización de ´pos- test

Temas a desarrollar:

1. Los elementos y técnicas para una buena higiene bucal: refuerza conductas positivas y promueve cambios de comportamiento frente a la salud, a la enfermedad mediante la educación al niño (as)/adolescentes en consulta.
2. La importancia al uso y/o frecuencia de los servicios de salud en salud oral o bucodental.
3. Prevención de la enfermedad, en un esfuerzo por disminuir la prevalencia de la caries dental y las enfermedades orales con técnicas preventivas como la aplicación de barniz de flúor, o sellantes dentales.
4. Control de la placa bacteriana de las superficies dentales y de los tejidos blandos, realizando seguimiento y acople al tratamiento.
5. importancia de la salud bucal durante la infancia y adolescencia como parte de la autoestima y el buen vivir.

6-Identificación y aplicación de factores protectores que favorecen la salud bucal y la salud general, como: .no consumo de tabaco o cesación del consumo en quienes ya lo iniciaron; control del consumo de alcohol reducción de nutrientes críticos de interés en salud pública (sodio, grasas y azúcares); control de condiciones crónicas que comprometen la salud bucal, entre otros.

FIN:

- Informe descriptivo y cuantitativo por institución intervenida que contenga las temáticas desarrolladas
- Registro de firmas que demuestren los estudiantes participaron en las orientaciones en archivo Excel y físico(lista de asistencia).
- Registros fotográficos con fecha y buena resolución.
- Video de la actividad que permita confirmar la fecha, material publicitario de la campaña y soporte de las emisiones en medios de comunicación.
- Certificación de las directivas del Colegio de la realización de la actividad que incluya la entrega de la infografía.

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR	**SECRETARÍA LOCAL DE SALUD** **FICHA TECNICA –– CUIDADO VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBE**	ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

Línea Operativa y Categoría (Describa la categoría y línea operativa de la acción)	Promoción de la Salud– Información en salud
MARCO DE EJECUCIÓN	
Tipo de Intervención/tecnologías (Según resolución 518)	Promoción de la salud – Información en salud
Entorno (educativo, comunitario, institucional, laboral)	Educativo Primaria (3-4-5 Grado)
Ámbito Territorial (urbana, rural, rural disperso)	Área urbana.
Lugar(es) de ejecución	Comuna 5: ESCUELA ANEXA ALFONSO COTES QUERUZ ESCUELA MIXTA NO. 4 E.U.M. ALBERTO HERAZO PALMERA. ESC URB MIX VILLA YANETH INSTITUCION EDUCATIVA EDUARDO SUAREZ ORCASITA ESC MIXTA LA NEVADA ESCUELA URBANA MIXTA 20 DE JULIO INSTITUCION EDUCATIVA RICARDO GONZÁLEZ Comuna 4: INSTITUCION EDUCATIVA CONSUELO ARAUJO NOGUERA I.E. MAYOR DE VALLEDUPAR CÉSAR POMPEYO MENDOZA HINOJOSA COLEGIO DANIEL TAPIAS PICO CONCENTRACION DAGOBERTO FUENTE ZULETA JOSE ANTONIO GALAN INSTITUCION EDUCATIVA VILLA CORELCA
Población - Momento Curso de Vida (primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez, adulto mayor)	Infancia, Adolescencia, con enfoque diferencial
Tiempo (duración de la actividad en meses)	9 meses
PRODUCTOS Y ALCANCE	
Objetivos de la actividad (liste los objetivos planteados con la actividad)	1-Fortalecer el conocimiento promoviendo la estrategia soy sonriente constituyen en pilares fundamentales para la promoción de la salud, desde acciones encaminadas a fortalecer las prácticas de cuidado y autocuidado en salud bucal.

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR	**SECRETARÍA LOCAL DE SALUD** **FICHA TECNICA – CUIDADO VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBE**	ALCALDÍA DE VALLEDUPAR

<table>
<tr><td>Resultados (Describa cuales son los principales resultados que se esperan de la actividad)</td><td>Fortalecer el conocimiento de la comunidad educativo en la promoción del cuidado y autocuidado en salud oral

Transformación positiva de los entornos educativo para los modos, condiciones y estilos de vida saludables (salud oral).</td></tr>
<tr><td>Impacto (Responda como la inversión y desarrollo de esta actividad beneficiará la salud individual y colectiva de la población</td><td>Transformación de vida de la comunidad estudiantil relacionado con los estilos de vida saludable.</td></tr>
<tr><td>Medición (Describa la forma de evaluación o seguimiento de la actividad)</td><td>
<table>
<tr><td colspan="4">CANTIDAD: 28 orientaciones</td></tr>
<tr><td>I TRI</td><td>II TRI</td><td>III TRI</td><td>IV TRI</td></tr>
<tr><td>0</td><td></td><td>18</td><td>10</td></tr>
<tr><td colspan="4">COLEGIOS</td></tr>
<tr><td>0</td><td></td><td>9</td><td>5</td></tr>
</table>
Costo total de la actividad: $28.000.000
Valor por Orientación en salud: $ 1.000.000
</td></tr>
<tr><td>Medios de Verificación
(Describa la forma en que se va a verificar el cumplimiento de las actividades, criterios y soportes requeridos para la auditoria y evaluación técnica, administrativa y financiera)</td><td>

Cronograma de actividades de orientación por Instituciones Educativa
Documento de planeación de la metodología utilizada
Documento de concertación y socialización con las directivas de las Instituciones educativas
Informe descriptivo y cuantitativo de la actividad por instituciones educativa que contenga la temática desarrolladas
Informe detallado de la actividad con registros fotográfico georreferenciación y fecha con buena resolución, campañas en medio magnéticas, material publicitario impreso, difusión en medios de comunicación de las actividades.
Certificación de la actividad realizada firmado por la Institución Educativa.
Registro de asistencia con enfoque diferencial con firmas de los mismos estudiantes participes de la orientación en archivo físico y Excel
En el último trimestre debe presentar un informe Final de ejecución donde se describa el impacto de la actividad., entregar en físico y digital.

</td></tr>
<tr><td>Glosa de Actividad</td><td>Lo descripto en el anexo Manual de Glosa</td></tr>
<tr><td></td><td>REPORTE INFORMACIÓN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS</td></tr>
<tr><td>Código CUPS:</td><td>I10412</td></tr>
<tr><td>Descripción</td><td>INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA ADOPCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</td></tr>
<tr><td></td><td>NECESIDADES DE LA ACTIVIDAD</td></tr>
<tr><td>Recurso Humano (liste el recurso humano, su perfil e idoneidad necesario)</td><td>Odontólogo con experiencia en trabajo comunitario con 1 año de experiencia relacionada</td></tr>
</table>

Insumos (liste y Detalle (cantidad y especificaciones) los insumos necesarios para el desarrollo de la actividad	Se encuentra descrito en el documento de planeación metodológica por temática.
ARTICULACIÓN	
Sectorial (liste y justifique con que **dimensiones** puede articular la acción)	Convivencia social y Salud mental, Participación Social, PAI; Seguridad alimentaria y nutricional
Intersectorial (liste y justifique con que **sectoriales** puede articular la acción)	IPS, EPS, secretaria de Educación
Transectorial (liste y justifique con que **entidades** puede articular la acción)	Universidades, Instituciones tecnológicas, Salud Dptal del Cesar, Comunicación.
FINANCIAMIENTO	
Costo de Actividad (con base a las necesidades de la actividad y la duración de la misma valore el costo de la actividad)	$28.000.000
Fuente de Financiación (Describa la fuente de financiación de la actividad)	Recursos_Provenientes_del_Sistema_General_de_Participaciones_SGP
Referencia Bibliográfica	MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIA LResolución 3280del 2018 PLAN DECENAL DE SALUD PÚBLICA PDSP 2022 – 2031 Ministerio de la Protección Social

ALCALDÍA DE VALLEDUPAR		ALCALDÍA DE VALLEDUPAR
	SECRETARÍA LOCAL DE SALUD	
	FICHA TECNICA –– CUIDADO VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBE	

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024	
VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES	
LINEA ESTRÁTÉGICA	
Meta Resultado Asociada (PTS)	Mantener el promedio de la tasa de mortalidad por enfermedades hipertensivas por cada 100.000 habitantes (últimos 10 años).
Meta Producto Asociado (PTS)	Generar un (1) informe técnico y estadístico de gestión sobre la estrategia "CUIDA TU CUERPO" que incluya objetivos, situación actual y su análisis, indicadores de gestión, contenido (acciones de gestión de la salud pública y acciones PIC), proceso de implementación y difusión.
Nombre de la Actividad	Realizar 28 orientaciones para el desarrollo de la estrategia cuatro por cuatro (4x4) en la promoción de alimentación saludable, educación en actividad física, prevención del consumo de alcohol y tabaco con fin de contribuir con la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) en las Instituciones Educativas programadas del municipio de Valledupar
Descripción de la actividad (Cuales son los detalles y el ciclo de vida de la actividad, inicio – desarrollo y fin) (orientaciones o especificaciones técnicas para la ejecución de las mismas)	INICIO: • Presentación de documento de planeación con la metodología (lúdico -educativa) en las 28 orientaciones • Cronograma de actividades por Institución Educativa. • Concertación con las directivas de las Instituciones Educativas. DESARROLLO: • Realización de pre test antes de presentar las temáticas. • Organización de la logística, espacio adecuado para realizar la educación. planeación y logística del evento (Sonido, presentador y o animador, sillas y mesas para los participantes), material educativo/lúdico para ambientar los espacios y facilitar el aprendizaje, el facilitador en hábitos y estilo de vida saludable para el fortalecimiento de saberes, material infografía informativa (pendón de 120x80 cm)facilitar el aprendizaje relacionado • Realizar dos (2) orientaciones por colegio en los grados sexto, séptimo y octavo de las Instituciones educativas, para un total de 28 sesiones en los 14 colegios programados. • Diseñar material educativo para ambientar los espacios con afiches o banner de la actividad relacionado con las diferentes temáticas. • Diligenciar listado de asistencia (anexo No 4), Informes de las temáticas orientación, registro fotográficos y videos que soporten la educación.

- Cada orientación tendrá una duración de 2 a 3 horas.
- Pos- tes de las temáticas a realizar

➢ Temáticas a desarrollar:

1. Alimentación saludable (Aumento en el consumo de frutas y verdura consumo de fibras, consumo granos integrales, alimentación no saludable, Importancia del reconocimiento de alimentos procesados y ultra procesados por el alto contenido grasas, azucares y sodio y su relación con las enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardio metabólicas y cerebrovasculares y la lectura del etiquetado nutricional de alimentos para favorezca una adecuada selección de alimentos saludables. Características de las bebidas energizantes y azucaradas y su relación con las enfermedades cardio metabólicas y cerebrovasculares).
2. Importancia de la promoción de la actividad física y la movilidad activa y el sedentarismo o inactividad física, obesidad, sobrepeso, estrés psicosocial. Entender el concepto de peso saludable y estrategias para reconocimiento y mantenimiento del mismo.
Conocer el tiempo recomendado y beneficios de actividad física para cada momento del curso de vida para mantener una vida activa y saludable.
3. No consumo de alcohol, tabaco y consumo de sustancia psicoactiva (Socialización de derechos en salud, efectos nocivos del tabaco y sus derivados, incluyendo vapeadores, disponibilidad de demandar las acciones del programa para la cesación del consumo del tabaco y atención del tabaquismo).
4. Cuidado de la visión (, protección de rayos solares y de otras radiaciones como pantallas, uso de gafas protectoras, realización de ejercicios visuales para reducir la fatiga ocular, en las intervenciones a las que se tiene derecho en el marco del sistema, y los procesos para acceder a los servicios de salud)
5.Reconocimiento de factores protectores y factores de riesgo, signos y síntomas de enfermedades cardiovasculares y metabólicas para su detección oportuna: HTA, diabetes, Infarto agudo de miocardio, Accidente cerebrovascular, entre otras,

FIN:

-
- Informe descriptivo y cuantitativo por institución intervenida que contenga las temáticas desarrolladas
- Registro de firmas que demuestren los estudiantes participaron en las orientaciones en archivo Excel y físico (lista de assitencia).
- Registros fotográficos con fecha y buena resolución.
- Video de la actividad que permita confirmar la fecha, material publicitario de la campaña y soporte de las emisiones en medios de comunicación.

	• Certificación de las directivas del Colegio de la realización de la actividad que incluya la entrega de la infografía.
Línea Operativa y Categoría (Describa la categoría y línea operativa de la acción)	Promoción de la Salud PIC – información y comunicación en salud.
MARCO DE EJECUCIÓN	
Tipo de Intervención/tecnologías (Según resolución 518)	PIC Información en la salud.
Entorno (educativo, comunitario, institucional, laboral)	6-7-8 Grado
Ámbito Territorial (urbana, rural, rural disperso)	Área urbana.
Lugar(es) de ejecución	Instituciones Educativas: del municipio de Valledupar Comuna 5: INSTITUCION EDUCATIVA ALFONSO LOPEZ PUMAREJO INSTITUCION EDUCATIVA CASD SIMON BOLIVAR INSTITUCION EDUCATIVA PEDRO CASTRO MONSALVO INSTITUCION EDUCATIVA BELLO HORIZONTE. INSTITUCION EDUCATIVA EDUARDO SUAREZ ORCASITA. INSTITUCION EDUCATIVA LA ESPERANZA INSTITUCION EDUCATIVA LOPERENA GARUPAL INSTITUCION EDUCATIVA RICARDO GONZÁLEZ Comuna 4: INSTITUCION EDUCATIVA CONSUELO ARAUJO NOGUERA I.E. MAYOR DE VALLEDUPAR CÉSAR POMPEYO MENDOZA HINOJOSA INSTITUCION EDUCATIVA CASIMIRO RAUL MAESTRE INSTITUCION EDUCATIVA TECNICO JOSE EUGENIO MARTINEZ INSTITUCION EDUCATIVA TECNICO UPAR INSTITUCION EDUCATIVA VILLA CORELCA
Población - Momento Curso de Vida (primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez, adulto mayor)	Infancia Adolescencia, con enfoque diferencial
Tiempo (duración de la actividad en meses)	9 meses
PRODUCTOS Y ALCANCE	

<table>
<tr><td>Objetivos de la actividad (liste los objetivos planteados con la actividad)</td><td>Contribuir al mejoramiento del entorno educativo para favorecer el estilo de vida saludable</td></tr>
<tr><td>Resultados (Describa cuales son los principales resultados que se esperan de la actividad)</td><td>Fortalecer el conocimiento de la comunidad educativa sobre el promover el autocuidado y Estilo de vida saludable vida saludable

Transformación positiva de los entornos educativos para los modos, condiciones y estilos de vida saludables.

Población educativa informados en la importancia hábitos de vida saludable</td></tr>
<tr><td>Impacto (Responda como la inversión y desarrollo de esta actividad beneficiará la salud individual y colectiva de la población</td><td>Transformación de vida de la comunidad estudiantil relacionado con los estilos de vida saludable con el fin que se mantengan en el tiempo.</td></tr>
<tr><td>Medición (Describa la forma de evaluación o seguimiento de la actividad)</td><td>Número de orientaciones realizadas con soportes en la vigencia 2024.

<table>
<tr><th colspan="4">CANTIDAD: 28 orientaciones</th></tr>
<tr><th>I TRI</th><th>II TRI</th><th>III TRI</th><th>IV TRI</th></tr>
<tr><td>0</td><td></td><td>18</td><td>10</td></tr>
<tr><td colspan="4">COLEGIOS</td></tr>
<tr><td>0</td><td></td><td>9</td><td>5</td></tr>
</table>

Costo total de la actividad: $28.000.000
Valor por orientación: $ 1.000.000</td></tr>
<tr><td>Medios de Verificación (Describa la forma en que se va a verificar el cumplimiento de las actividades, criterios y soportes requeridos para la auditoria y evaluación técnica, administrativa y financiera)</td><td>• Cronograma de actividades de orientación por Instituciones Educativa
• Documento de planeación de la metodología utilizada
• Documento de concertación y socialización con las directivas de las Instituciones educativas
• Informe descriptivo y cuantitativo de la actividad por instituciones educativa que contenga la temática desarrolladas
• Informe detallado de la actividad con registros fotográfico georreferenciación y fecha con buena resolución, campañas en medio magnéticas, material publicitario impreso, difusión en medios de comunicación de las actividades.
• Certificación de la actividad realizada firmado por la Institución Educativa.
• Registro de asistencia con enfoque diferencial con firmas de los mismos estudiantes participes de la orientación en archivo físico y Excel
• En el último trimestre debe presentar un informe Final de ejecución donde se describa el impacto de la actividad., entregar en físico y digital.</td></tr>
<tr><td>Glosa de Actividad</td><td>Lo descripto en el anexo Manual de Glosa</td></tr>
<tr><td></td><td>REPORTE INFORMACIÓN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS</td></tr>
<tr><td>Código CUPS:</td><td>110404</td></tr>
<tr><td>Descripción</td><td>INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA PROMOCIÓN DEL CUIDADO E HIGIENE DE LA SALUD BUCAL</td></tr>
</table>

	NECESIDADES DE LA ACTIVIDAD
Recurso Humano (liste el recurso humano, su perfil e idoneidad necesario)	Enfermera con experiencia en trabajo comunitario y educativo con 1 año de experiencia relacionada.
Insumos (liste y Detalle (cantidad y especificaciones) los insumos necesarios para el desarrollo de la actividad	Se encuentra descrito en el documento de planeación metodológica por temática.
ARTICULACIÓN	
Sectorial (liste y justifique con que **dimensiones** puede articular la acción)	Convivencia social y Salud mental, Participación Social, PAI; Seguridad alimentaria y nutricional
Intersectorial (liste y justifique con que **sectoriales** puede articular la acción)	IPS, EPS, secretaria de Educación
Transectorial (liste y justifique con que **entidades** puede articular la acción)	Inder, Universidad, Instituciones tecnológicas, Salud Dptal del Cesar, Comunicación.
FINANCIAMIENTO	
Costo de Actividad (con base a las necesidades de la actividad y la duración de la misma valore el costo de la actividad)	$28.000.000
Fuente de Financiación (Describa la fuente de financiación de la actividad)	Recursos_Provenientes_del_Sistema_General_de_Participaciones_SGP

Referencia Bibliográfica	MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIA LResolución 3280del 2018 PLAN DECENAL DE SALUD PÚBLICA PDSP 2022 – 2031 Ministerio de la Protección Social
Elaboró:	Equipo técnico Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles /Revisó: Candy Suarez

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	
VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLE	
LINEA ESTRÁTÉGICA	
Meta Resultado Asociada (PTS)	Mantener la Tasa de Mortalidad por Neoplasias por cada 100.000 habitantes
Meta Producto Asociado (PTS)	Generar un (1) informe técnico y estadístico de gestión sobrela estrategia "CUIDA TU CUERPO" que incluya objetivos, situación actual y su análisis, indicadores de gestión, contenido (acciones de gestión de la salud pública y acciones PIC), proceso de implementación y difusión
Nombre de la Actividad (PAS)	Realizar tres mil (3000) visitas, interviniendo a las mil (1000 familias caracterizadas en los microterritorios de La Nevada y Ciudadela 450 años, para brindar orientación en salud, relacionados a la estrategia entorno saludable, fomento del autocuidado, así como la promoción de hábitos saludables teniendo encuentro los riesgos en salud identificados y el Plan Integral de Cuidado primario - PICP, en el marco del modelo de la Atención Primaria en Salud - APS.
Descripción de la actividad (Cuales son los detalles y el ciclo de vida de la actividad, inicio – desarrollo y fin) (orientaciones o especificaciones técnicas mínimas a tener en cuenta para la ejecución de las mismas)	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD** Realizar una (1) intervención para la identificación de riesgos asociados a los hábitos y estilo de vidas y riesgo cardiovascular, y dos (2) seguimientos al plan integral de cuidado primario - PICP, dirigido a las mil 1.000 familias caracterizadas con el fin evaluar y garantizar la continuidad de la atención integrada según los compromisos y canalizaciones derivadas de la misma, así como generar acciones de información y orientación en salud relacionados a la estrategia entorno saludable, fomento del autocuidado, así como la promoción de hábitos saludables teniendo encuentro los riesgos en salud identificados y el Plan Integral de Cuidado primario - PICP, en el marco del modelo de la Atención Primaria en Salud - APS. Los cuales se realizaran a través de las siguientes acciones: **INICIO:** Realizar la programación de acuerdo al plan de acción y cronograma de actividades, las cuales deben ser en articulación con la comunidad para garantizar las visitas de seguimientos al plan integral de cuidado primario - PICP y orientación para el cuidado de la salud de las mil (1000) familias intervenidas en el marco del modelo de APS, haciendo uso de los instrumentos de PICP y seguimiento de la canalización efectiva adoptados por la sectorial incluyendo los anexos de canalización de los riesgos identificados según 3280 del 2018. • Realizar cronograma de actividades para la visita de las familias intervenidas. **Primera Intervención** • Con base a la caracterización familiar, Identificar los riesgos individuales y a nivel familiar asociados a las condiciones no transmisibles, tales como :

- Situaciones o condiciones crónica
- Practica de actividad Física
- Integrantes de la familia con enfermedades crónicas y/o Huérfanas
- Familias con antecedentes de enfermedades crónicas.
- Intervenir a las familias con riesgo asociados a las condiciones no trasmisibles a través de ***aplicación de tamizajes*** para la identificación de riesgos si aplica de acuerdo al curso de vida:

Estos tamizajes implican la toma de signos vitales a las personas con diagnóstico y o factor de riesgo de condiciones crónica:

- Tensión arterial, glucometría y/o oximetría.
- Tamizaje de riesgo cardiovascular OMS en personas con hipertensión arterial, diabetes mellitus y EPOC.
- Tamizaje FINDRISC a todas las personas con hipertensión arterial y Escala abreviada para identificación de personas con EPOC a personas mayores de 40 años.

Los resultados y datos tomados, deberán ser diligenciados en el formato de intervención individual propia de la institución a fin de consolidar la información y analizar los datos obtenidos.

Primer Seguimiento:

- Brinda acompañamiento desde la dimensión para la ***gestión y seguimiento*** al cumplimiento de la canalización efectiva, a nivel; individual, familiar y comunitaria.
- Hacer seguimiento a los procesos de canalización no efectiva y realizar las respectivas gestiones institucionales, intersectoriales pertinentes para dar cumplimiento las mismas.
- Realizar ***intervenciones colectivas*** dentro del entorno hogar y comunitario de acuerdo a los riesgos identificados, con el fin de generar acciones de información en salud.
- Realizar seguimiento a los compromisos adquiridos y brindar educación en prácticas saludable dentro de la vivienda y el entorno hogar y aquellos derivados de la estrategia **“Cuida Tu Cuerpo”**.
- Generar acciones de compromisos y canalizaciones nuevas si lo amerita.

Segundo seguimiento: Se aplica en un término no inferior a 20 días hasta 30 días después del primer seguimiento.

	• Hacer seguimiento al cumplimiento de la canalización efectiva, a nivel; individual, familiar y comunitaria y retroalimentar a las familias de los resultados obtenidos en la intervención. • Hacer ***seguimiento a los procesos de canalización no efectiva*** y realizar las respectivas gestiones institucionales, intersectoriales pertinentes para dar cumplimiento las mismas. Posterior a este realizar un informe retrospectivo de las gestiones y efectividad de las mismas. • Realizar ***intervenciones colectivas*** dentro del entorno hogar y comunitario de acuerdo a los riesgos identificados, con el fin de generar acciones de información en salud. • Realizar el cierre de las familias intervenidas y evaluar el cumplimiento de los compromisos y PICP. **Observación**: las acciones de seguimiento deben garantizar la efectividad del 100% de las canalizaciones y compromisos establecidos con las familias a fin de hacer el cierre efectivo en cada una de ellas que permitan garantizar la atención integral en salud y su mantenimiento en la ruta. **Informe Final** • Entrega de formato Excel de PICP y seguimiento actualizado de manera mensual. • Entrega de formato Excel consolidado de identificación del riesgo y aplicación de tamizajes • Generar un informe de resultado que permita identificar; situación de riesgos, canalizaciones derivadas y acciones de información y orientación en salud. Para el desarrollo del proceso de caracterización se debe tener en cuenta las siguientes orientaciones técnicas en la identificación de riesgos o prioridades: **Condiciones crónicas no trasmisibles:** La Dimensión de Vida Saludable y Condiciones Crónicas no Transmisibles, en este producto solicita las siguientes acciones a desarrollar por el perfil de profesional de salud (medico, enfermera, auxiliar de enfermería). Realizar educación hogar a hogar con base a los temas descritos en la actividad haciendo énfasis en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles por curso de vida. Contempla el uso de material didáctico (rotafolios u otro) para ilustrar y brindar claridad a los integrantes del hogar. La Intervención requiere la adquisición de compromisos realizables por

	parte de la familia frente a las acciones de autocuidado y mínimo un seguimiento para realizar una autoevaluación del hogar frente al cumplimiento de los compromisos pactados en la intervención y concertados en el PlanIntegral de Cuidado Primario. Canalización efectiva en detección temprana para cáncer de mama, cáncer de cuello y útero, cáncer de colon y recto, cáncer infantil, aplicación de barniz de flúor en menores de 18 años y tratamiento para enfermedades bucales, Salud visual y auditiva, EPOC en el marco de las acciones de la Ruta de Promoción y Mantenimiento para la Salud. **Acciones promocionales a la familia para adquirir hábitos y estilos de vida saludable.** Las acciones encaminadas a realizar cambios comportamentales deberán llevarse a cabo con las estrategias comunicativas que incorporan tanto las recomendaciones generales como las percepciones y el contexto de las personas intervenidas; dentro de estas estrategias se propone la herramienta de las 5As, la cual se describe a continuación: **Estrategia de las 5 As** • Averiguar: Conocimientos creencias, comportamientos. • Aconsejar: Aporte información específica acerca del riesgo para la salud y los potenciales beneficios del cambio. • Acordar: Establezca objetivos en colaboración con las personas, teniendo en cuenta sus preferencias. • Asistir: Enfoque positivo para resolver problemas, identifique barreras potenciales y estrategias o recursos para superarlas. • Arreglar: Plan de seguimiento. • Fuente: Organización Panamericana de la Salud. Cuidados Innovadores para Las Condiciones Crónicas. Washington, 2013. Se debe realizar recomendaciones a la familia en: • Alimentación saludable: **Recomendaciones alimentación saludable** Es importante recordar la manera en que aprenden los adultos y que puede ser de gran ayuda para la persona facilitadora de estos aprendizajes. La investigación ha desechado la idea de que la capacidad de las personas adultas para aprender disminuye con la edad. Podemos aprender a cualquier edad, pero hay que tener en cuenta que las personas adultas aprenden de diferente manera que niños (ICBF, 2020). Por lo tanto, se deben utilizar las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años y los módulos de alimentos entregados por el nivel central: • Consuma alimentos frescos y variados, como lo indica el “Plato saludable de la Familia Colombiana”. • Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otro producto lácteo y huevo. • Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Son "5 al día". • Para complementar su alimentación, consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular y consuma agua todos los días.
- Reduzca de manera progresiva el consumo de productos ultra procesados (comestibles de paquete y bebidas azucaradas)
- Enfatizar en la clasificación NOVA de alimentos, entendido este, como el sistema que clasifica todos los alimentos y bebidas según la naturaleza, grado y finalidad del procesamiento (OPS, 2019). Así como el elevado contenido de nutrientes críticos sal, azúcar y grasas, así como su incidencia en la presencia de las condiciones crónicas no transmisibles.
- Realización de actividad física de acuerdo al curso de vida, género y atendiendo a las particularidades socioculturales, espaciales y comunitarios de las familias intervenidas.

Semaforización tiempo recomendado de actividad física:

Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física / en min por día				
Categoría OMS	< 2 años	2-4 años	5 a 17 años	>18 años
No realiza AF	0 minutos	0 minutos	0 minutos	0 minutos
No cumple	< 20 minutos	30 minutos	30 minutos	10 minutos
pero realiza AF	30 - 45 minutos	60 minutos	60 minutos	20 minutos
Si Cumple	> 60 minutos	> 180 minutos	> 180 minutos	> 30 minutos

Semaforización exposición a tiempos de sedentarismo frente a pantallas

Sedentarismo	Tiempo acumulado frente a pantallas por día / Edad			
Nivel	< 2 años	2-4 años	5 a 17 años	>18 años
Alto	1 hora	>3 Horas	> 4 horas	> 4 horas
Medio	30 minutos	2 horas	3 horas	3 horas
Bajo	0 minutos	1 Hora	2 horas	2 horas

- Cesación del consumo de tabaco y alcohol.
- Cuidados en salud visual y auditiva comunicativa

Recomendaciones para la salud auditiva – comunicativa

- Dedique tiempo de calidad a conversar, leer, cantar y jugar con su familia. Esto ayudará a mantener su memoria, aumentar su vocabulario y mantener activa su mente y las habilidades de lenguaje.
- Evite la exposición constante a ruidos fuertes y continuos.

	• Ante la presencia de un cuerpo extraño dentro del oído o si sospecha de tener un tapón de cerumen acuda al servicio médico o a profesionales expertos como fonoaudiólogos u otorrinolaringólogos. • Evite las contusiones en la cabeza y el oído. Si practica algún deporte de contacto, o monta en bicicleta o motocicleta, tome las precauciones recomendadas para evitar daños, como casco o algún equipo especial. • Use los elementos de protección y cuidado de la audición, si su trabajo así lo requiere. • Asista cada a año a consulta médica para que le revisen el oído y evalúen la audición. **Recomendaciones para la salud visual** • Acuda a los controles anuales de visión. • Recuerde parpadear ya que es la manera natural en la que el ojo se lubrica. La exposición prolongada a las pantallas reduce el parpadeo por lo cual se genera el síndrome del ojo seco. • Siga la regla "20-20-20". Cada 20 minutos, mire hacia un objeto que esté al menos a 20 pies (6 metros) de distancia, por lo menos por 20 segundos. • Use su corrección óptica para reducir el cansancio ocular. Si usa gafas o lentes de contacto actualice la fórmula cada año. • Proteja sus ojos de los Ultravioleta usando gafas de sol con filtro UV, gorra, sombrero o sombrilla. • Mantenga una buena higiene de sus manos y evite compartir el maquillaje • Alteraciones en salud visual, auditiva-comunicativa: **Alertas de una alteración auditiva-comunicativa** • Usted o sus familiares deben acudir de inmediato a consulta con personal de salud (medicina general, fonoaudiología, audiología u otorrinolaringología) si presenta alguno de estos signos: • No escucha los sonidos del ambiente o una voz suave. • Niñas y niños de dos (02) años que aún no hablan y utilizan gestos como única forma de comunicación. • Niños y niñas de un (01) año en adelante que no buscan comunicarse e interactuar con otras personas y tienen un vocabulario limitado. • No comprende lo que se le dice. • En todo momento busca la cara de quien le habla. • Niñas o niños en edad escolar que miran el cuaderno de sus pares para comprender la información dada por el docente. • A menudo da respuestas que no están relacionadas con la pregunta. • Pide constantemente que le repitan o expliquen lo que se dijo. • Tiende a ubicar un oído para tratar de oír mejor. • Suele escuchar radio o televisión a volumen alto. • Presenta pérdida brusca de la audición. • Presenta sangrado o supuración en el oído. • Presenta parálisis facial. • Presenta inflación o enrojecimiento de la zona aledaña a la oreja.

Alertas de una alteración ocular o visual

- Usted o sus familiares deben acudir de inmediato a consulta con personal de salud (medicina general, optometría u oftalmología) si presenta alguno de estos signos:
- Para ver objetos situados a cierta distancia tiene que fruncir el ceño y/o entrecerrar los ojos.
- Tras realizar actividades de lectura, escritura o en las que ha tenido que concentrarse y forzar la vista, siente molestias, parpadea mucho y se frota los ojos, que pueden irritarse o enrojecerse.
- Para leer mueve la cabeza siguiendo las líneas en vez de mover sólo los ojos.
- Se queja de dolores de cabeza con frecuencia.
- Se choca con objetos, tropieza constantemente y tiene problemas de equilibrio.
- Muestra poca habilidad practicando deportes, especialmente en aquellos que requieren de coordinación ojo-mano.
- A nivel escolar, presenta cierto retraso con la lectura y la escritura y puede que confunda letras y palabras.
- Es posible que rechace realizar algunas actividades si implican usar la visión de cerca o de lejos, dependiendo de cuál sea el origen de su limitación.
- Se acerca demasiado al libro, a la libreta, a la Tablet o a la televisión.
- Le cuesta prestar atención, pierde interés y se cansa con facilidad.
- Adopta posturas incómodas con la cabeza para poder ver algo o a alguien. También se sienta mal para escribir porque busca poder enfocar mejor.
- Tiene dificultades con las manualidades, especialmente para seguir o recortar líneas.

Acciones en identificación del riesgo: Se definen como acciones en la cual se identifican factores de riesgo o presencia de alteraciones que ameritan estudios complementarios y acciones de tipo farmacológico y no farmacológico de manera prioritaria. Para el caso del producto de **Abordaje Territorial** se solicita realizar:

- Toma de signos vitales y medidas antropométricas de acuerdo con la técnica recomendada desde el Ministerio de Salud y Protección Social.

Medición de la estatura
Materiales: tallímetro portátil.
Siga las instrucciones dadas a continuación para montar el tallímetro portátil:
➢ Separe las 3 piezas del tallímetro deshaciendo el nudo de la parte trasera.
➢ Junte las 3 piezas atándolas las unas a las otras en el orden correcto.
➢ Cierre las fijaciones en la parte trasera.
➢ Coloque el tallímetro sobre una superficie estable, apoyado contra una pared.

Procedimiento:

1. Pídale a la persona que se quite lo que lleva puesto: en los pies (zapatos, zapatillas, sandalias, etc.) o en la Cabeza (sombrero, gorra, diadema, peine, cintas, etc.) y que se deje suelto el cabello.
2. Pídale a la persona que se coloque delante del tallímetro, mirándole a usted.
3. Pídale al participante que mantenga los talones pegados al tallímetro y las puntas de los pies ligeramente
Separadas (en ángulo de 45 grados). Los brazos deben estar relajados a los lados del cuerpo
4. La cabeza, la espalda, los glúteos, y los talones del sujeto evaluado deben estar en contacto con el tallímetro.
5. Pídale a la persona que mire enfrente de él y no hacia arriba.
6. La cabeza debe estar en plano de Frankfurt. Esta es una posición de la cabeza del sujeto evaluado, en la que al trazar una línea imaginaria que pase por el borde inferior de la órbita del ojo, y el punto más alto del conducto Auditivo, ésta sea paralela al suelo.
7. Pídale a la persona que tome una inspiración profunda, sin levantar los hombros ni los pies, y que se mantenga lo más recto posible. Baje despacio la corredera o parte móvil del tallímetro hasta llegar a la cabeza del sujeto.
8. Lea en ese punto exacto la estatura en centímetros.
9. Pídale a la persona que se aleje del tallímetro.
10. Apunte en el Instrumento de recolección de datos, la talla en centímetros



Medición de la estatura[2]



Plano de Frankfurt[3]

Medición del peso
Materiales: una báscula portátil electrónica de baterías y, una tabla rígida para poner por debajo de la báscula, si es probable que se encuentren problemas por culpa de un suelo irregular.
Siga los pasos presentados a continuación, para poner en marcha una báscula electrónica:

➢ Coloque las baterías y asegúrese que funciona.
➢ Coloque la báscula en un suelo estable y plano.
➢ Encienda la báscula.
➢ Pulse el botón [WEIGHT ONLY]. La báscula marcará 0.0.

Procedimiento
1. Pídale a la persona que se quite todo lo que lleva puesto en los pies (zapatos y medias), y que saque de sus bolsillos
objetos como llaves, celular y otros que puedan incidir en la toma del peso
2. Pídale a la persona que suba a la báscula con un pie a cada lado.

3. Pídale a la persona que no se mueva, mire hacia adelante, mantenga los brazos a cada lado de su cuerpo y, espere
Hasta que se le pida bajarse.
4. Apunte en el Instrumento de recolección de datos, el peso en kilogramos (Kg)

Fórmula para el cálculo del Índice de Masa Corporal

IMC = Peso (en Kilogramos Kg) / (Talla en metros)^2

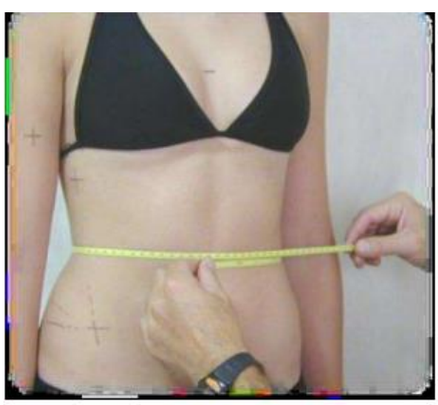
Bajo peso: IMC < 18 Kg/m^2

Peso normal 18 -24,9 Kg/m^2

Sobrepeso: IMC igual o superior a 25 **Kg/m^2**

Obesidad: IMC igual o superior a 30 **Kg/m^2**

Medición del perímetro de cintura.
Materiales: una cinta métrica, un bolígrafo y, una silla o un perchero para la ropa de los participantes. Se necesita
intimidad para tomar esta medición.
Procedimiento
1. Esta medición se debe tomar sin ropa en el sitio de la medición, es decir, directamente sobre la piel. Por lo anterior, debe pedir a la persona que se retire la ropa que le cubra el abdomen.
2. Pídale a la persona que se mantenga de pie con los pies juntos y que coloque los brazos a cada lado de su cuerpo con la palma de la mano hacia el interior.
3. Colóquese al lado derecho de la persona, localice el punto inferior de la última costilla y el punto de la cresta ilíaca (parte más alta del hueso de la cadera).
4. Con una cinta métrica, encuentre el punto central entre esos dos puntos y márquelo sobre la piel con un lápiz de ojos o con un bolígrafo.
5. Rodee con la cinta métrica el tronco del sujeto a la altura del punto anteriormente marcado. Verifique que la cinta se encuentre en posición horizontal tanto en la parte posterior como en la parte anterior del sitio de medición.
6. Mida el perímetro de cintura, cuando la persona haga una espiración normal, y lea la medición con una precisión de 0,1 cm. en la cinta.
7. Apunte la medición en el Instrumento de recolección de datos.



Fuente: Evaluación Nutricional. https://www.slideshare.net/Daia0390/antropometra-8423704

	Toma adecuada de la tensión arterial[1] Materiales: Un tensiómetro digital, automático o aneroide, mercurio y brazaletes de tamaño adecuado. Procedimiento 1. Pídale a la persona que se siente tranquilamente durante mínimo 15 minutos sin cruzar las piernas. 2. La persona debe estar relajada, minimizar la actividad mental: no hablar, no preguntar, no tener prisa, no haber comido, bebido sustancias excitantes (café, té, o estimulantes en general) ni fumado mediante la media hora previa a la medición. (Evitar hacer la medición en casos de malestar, con vejiga llena etc.) 3. La posición del cuerpo debe ser sentado, no estirado, con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla. Las piernas deben estar tocando el suelo, no cruzadas y la mano relajada, sin apretar y en posición de descanso. 4. Brazo de referencia o dominante apoyado más o menos a la altura del corazón, mano relajada. El brazo de referencia o dominante es aquel en el que la TA es más alta. 5. Coloque el brazo dominante de la persona en la mesa con la palma hacia arriba. 6. Quite o remangue la ropa que cubre el brazo de la persona. 7. Seleccione la talla de brazalete adecuada para el participante utilizando la tabla siguiente: Talla del brazalete: Perímetro del brazo (cm.) Pequeño (S) 17 -22 Mediano (M) 22-32 Grande (L) > 32 8. Coloque el brazalete por encima del codo alineando la marca ART con la arteria braquial. 9. Ajuste bien el brazalete alrededor del brazo y sujételo bien con el velcro. Nota: La parte inferior del brazalete debería estar entre 1,2 y 2,5 cm. por encima de donde se pliega el codo (parte interior). 10. Mantenga el brazalete al mismo nivel que el corazón durante la medición. 11. Póngase los auriculares en las orejas y ponga el estetoscopio por el lado de la campana. 12. Tome el pulso a nivel de la arteria braquial o radial durante un minuto entero. 13. Aumente la presión e infle el brazalete hasta que ya no pueda sentir el pulso. Es importante que el paciente no hable, puesto que esto afectaría a los valores marcados. 14. Continúe inflando el brazalete hasta llegar a 30 mm Hg más allá de ese punto. 15. Coloque la campana del estetoscopio en la fosa ante cubital derecha. 16. Escuche el ruido del pulso al desinflar despacio el brazalete. 17. Apunte la presión arterial sistólica (PAS) cuando empiece a percibir un sonido. 18. Apunte la presión arterial diastólica (PAD) cuando el sonido desaparece. 19. Desinfle totalmente el brazalete y deje el brazo en reposo durante tres minutos (entre cada medición). 20. Repita dos veces las etapas 8 a 16 para obtener tres lecturas (y utilice la media de la segunda y tercera para el análisis). La persona descansará durante tres minutos entre cada lectura. No redondear

[1] MINSALUD: Valoración del riesgo Cardiovascular y Metabólico. Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Bogotá (2021) p. 29. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/valoracion-rcv-2021.zip

	cifras. 21. Verifique que todas las lecturas están correctamente apuntadas en el Instrumento de recolección de datos o Historia clínica. 22. Informe al participante del resultado de las mediciones una vez que se ha completado todo el proceso [1] MINSALUD: Valoración del riesgo Cardiovascular y Metabólico. Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Bogotá (2021) p. 29. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/valoracion-rcv-2021.zip **Toma de pulsioximetría[2]** La oximetría de pulso es una técnica simple, de bajo costo, no invasiva para realizar la monitorización de la oxigenación en sangre. Los valores en Bogotá debido a la altura varían son respecto a los descritos en otros sitios, a una altitud de 2600 m sobre el nivel del mar los valores deben encontrarse por encima de 90%. Procedimiento: 1. Calibración: no hay una recomendación definida sobre calibración y validación, sugieren calibración o validación de los sensores no desechables cada 1 a 2 años. 2. Desinfección: no se requieren medidas especiales, se debe limpiar y desinfectar entre personas de acuerdo a las recomendaciones del fabricante. Se puede limpiar la zona de contacto con un paño húmedo o con alcohol. Quien lo usa debe lavarse o desinfectarse las manos entre cada persona. 3. Sitio de uso: verificar perfusión y temperatura del lugar donde se coloca, la piel debe estar seca. En adultos generalmente en un dedo de la mano, en recién nacidos y lactantes en el grueso artejo o en el dorso de la mano. 4. Colocación del sensor: colocar el fotodiodo emisor de luz (luz roja) hacia el lecho ungueal y el fotodiodo receptor (no emite luz) en el lado opuesto. 5. Los sensores de dedo demoran un poco en estabilizar la medida, se debe asegurar que la onda de pulso es adecuada en intensidad y ritmo, mantener el dedo sin movimiento. 6. Si no logra onda de pulso de buena intensidad y ritmo, ni medidas estables, cambie el sensor de sitio. [2] MINSALUD. Uso e interpretación de la oximetría de pulso. Convenio 519 de 2015. Bogotá, 2016. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/uso-interprtn-oximetria-pulso.pdf Realizar las escalas de tamización que se relacionan a continuación: Tablas de predicción del riesgo cardiovascular de la OMS. Tamizaje de FINDRISK para prediabetes y diabetes. Cuestionario breve para el tamizaje de Enfermedad Respiratoria Crónica.

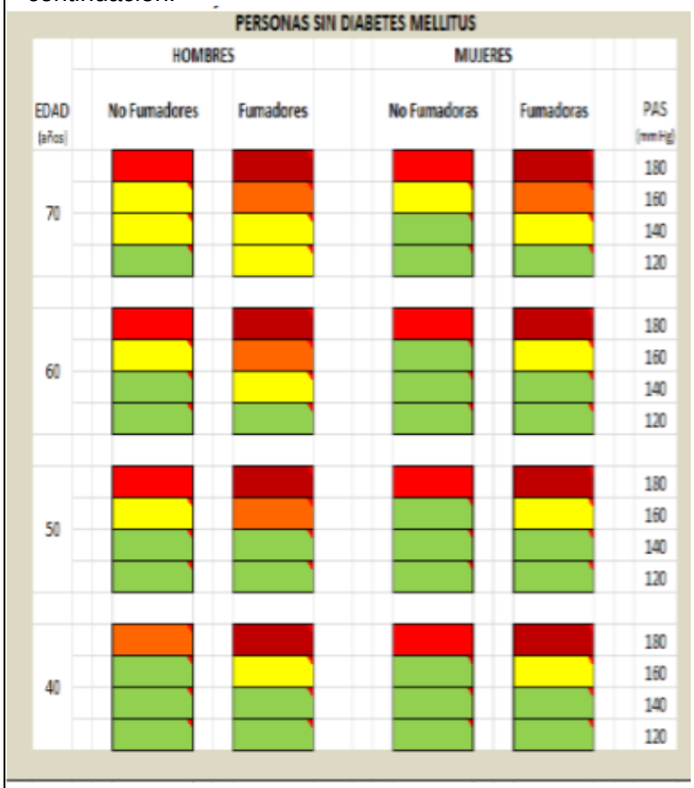
[2] MINSALUD. Uso e interpretación de la oximetría de pulso. Convenio 519 de 2015. Bogotá, 2016. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/uso-interprtn-oximetria-pulso.pdf

Tablas de estratificación del riesgo cardiovascular de la Organización Mundial de la Salud -OMS

La valoración del riesgo cardiovascular permite establecer la probabilidad que una persona presente la ocurrencia de una enfermedad cardiovascular en un período de 10 años posterior a la realización del cálculo. Se aplica a la población de 18 años y más mediante el cruce de cinco variables:

- Diagnóstico de diabetes: Se cuenta con dos tablas, una para población con diagnóstico de diabetes mellitus y otra para la población sin esta patología.
- Género
- Edad
- Consumo de tabaco y sus derivados.
- Presión arterial sistólica.

De acuerdo con el cruce realizado se obtendrá un color específico el cual determina el grado de riesgo cardiovascular, como se muestra a continuación:





Nota: La población 18 a 39 años se valora con el rango de 40 años.

COLOR	RIESGO
RIESGO BAJO < 10 %	Riesgo bajo
RIESGO MODERADO 10 - < 20 %	Riesgo Moderado
RIESGO ALTO 20 - < 30 %	Riesgo Alto
RIESGO MUY ALTO 30 - < 40 %	Riesgo Muy alto
RIESGO EXTREMADAMENTE ALTO > < 40 %	Riesgo extremadamente alto

Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISK)

Instrumento de tamizaje diseñado para valorar el riesgo de desarrollar diabetes o prediabetes en un plazo de 10 años. El cuestionario consta de ocho variables alas cuales se les asigna un puntaje, la sumatoria total
Indicará el riesgo de padecer diabetes mellitus o prediabetes.

No.	Variable	Parámetros		Escala
1	Edad	Menos de 45 años		0
		45-54 años		2
		55-64 años		3
		Más de 64 años		4
2	Índice de Masa Corporal (IMC)	Menos de 25 Kg/m^2		0
		Entre 25-30 Kg/m^2		1
		Mayor de 30 Kg/m^2		3
3	Perímetro de cintura medido por debajo de las costillas (cm)	Hombres	< de 94 cm	0
			94 cm o más	4
		Mujeres	< de 90 cm	0
			90 cm o más	4
4.	¿Realiza diariamente al menos 30 minutos de actividad física, en el trabajo y/o en el tiempo libre?	No		2
		Si		0
5.	¿Con qué frecuencia come verduras o frutas?	No todos los días		1
		Todos los días		0
6.	¿Toma medicación para la hipertensión regularmente?	No		1
		Si		0
7	Le han encontrado alguna vez niveles de glucosa elevados en sangre (En un control médico, durante una enfermedad, durante el embarazo)?	No		0
		Si		5
8.	¿Se le han diagnosticado diabetes (tipo1 o tipo2) a alguno de los familiares allegados u otros parientes?	No		0
		Si: abuelos, tía, tío, primo, hermanos (no padres, hermanos o hijos)		3
		Si: padres, hermanos o hijos.		5

Resultados del riesgo de diabetes o prediabetes a 10 años

PORCENTAJE	RIESGO
Menor de 10	Bajo
10 a 12	Moderado
Mayor de 12	Alto

Datos claves:
- **Se aplica a mayores de 18 años.**
- **Si la puntuación es mayor de 12 se debe tomar glucometría.**
- **No aplica cuando hay diagnóstico previo de diabetes mellitus.**

Cuestionario breve para el tamizaje de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica – EPOC

Instrumento de tamizaje que se puede utilizar para determinar la población con alto riesgo de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, con el objetivo de mejorar el rendimiento diagnóstico de la prueba confirmatoria (espirometría pre y post broncodilatador). El instrumento tiene una sensibilidad de 92% y una especificidad del79.3% con probabilidad postest positiva del 56% y posibilidad postest negativa del 3%.
El tamizaje consta de cinco preguntas dirigidas a personas mayores de 40 años, identificadas con factores de riesgo: fumador, exfumador, exposición por humo de tabaco, exposición por humo de leña.
Indique al paciente que responda con un sí o un no a cada una de las preguntas planteadas.
Si el paciente lo solicita o si se considera necesario puede apoyar la formulación de las preguntas aportando una breve explicación.
Si se usa autoadministrado, siempre verifique que la persona que diligencia el cuestionario sabe leer, escribir y contar. Si identifica la necesidad, apoye el diligenciamiento. En este caso, debe evitar afirmaciones que hagan entender al paciente que él está o no viviendo esa situación y por lo tanto condicionar que responda sí o no, pues sería incidir o inducir las respuestas.

Cuestionario "*Could it be COPD*"[10]

No.	Pregunta.	Si	No
1	¿Tose muchas veces la mayoría de los días?		
2	¿Tiene flemas o mocos la mayoría de los días?		
3	¿Se queda sin aire más fácilmente que otras personas de su edad?		
4	¿Es mayor de 40 años?		
5	¿Actualmente fuma o es un exfumador?		

Si contestó Sí a tres o más de estas preguntas, pregúntele a su doctor si usted podría tener EPOC y debería realizar una prueba simple de respiración, llamada espirometría.
Si la EPOC es detectada temprano, hay pasos que podría tomar para prevenir mayor daño pulmonar y hacerlo sentir mejor

- Realizar glucometría a las personas con tamizaje FINDRISK mayor de 12 y personas con diagnóstico previo de diabetes.

Acciones de gestión frente a los riesgos identificados
En el caso que no se cuente con la acción resolutiva de los Equipos de Atención en Casa, el perfil técnico de enfermería

	deberá llevar a cabo las siguientes acciones: - Realizar las canalizaciones a través del aplicativo SIRC – módulo activación de rutas- a las rutas integrales de atención en salud. Las que corresponden a las condiciones crónicas no transmisibles son: Ruta de Promoción y Mantenimiento de la Salud, Ruta Materno perinatal y las siguientes rutas de riesgo específico (ver caja de herramientas: activación de rutas según los riesgos): o Ruta No. 2: RIAS para población con riesgo o presencia de alteraciones cardio — cerebrovascular y metabólicas manifiestas. o Ruta No 3: RIAS para población con riesgo o presencia de enfermedades respiratorias crónicas (ERC). o Ruta No. 8: RIAS para población con riesgo o presencia de cáncer. o Ruta No. 16: RIAS para población con riesgo o presencia de trastornos visuales y auditivos. - Realizar el reporte diario de los casos con identificación del riesgo que se encuentren capitados con la subred y gestionar la asignación de citas. - Informar los casos prioritarios que se remitan al Producto: *Planes de Cuidado Familiar*, según la definición de las cohortes. Para el caso de la Dimensión Vida Saludable y Condiciones Crónicas No transmisible las familias que tengan personas con las siguientes características deben ser direccionados para el seguimiento del Plan de Cuidado: o Tablas de estratificación de riesgo cardiovascular de la Organización Mundial de la Salud (OMS) con resultados alto, muy alto y extremadamente alto. o Personas con puntuación de Tamizaje de FINDRISK mayor de 12 con glucometría mayor de 110 o personas con diagnóstico de diabetes mellitus y glucometría mayor de 180 o Personas oxígeno dependientes (indicación médica de oxígeno 24 horas) sin adherencia o sin suministro de oxígeno. o Personas con diagnóstico de cáncer (seno, cuello uterino, próstata, colon y recto) sin tratamiento.

- Formulación del plan de cuidado familiar: El plan de cuidado familiar consigna los acuerdos a los cuales se ha llegado, a través de las estrategias comunicativas, para fortalecer los factores protectores de la salud e intervenir de manera conjunta y concertada.

El plan de cuidado familiar concreta el proceso de educación y apoyo que se brinda a las personas con condiciones crónicas y sus familias. Tiene los siguientes objetivos: ayudarlos a comprender su papel central en el manejo de su enfermedad, tomar decisiones informadas sobre la atención y participar en comportamientos saludables.
Socializar el plan de cuidado con la familia permite fortalecer las redes de apoyo y fortalece la adherencia a las medidas tanto farmacológicas como no farmacológicas.

Planes de autocuidado en condiciones crónicas no transmisibles**.**

Las condiciones crónicas requieren, en muchas ocasiones, tratamientos a largo plazo que implican la modificación de hábitos de vida de las personas que los padecen. La gran cantidad de tareas, sumadas al impacto emocional que significa el diagnóstico de una enfermedad crónica, puede resultar abrumadora y frustrante para las personas y su entorno familiar[i]. Las personas deben tomar decisiones con respecto al manejo de su enfermedad de manera cotidiana y fuera del entorno de atención en salud, por lo tanto, es importante fomentar el compromiso y la persistencia para lograr las metas clínicas deseadas y tener una mejor calidad de vida.
Los planes de autocuidado tienen tres objetivos principales:

- Educar y apoyar a las personas con enfermedades crónicas involucrando a la familia y comunidad.
- Tomar decisiones informadas sobre la atención.
- Participar en hábitos de vida saludable.

Las características del plan de autocuidado deben tener en cuenta los siguientes aspectos básicos para mejorar la aceptación y complacencia de las personas con su tratamiento:

Individualizar la atención: En ocasiones los objetivos que se proponen para el cambio no son posibles hacerlos de manera inmediata, necesitan cambios graduales que permitan la participación consciente de las personas con sus individuales y teniendo en cuenta el contexto y las posibilidades en las cuales desarrollan su vida.

- Fortalecer la relación entre los prestadores de salud y las personas y familias. Se requiere generar un clima de confianza para que se puedan manifestar de forma libre las dificultades u obstáculos que se presentan a diario para el cumplimiento con las indicaciones farmacológicas y no farmacológicas en las enfermedades crónicas.
- Trabajo interdisciplinario: El control de las condiciones crónicas requiere del trabajo mancomunado de los diferentes saberes para brindar a las personas recomendaciones integrales dentro del marco de un modelo biopsicosocial de atención.

¿Cómo mejorar la adherencia?[ii]

- Mantenga una actitud empática. La escucha activa ayuda a conformar y consolidar el vínculo, fundamental para el seguimiento longitudinal de personas con condiciones crónicas.
- Ofrezca educación para el automanejo. Es difícil que una persona pueda hacer lo que no comprende, por lo cual la educación es un componente clave.
- Explore la dolencia (percepción subjetiva de enfermedad).
- Explore la adherencia: Muchas personas que necesitan tomar medicación a diario suelen olvidarse.

¿Cómo le va a usted con eso?
¿Qué aspecto de la enfermedad/tratamiento es el que más le preocupa?
¿Qué es lo que más le cuesta?
¿Qué es lo que más le molesta?
¿Qué es lo que primero desea cambiar?

- Explore, además:

Creencias familiares acerca de la enfermedad.
Recursos familiares y extrafamiliares.
Soluciones intentadas.

- Consiga un espacio común entre el paciente, familia y equipo de salud en la definición de los problemas y el orden de prioridad para intervenirlos.
- Elabore un plan y acuerde una meta mínima. *Ejemplo: Todos los lunes y los jueves, al regresar del trabajo, me bajaré del transporte antes de la parada habitual para comenzar con caminatas.*
- Simplificar esquemas de tratamiento farmacológico, recordatorios a pacientes. En la formulación del plan realizar un horario con los medicamentos de fácil recordatorio. *Ejemplo: Losartán una tableta de 50 mg tomar una con el desayuno y una con la cena.* (Parte de la alfabetización en salud es reconocer los medicamentos que está consumiendo, la dosis y la forma de tomarlos).
- Agende una visita de seguimiento para evaluar el grado de adherencia y continuar con el plan acordado.

Plan de autocuidado para las personas con riesgo o

presencia de diabetes mellitus tipo 2

La Asociación Americana de Diabetes (ADA por sus siglas en inglés) señala las siguientes recomendaciones para el apoyo y educación de las personas con diabetes mellitus[iii]:

- Todas las personas con diabetes deben participar en la educación para el autocontrol de la diabetes con el fin de facilitar el conocimiento, la toma de decisiones y el dominio de habilidades para el autocuidado de la diabetes.
- Momentos críticos para la elaboración de los planes de autocuidado: en el momento del diagnóstico, cuando no se cumplen los objetivos del tratamiento, si se presenta alguna complicación u hospitalización y en las transiciones de la vida y el cuidado.
- Los resultados clínicos, el estado de salud y el bienestar son objetivos clave de la educación y el apoyo para el autocuidado de la diabetes que deben medirse como parte de la atención de rutina.
- La educación y el apoyo para el autocontrol de la diabetes deben centrarse en la persona, pueden ofrecerse en entornos grupales o individuales y deben comunicarse con todo el equipo de atención de la diabetes.
- Identificar y abordar las barreras a la educación y el apoyo para el autocontrol de la diabetes que existen en el sistema de salud, el pagador, el profesional de la salud y los niveles individuales.
- Incluir los determinantes sociales de la salud de la población objetivo al guiar el diseño y la entrega de educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes con el objetivo final de equidad en salud en todas las poblaciones.

Recomendaciones:

Alimentación:

- Planificación de comidas. Use el plato saludable. Privilegiando el consumo de frutas y verduras frescas. Indague por las cosechas y los alimentos que puedan estar accesibles.
- Enseñe a leer las etiquetas de los productos y desestimule el consumo de ultraprocesados.
- Tenga en cuenta que los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 pueden tener complicaciones relacionadas con los riñones, desestimule el uso del salero en la mesa y ofrezca alternativas de sazón como las hierbas aromáticas.
- La experticia del perfil de nutrición puede ayudar a fortalecer el autocuidado en estos pacientes.

- **Actividad física**:
  ¿Cómo empezar?[iv]
  - Encontrar algo que le guste. Una actividad llamativa,

	disponible y que pueda realizar de forma cotidiana. o Empezar por algo pequeño. Volverse activos debe ser una labor progresiva y que implique un disfrute de la actividad. Todas las personas pueden incorporar el movimiento en sus vidas de acuerdo con el contexto. Se sugiere que el perfil de fisioterapia ayude en la concertación de este proceso. o Encontrar compañía. Puede alentarse la realización con otros miembros de la familia o comunidad. o Elegir una meta. Debe ser específico y realista. Esta debe quedar escrita en el plan de concertación de cuidado familiar. o Programar las actividades para incorporarlas a la vida cotidiana. Por ejemplo: caminar 30 minutos después del almuerzo. Consideraciones especiales para personas con diabetes o Beba mucho líquido mientras esté físicamente activo para prevenir la deshidratación (pérdida dañina de agua en el cuerpo). o Asegúrese de revisar su nivel de azúcar en la sangre antes de hacer actividad física, especialmente si usa insulina. o Si está por debajo de 100 mg/dL, es posible que deba comer un refrigerio pequeño que contenga de 15 a 30 gramos de carbohidratos, como 2 cucharadas de pasas o ½ taza de jugo de frutas. Nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia) puede ser muy grave. o Si está por encima de 240 mg/dL, es posible que el nivel de azúcar en la sangre sea demasiado alto (hiperglucemia) para estar activo de manera segura. o Cuando esté físicamente activo, use medias de algodón y zapatos deportivos que le queden bien y sean cómodos. o Después de su actividad, verifique cómo ha afectado su nivel de glucosa en sangre. o Después de hacer actividad física, revise sus pies en busca de llagas, ampollas, irritación, cortes u otras lesiones. - **Medicamentos**: o Concrete un plan de medicamentos para el paciente que pueda tener recordatorios fáciles y pueda ser incorporado en la vida diaria. o Oriente acerca del nombre, dosis y frecuencia de los medicamentos, así mismo haga escucha activa de los obstáculos referidos por el paciente para una adecuada adherencia (efectos adversos, olvidos, mitos). - **Recomendaciones generales**: o Realizar chequeo anual de la visión y audición. o Realizar la vacunación para influenza, neumococo y completar esquema contra COVID-19.

	○ Realice revisión periódica de los pies. ○ Se sugiere explorar por síntomas de depresión y ansiedad estos trastornos tienen alta prevalencia en las personas con diagnóstico de diabetes mellitus. - **Signos de alarma:** ○ Polidipsia (Sed extrema) ○ Polifagia (Aumento del hambre) ○ Poliuria (Impulso frecuente de orinar) ○ Fatiga excesiva o inexplicable ○ Pérdida de peso o aumento de peso inexplicables ○ Boca seca ○ Cambios en la visión ○ Dolores de cabeza ○ Manchas oscuras en la piel ○ Heridas o hematomas que sanan lentamente ○ Infecciones frecuentes por hongos ○ Infecciones del tracto urinario **Plan de autocuidado para las personas con riesgo cardiovascular.** - **Alimentación:** ○ Fomente el consumo de verduras y frutas frescas. De acuerdo a las posibilidades económicas genere un plan de alimentación saludable con las frutas y verduras de cosecha. ○ Los productos ultraprocesados tienen alto contenido de sodio, enseñar a leer las etiquetas de advertencia puede ayudar a las personas y sus familias a escoger de forma apropiada los alimentos. Dentro de estos productos es importante desestimular el uso de bebidas negras y azucaradas por el alto contenido en sodio. ○ Desestimular el uso del salero en la mesa. ○ Mantenerse hidratado y disminuir el consumo de bebidas estimulantes como el café o el té. - **Actividad física:** ○ Las personas con enfermedades cardiovasculares, como la hipertensión, pueden ver limitada su actividad física por el temor. Aconseje mantener controles médicos regulares y en lo posible derivar para prescripción de la actividad física. ○ Puede aconsejar actividad física de intensidad moderada iniciando lentamente y advirtiendo sobre los signos de alarma. ○ Es importante el calentamiento previo a la actividad física y la vuelta a la calma con ejercicios de respiración, no iniciar y detener súbitamente la actividad física.

- Se debe evitar el sedentarismo con las pausas activas.

- **Conozca sus cifras**

- Recomendar mantener un control de las cifras arteriales, de acuerdo a la adherencia al tratamiento para realizar control: Puede ayudar la siguiente tabla:

Fecha	Hora	Tensión arterial

Los valores normales en pacientes con diagnóstico de hipertensión deben estar por debajo de 140/90

Medicamentos:

- Explore la adherencia a los medicamentos y las posibles barreras. Establezca un horario de forma clara y relacionados con actividades cotidianas como las comidas, la hora de acostarse o en la mañana.
- Algunos medicamentos pueden tener efectos adversos como fatiga o molestias gastrointestinales, sugiera a las personas orientación médica antes de cesar el consumo de medicamento o auto formularse con otros fármacos.
- De una forma asertiva muestre los riesgos que se pueden evitar si se consume los medicamentos en la forma apropiada para mejorar la calidad de vida presente y en el futuro.

Recomendaciones generales:

- Cesar el consumo de tabaco, realice la consejería breve para la cesación de tabaco si persiste su consumo.
- Disminuir el consumo de alcohol.
- Mantener al día el esquema de vacunación contra influenza, neumococo y COVID-19.
- Acudir a los controles médicos y a los programas de apoyo como el taller de crónicos de los sitios cercanos.
- Realizar los controles de visión y audición de forma periódica.

Signos de alarma:

- Dolor torácico o sensación de opresión en el tórax.
- Palpitaciones.
- Fatiga
- Dificultad para respirar
- Cambios en el color de piel o palidez grisácea (episodios de cambios en la piel asociados con debilidad)
- Desmayos o pérdida de la conciencia
- Mareos o aturdimiento

- Náusea o vómitos
- Palpitaciones (sensación de que su corazón está latiendo demasiado rápido o de manera irregular)
- Dificultad para respirar
- Sudoración, que puede ser muy intensa
- Dolores de cabeza matutinos
- Hemorragias nasales.
- Alteraciones visuales
- Acúfenos.

Signos de alarma para un Ataque Cerebro Vascular -ACV



*Acrónimo autoría Dr. Luis Fernando Roa - Neurólogo

Plan de autocuidado para las personas con Enfermedades Respiratorias Crónicas.

1. cesar su consumo es importante tanto para las personas con tabaquismo activo como para aquellos que se exponen a humo de segunda mano y mascotas.
2. **Alimentarse saludablemente y realizar actividad física.** La dificultad para respirar que acompaña la EPOC puede dificultar el seguimiento de una dieta equilibrada. Para llevar a cabo un cambio en la dieta o en la actividad física, comience lentamente.
3. **Descanso:** El descanso es importante para la salud en general, pero hay varias cosas que pueden dificultar el sueño si tiene EPOC. La mayoría de los problemas del sueño relacionados con la EPOC se pueden solucionar:

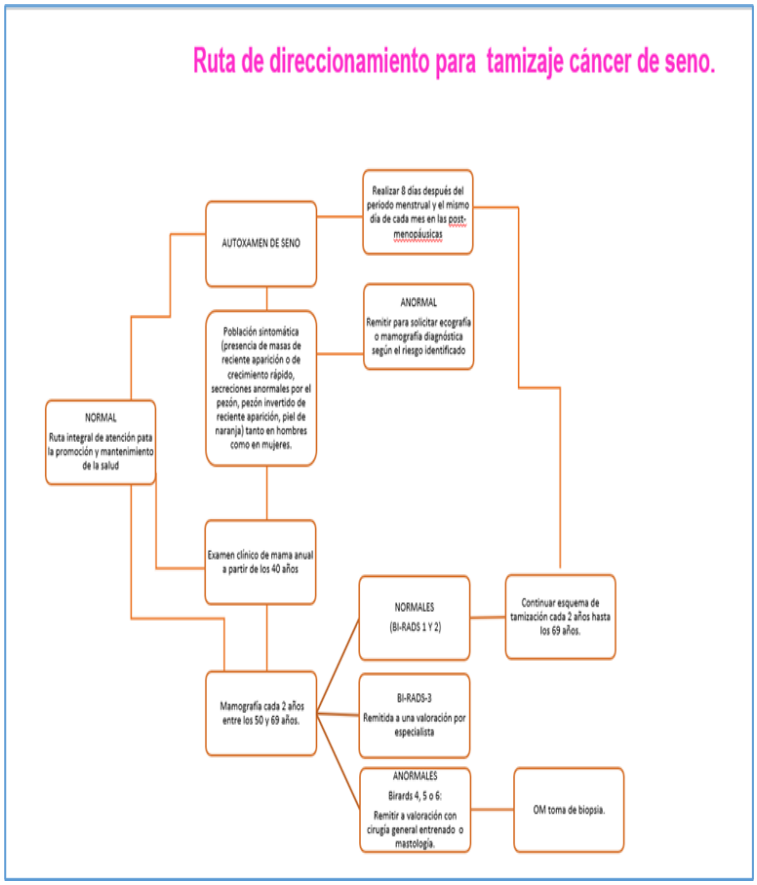
- Evite las siestas para estar cansado a la hora de acostarse.
- Realice 150 minutos de actividad física a la semana.
- No haga nada estimulante (ejercicio, trabajo, discusiones) dos horas antes de acostarse.
- Mantenga su dormitorio fresco, oscuro y silencioso.
- Use medias para mantener los pies calientes.
- No consuma bebidas con cafeína después de las 5 pm
- Mantenga horarios regulares para acostarse y levantarse.

4. **Tome sus medicamentos correctamente**:

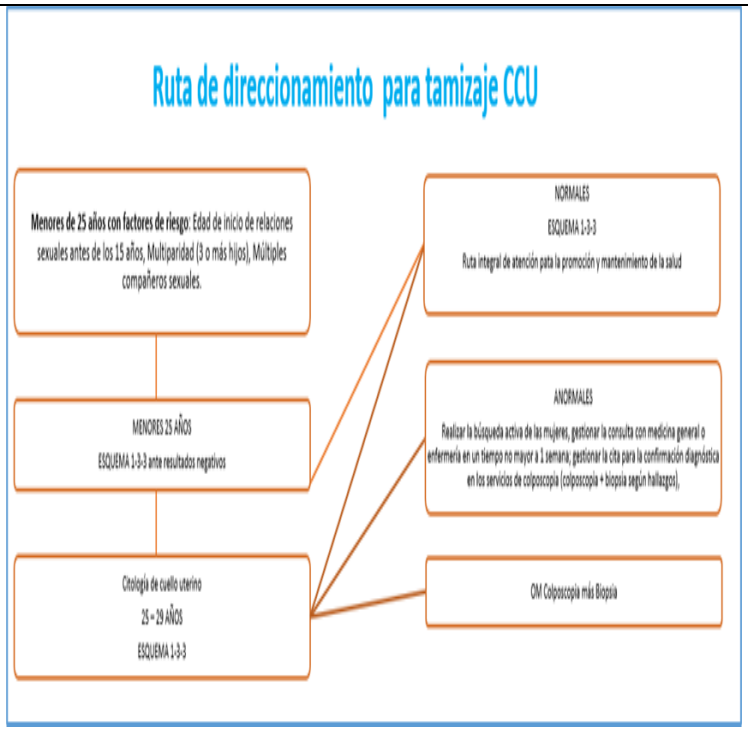
- Use una rutina diaria para tomar su medicamento.
- Combine la toma de sus medicamentos con otra rutina

	diaria como cepillarse los dientes. Guarde sus medicamentos con su cepillo de dientes. - Si toma píldoras en diferentes momentos del día, use una lista de control de medicamentos para saber cuándo debe tomar qué píldora. - Informe a su médico acerca de los efectos secundarios desagradables que pueden aliviarse cambiando la dosis o el medicamento. 5. **Use el oxígeno adecuadamente**: Algunas personas con EPOC necesitan oxigenoterapia para ayudar a que su cuerpo funcione correctamente. La terapia de oxígeno le permite ser más activo y no causa ningún daño a sus pulmones o cuerpo si se usa correctamente. Es posible que lo necesite para dormir, descansar y hacer actividad. 6. **Vuelva a entrenar su respiración:** Aprender nuevas técnicas de respiración lo ayudará a mover más aire dentro y fuera de sus pulmones, puede ayudar a aliviar la dificultad respiratoria: - Respiración diafragmática: Inhale lenta y profundamente por la nariz. Mientras inhala, empuje su estómago hacia afuera. - Respiración con los labios fruncidos: usa la misma técnica de respiración diafragmática, pero cuando exhale, frunza los labios ligeramente como si fuera a silbar. Exhale lentamente a través de los labios fruncidos. No fuerce la salida del aire. 7. **Evite contagios**: Si tiene EPOC, tiene un mayor riesgo de infecciones pulmonares. Las siguientes medidas pueden ayudar a disminuir la probabilidad de complicaciones: - La vacuna contra la influenza se recomienda anualmente. - La vacuna contra el neumococo se recomienda cada 5 a 7 años. - Lávese las manos con frecuencia para evitar la propagación de gérmenes e infecciones. 8. **Aprenda técnicas para disminuir y expulsar las flemas**: Cuando las flemas o secreciones se acumulan en las vías respiratorias, puede dificultar la respiración y provocar una infección. Las siguientes son técnicas que pueden ayudarle: - Tos profunda: tome una respiración profunda y sosténgala por 3 segundos. Usa los músculos de tu estómago para expulsar el aire. - Tos con resoplido: respire un poco más profundo de lo normal. Usa los músculos de tu estómago para hacer un sonido de "ja, ja, ja" mientras exhalas. Siga esto con respiración diafragmática y una tos profunda si siente que la mucosidad se mueve. 9. **Disminuya la exposición a la contaminación**: - Regular la actividad diaria según el Índice Bogotano de Calidad del Aire.

	- El uso de equipo de protección personal (máscara N95 o equivalente) podría ser útil para evitar el efecto perjudicial de los contaminantes del aire ambiental. El uso de máscaras nasales en ambientes neblinosos puede ayudar a las personas a prevenir los efectos adversos de la contaminación vehicular. 10. **Los profesionales de la salud le ayudarán a comprender cuándo empeoran sus síntomas y qué puede hacer al respecto**. No ignore sus síntomas, no desaparecerán. Para confirmar el diagnóstico de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica y determinar el mejor tratamiento a seguir debe realizarse una espirometría. La espirometría es un examen que le ayudará a determinar su función pulmonar. El examen es sencillo, se realiza de forma ambulatoria y normalmente dura de 15 a 20 minutos. Se le brindarán unas instrucciones para respirar de forma profunda en un tubo conectado a una máquina llamada espirómetro. Se le colocará una pinza en la nariz para mantener los orificios nasales cerrados y que la respiración se realice por la boca. Durante el examen se administra un inhalador con un medicamento broncodilatador para evaluar también la respuesta pulmonar al medicamento. **Uso correcto de los inhaladores pasos** **anexo-educativo-uso-inhaladores.pdf** **Ejercicios de respiración:**Respiración abdominal: Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas. Coloque una mano en el pecho y otra en el abdomen. Tome aire notando que se eleva la mano en el vientre, la mano que está en el pecho debe quedarse quieta, suelte el aire lentamente notando como baja la mano que se encuentra en el abdomen. Soplar la vela: Tome aire profundo y tranquilamente intentando llenar el abdomen. Cuente hasta 5 segundos. Manténgalo por dos segundos. Con los labios fruncidos saque el aire lentamente como si estuviera apagando una vela. Repita este ejercicio 10 veces o más. **Los signos de alarma para acudir a urgencias:** 1. Exacerbación de la tos, cambios en el aspecto de la expectoración (amarilla o verde). 2. Mayor dificultad respiratoria con menores esfuerzos, sibilancias o ronquidos en el pecho, coloración azul alrededor de la boca en la punta de los dedos. 3. Inflamación en los miembros inferiores, dolor torácico, o despertarse ahogado en la noche.

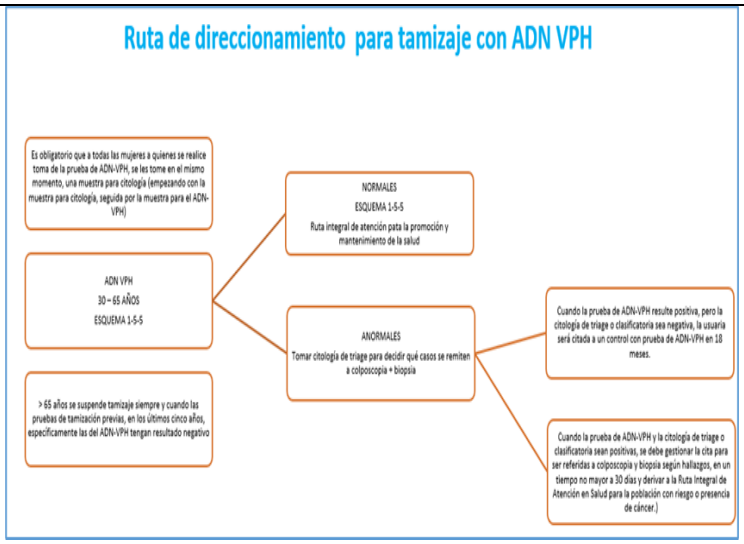


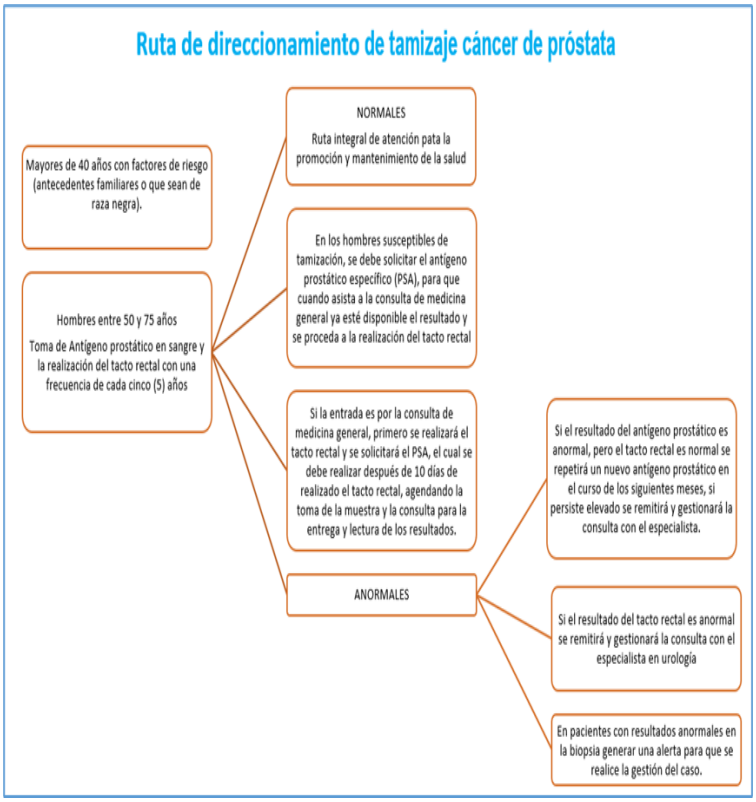
Consiste en identificar y canalizar a los servicios de atención primaria a toda mujer entre los 40 y 69 años de edad con el objeto de realizarse el examen clínico de mama anual a partir de los 40 años y la prueba de tamización correspondiente (mamografía) cada 2 años entre 50 y 69 años, educar sobre el autoexamen de mama y signo y síntomas de alerta ante el cáncer de mama, Seguimiento si deriva a su red prestadora.



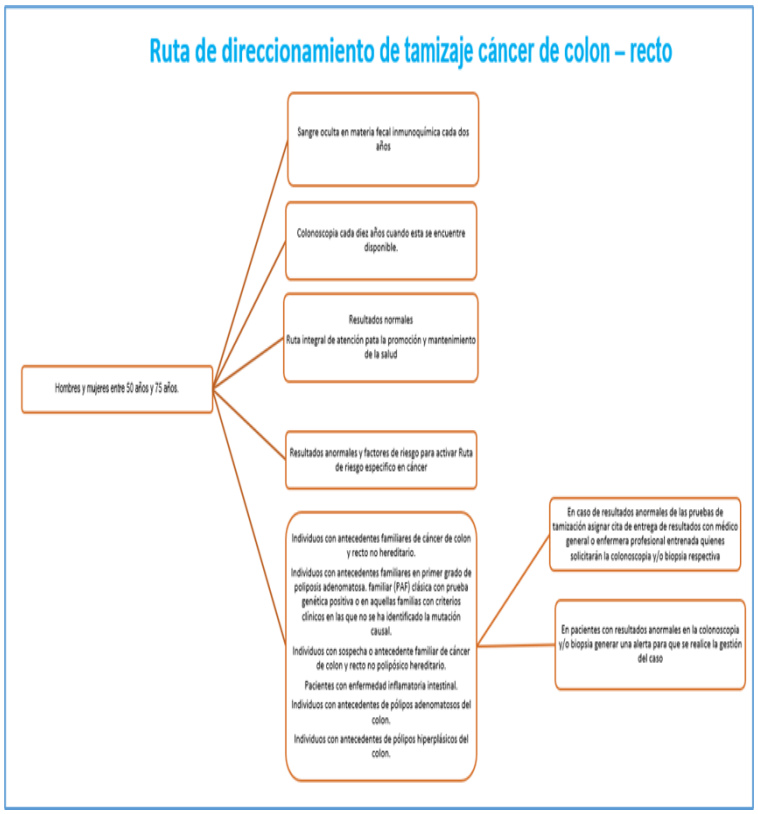
Identificar y canalizar a los servicios de atención primaria a toda mujer entre los 25 y 65 años de edad con el objeto de realizarles la prueba de tamización correspondiente para cáncer de cuello uterino. E igual para mujer a partir de los 30 años y hasta los 65 años, canalizar para la se realización únicamente tamización con las pruebas que identifiquen el ADN de los virus de papiloma humano de alto riesgo (ADN-VPH)
Identificación de factores de riesgo individuales relacionados con el desarrollo de cáncer de cuello uterino: (Edad de inicio de relaciones sexuales antes de los 15 años, multiparidad (3 o más hijos), múltiples compañeros sexuales) y el criterio médico), o si hay sospecha de la enfermedad (Sangrado genital anormal, sangrado en la postmenopausia, sangrado poscoito, flujo vaginal abundante y fétido), referencial para manejo. Seguimiento si deriva a su red prestadora.

Realizar Educación en salud para promover en la población prácticas de autocuidado y el ejercicio de una sexualidad responsable.





- Guía de práctica clínica para la detección temprana, diagnóstico, tratamiento, seguimiento y rehabilitación del cáncer de próstata. Guía para profesionales de salud.



- Guía de práctica clínica (GPC) para la detección temprana, diagnóstico, tratamiento, seguimiento y rehabilitación de pacientes con diagnóstico de cáncer de colon y recto

Cáncer Infantil

https://www.minsalud.gov.co/Imagenes_Gral_Comunicaciones/noticias-imagenes-apoyo-2014/Ruta-de-Atencion.jpg



https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/PublishingImages/infografia-cancer-infantil-1.png

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/Prevencion del-cancer.aspx

Salud Bucal

1. Alimentación saludable
-El consumo de verduras y frutas que se deben masticar bastante, como las manzanas, las peras, zanahorias y los pepinos, pueden interrumpir la formación de la placa bacteriana y limpiar los dientes y encías.

-Evite el consumo de alimentos y bebidas ricas en azúcar que contribuyen a la formación de la caries.

2. Higiene de la boca
La higiene bucal es un proceso que se basa en cuatro pilares fundamentales: cepillado de los dientes, uso del hilo dental, uso del enjuague bucal y revisiones periódicas al dentista.
Debe realizarse a partir de la aparición del primer diente, se recomienda realizarlo mínimo 2 veces al día, con los elementos adecuados (cepillo de dientes en buen estado, crema de dientes con flúor y una duración no menor a 2 minutos).

3. No fumar y limitar el consumo de alcohol. Estos buenos hábitos reducen el riesgo de:
- Enfermedad periodontal (enfermedades de las encías y de las estructuras de soporte, que llevan a que se acumulen cálculos dentales, se presente sangrado sin causa aparente, se muevan y pierdan los dientes).
-Alteraciones en la cicatrización de heridas en la boca.
- Cáncer bucal.

4. Auto revisión de la boca. Reconocer condiciones fuera de lo común como:

- Heridas que no curan en dos semanas.
- Lesiones que aumentan en tamaño con el tiempo en vez de sanar. Incremento del sangrado.
- Dolor y cambios en la sensibilidad de dientes o de los demás tejidos como labios, lengua, paladar, entre otros.

La auto revisión ayuda en todo momento a controlar complicaciones de manera oportuna, sobre todo si las personas son diabéticas, hipertensas, tienen condición de discapacidad, o si las mujeres están en estado de embarazo. Al identificar una situación fuera de lo normal, debe acudir a revisión odontológica de forma temprana antes que sea necesaria una intervención o genere dolor.

5. Consulta odontológica, mínimo dos veces al año:

- Los servicios de odontología orientan sobre los cuidados para mantener adecuados cuidados bucales.
- Exija que en los servicios de odontología, además de tratarlo, le brinden orientación sobre los cuidados bucales que requiere según su situación de salud.
- Los servicios de odontología deben garantizar la prevención y atención oportuna y de calidad.

Mensajes claves:

- La higiene bucal se debe reforzar cuando hay aparatos de ortodoncia, prótesis dentales o perforaciones corporales (como piercings) y se debe hacer limpieza adecuada de estos elementos.
- El consumo de tabaco es una de las principales causas de enfermedades orales y afecciones bucodentales, incluyendo el cáncer de la cavidad oral, el cáncer de faringe, presencia de enfermedad periodontal, pérdida de dientes y otras alteraciones malignas y premalignas.
- Cuando se tienen prótesis removibles, sean parciales o totales, se deben retirar diariamente de la boca, ya sea en la noche para dormir o en algunos momentos del día, para permitir a los tejidos naturales de la boca recuperarse de la presión que ejercen; es importante hacer una adecuada higiene de la boca y la limpieza de las prótesis dejándolas en agua limpia, para contribuir a purificar las superficies y realizar blanqueamiento.
- Para el lavado de la prótesis se recomienda usar un cepillo diferente del que utiliza a diario para el cepillado de los dientes y tejidos bucales, limpiando no solo las estructuras que

	imitan los dientes, sino también las superficies que entran en contacto con la mucosa y el paladar, dado que generalmente son porosas o se agrietan, acumulando residuos de alimentos que pueden producir mal olor. Ayude a los adultos mayores en el cuidado bucal; inclusive considere que sus destrezas manuales y sus condiciones psicomotoras ya no son iguales a las de los jóvenes y por tanto tenga paciencia y colabore en el cuidado bucal y de sus prótesis cuando las tienen presente

Línea Operativa y Categoría (Describa la categoría y línea operativa de la acción)	Promoción de la salud PIC - Educación y comunicación en salud
MARCO DE EJECUCIÓN	
Tipo de Intervención Colectiva (Según resolución 3280 de 2018)	PIC - Educación y comunicación en salud
Canalización a Intervención Individual y otros servicios (Según Res 3280 de 2018 y guía de atención detección de canceres)	Cuando aplique: • Identificar a usuarios, pacientes, familias o comunidades sujetos de intervenciones de las rutas (RPMS, RIAMP) o servicios de salud y servicios sociales. • Orientar y direccionar a los usuarios, pacientes, familias y comunidades a las rutas (RPMS, RIAMP) o servicios de salud y servicios sociales disponibles en el municipio. • Realizar seguimiento a los individuos y familias canalizados a las rutas (RPMS, RIAMP) o servicios de salud y servicios sociales, en el marco de la ejecución de las intervenciones colectivas. • Reportar a la entidad territorial la información de los individuos canalizados efectivamente a rutas o servicios de salud y servicios sociales, con base al Documento de orientaciones y al sistema de monitoreo y evaluación.
Ejecución marco de los Equipos de Salud Territorial	A continuación, se listan las acciones que en el marco de la estrategia de **Atención Integral Primaria en Salud** el Equipo de Salud Territorial debe tener en cuenta para su desarrollo general en los microterritorios: • **Formulación y Seguimiento del Plan Integral de Cuidado Primario para cada hogar intervenido.** • Identificación del riesgo individual, familiar y comunitario. • Desarrollo de Intervenciones colectivas.

	• Brindar información sobre la oferta de servicios. • Promoción de la afiliación al SGSSS. • Inducción a la demanda de servicios de los eventos prioritarios y de alto impacto en salud pública. • Canalización Efectiva. • Seguimiento al acceso efectivo a los servicios de salud. • Promoción y gestión de la articulación de los servicios de salud, sociales. • Socialización de los resultados de la caracterización familiar y del entorno, con las comunidades atendidas. • Realizar la sistematización y el reporte de información
Entorno (hogar, educativo, comunitario, institucional, laboral)	Hogar
Ámbito Territorial (urbana, rural, rural disperso)	Urbano
Lugar(es) de ejecución	1 Microterritorio: Barrio 450 1 Microterritorio: Barrio La nevada
Población - Momento Curso de Vida (primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez, adulto mayor)	Primera infancia, Infancia, adolescencia, Juventud, adulto, adulto mayor con enfoque diferencial
Tiempo (duración de la actividad en meses)	(9) Nueve Meses
PRODUCTOS Y ALCANCE	
Objetivos de la actividad (liste los objetivos planteados con la actividad)	• Individuos, familias y comunidades establecen medidas protectoras en los entornos donde desarrollan sus vidas, para prevenir o mitigar posibles riesgos. • Individuos, familias y comunidades se sienten parte Del medio (ambiente) lo que les permite cuidarlo y cuidarse.
Resultados (Describa cuales son los principales resultados qué se esperan de la actividad)	Personas, familias y comunidades con prácticas para el cuidado y protección de los entornos.

<table>
<tr><td>Impacto (Responda como la inversión y desarrollo de esta actividad beneficiará la salud individual y colectiva de la población)</td><td>

Prevención y/o disminución de riesgo de acuerdo a lo curso de vida de según a la ruta de promoción y mantenimiento de la salud en marco de la Resolución 3280 del 2018
Prevención y/o disminución de eventos en salud asociados a factores de riesgo cardiocerebrovasculares
Mejoramiento de la salud visual, bucal y auditiva.
Prevención temprana de enfermedades crónicas no transmisibles

</td></tr>
<tr><td>Medición (Describa la forma de evaluación o seguimiento de la actividad)</td><td>
Número de hogares intervenidos.

Valor Total: $ 100.000.000
Valor equivalente al 50% Caracterización: 50.000.000
Valor equivalente al 50% Seguimiento: 50.000.000

<table>
<tr><th colspan="4">CANTIDAD: 1000 Hogares- 3000 Visitas</th></tr>
<tr><th>Intervención</th><th>II TRIM</th><th>III TRIM</th><th>IV TRIM</th></tr>
<tr><td>Caracterización</td><td>500</td><td>500</td><td></td></tr>
<tr><td>Seguimiento</td><td>500</td><td>500</td><td>1000</td></tr>
<tr><td>TOTAL</td><td>1000</td><td>1000</td><td>1000</td></tr>
</table>

Valor de la caracterización Unidad: $ 50.000 x (1.000)
Valor de los seguimientos Unidad: $ 25.000 x (2.000)

1 Microterritorio nevada (500) hogares
1 Microterritorio 450 años (500) hogares
</td></tr>
<tr><td>Medios de Verificación (Describa la forma en que se va a verificar el cumplimiento de las actividades, criterios y soportes requeridos para la auditoria y evaluación técnica, administrativa y financiera)</td><td>
La información soportada se verificara a través de la presentación de los siguientes insumos:

Actas de visita de las familias intervenidas validada por las partes
Consolidado enfoque diferencial (única vez)
Matriz Excel del Plan integral de cuidado primario – PICP por hogar intervenido, actualizar la plantilla por cada seguimiento.
Matriz consolidada en formato Excel de las canalizaciones derivadas.
Formato de canalización (cuando aplica).
Formato de remisión institucional (cuando aplique)
Matriz Excel de Formatos de tamizajes consolidado aplicados; relacionados a la identificación del riesgo de condiciones no transmisibles.
Registro fotográfico con fecha, hora y lugar de intervención (se deben incluir en los informes a ejecución y resultado.

</td></tr>
</table>

	• Videos (cuando aplique) • Informe mensual de resultado y ejecución; que evidencie familias intervenidas, riesgos identificados, canalizaciones derivadas, resultado de tamizajes aplicados, acciones de orientación derivadas de la estrategia *"cuidados tu cuerpo".* • Realizar la sistematización y el reporte de información de manera mensual • Entregar en físico de carpeta familiar y en formato digital de la información recolectada en memoria USB. • Informe final de resultado y ejecución.
Glosa a la actividad	Los descritos en el Anexo de Glosa
REPORTE INFORMACIÓN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	
Código CUPS:	I10412
Descripción	INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA ADOPCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
NECESIDADES DE LA ACTIVIDAD	
Recurso Humano (liste el recurso humano, su perfil e idoneidad necesario)	Auxiliar de enfermería, Medico, Profesional de Enfermería, con experiencia de un año relacionada estar certificados en misión médica
Insumos (liste y Detalle (cantidad y especificaciones) los insumos necesarios para el desarrollo de la actividad	Actas para registro, material didáctico, caracterización por familia y seguimiento.
ARTICULACIÓN	
Sectorial (liste y justifique con que **dimensiones** puede articular la acción)	Todas las Dimensiones
Intersectorial (liste y justifique con que **sectoriales** puede articular la acción)	NA
Transectorial (liste y justifique que, **con las entidades, organizaciones etc. puede** articular la acción**)**	EPS, ASOJUNTAS, Liderazgo Comunitario

FINANCIAMIENTO	
Costo de Actividad (con base a las necesidades de la actividad y la duración de la misma valore el costo de la actividad)	$ 100.000.000
Fuente de Financiación (Describa la fuente de financiación de la actividad)	SGP – Salud Pública
Elaboró:	Profesional universitario del área de salud DVSCNT Candy Suarez Albor

Referencia Bibliográfica: Hessler, D.M., Fisher, L., Bowyer, V. *et al.* Self-management support for chronic disease in primary care: frequency of patient self-management problems and patient reported priorities, and alignment with ultimate behavior goal selection. *BMC Fam Pract* **20**, 120 (2019).

[1] Ministerio de Salud de la Nación Manual para el cuidado de personas con enfermedades crónicas no transmisibles : manejo integral en el primer nivel de atención : Argentina 2016. - 1a ed . 1a reimp. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ministerio de Salud de la Nación. Dirección de Promoción de La Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles : Organización Panamericana de la Salud ; Ginebra : Organización Mundial de la Salud, 2017. 154 p

[1] Nuha A. ElSayed, Grazia Aleppo, Vanita R. Aroda, Raveendhara R. Bannuru, Florence M. Brown, Dennis Bruemmer, Billy S. Collins, Marisa E. Hilliard, Diana Isaacs, Eric L. Johnson, Scott Kahan, Kamlesh Khunti, Jose Leon, Sarah K. Lyons, Mary Lou Perry, Priya Prahalad, Richard E. Pratley, Jane Jeffrie Seley, Robert C. Stanton, Deborah Young-Hyman, Robert A. Gabbay; on behalf of the American Diabetes Association, 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: *Standards of Care in Diabetes—2023*. *Diabetes Care* 1 January 2023; 46 (Supplement_1): S68–S96.[1] Centers for Disease Control and Prevention. Haga actividad física. Disponible en https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/beactive.html Ministerio de protección social. Decreto 3518 del 2006 **MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIA LResolución 3280del 2018 PLAN DECENAL DE SALUD PÚBLICA PDSP 2022 – 2031 Ministerio de la Protección Social**