ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL - CESAR
SECRETARIA LOCAL DE SALUD
HOSPITAL SAN JOSE

INFORME CUANTITATIVO

EJE ESTRATEGICO	TERRITORIO	MICROTERRITORIO	ENTORNO	ACTIVIDAD	META DEL CONTRATO	No. ACTIVIDADES EJECUTADAS	META ACUMULADA CONTRATO	%CUMPLIMIENTO	NUMERO DE PERSONAS BENEFICIADAS INFORME	NUMERO DE PERSONAS BENEFICIADAS ACUMULADAS	FECHA ACTIVIDAD REALIZADA
DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD	BECERRIL	NO APLICA	COMUNITARIO	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica	implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.	5	10	20%	77	77	22,23 Y 26/07/2024
DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD	BECERRIL	NO APLICA	TECNICO EDUCATIVO	Realizar doce (12) talleres lúdicos educativos dirigidos a los padres y madres de familia de niños de que asisten a los CDI existentes en el municipio; abordando las siguientes temáticas: 1. Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral (Infografía que contenga la información sobre supervisión de hábitos higiénicos saludables, derecho a las atenciones de protección específica en su IPS asignada); 3. Factores protectores, beneficios del Barniz de flúor (video lúdico); para finalizar los talleres se desarrollará un encuentro denominado CEPILLATON para estimular la adherencia al cepillado de los dientes mínimo tres veces al día mediante titeres y/o mimos, y se proyectará un video explicando la importancia del uso adecuado del cepillo y sus beneficios, así como la entrega de folletos informativos.	implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.	2	4	20%	42	42	03 Y 05/07/2024
DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD	CORREGIMIENTO E.E.U.U.	3	MICROTERRITORIO 3	Realizar ocho (8) jornadas de búsqueda activa de casos de Tuberculosis y Hansen en la población caracterizada en el micro territorio, de acuerdo con los algoritmos nacionales con énfasis en poblaciones de riesgo, así como población adulta mayor, así mismo generar actividades educativas a través de infografías y folletos el cual contengan los siguientes temas: 1. Definición de la TBC, 2. Signos y síntomas de la enfermedad, 3. Tratamiento médico de la TBC, 4. Prevención de contagio de la enfermedad.	implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.	1	3	20%	10	10	12/07/2024
DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD	BECERRIL	NO APLICA	COMUNITARIO	Realizar dos (2) jornadas de salud, (1 en zona urbana y 1 en zona rural) para la promoción y de detección de riesgos, coordinadas con las EAPB presentes en el Municipio, para la captación de pacientes con HTA, DM, EPOC, ERC, CANCER DE PROSTATA Y DEMAS ENFERMEDADES CORONICAS NO TRANSMISIBLES donde se realice tamizaje de su estado actual captación e inclusión a los diferentes programas.	implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.	1	0	20%	35	35	25/07/2024

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PROPUESTO

TECER TRIMESTRE

Responsable	EJE ESTRATEGICO	ENTORNO	CANTIDAD PROGRAMADA POR MES	FECHA DE ELABORACIÓN: 28 DE JUNIO 2024	MES	JULIO																						
					SEMANA	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4					SEMANA 5				
				ACTIVIDADES	DIA	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
						1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31		
YINARI MENDOZA	DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD	COMUNITARIO	5	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.																									

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

EJE ESTRATEGICO	ACTIVIDAD	AREA		LUGAR	ENTORNO				TOTAL de personas intervenidas	SEXO		CICLO DE VIDA						CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						aseguramiento		
		URBANA	RURAL		LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		Masculino	Femenino	PRIMERA INFANCIA 0-5 años	INFANCIA 6-11 años	ADOLESCENCIA 12-18 años	JUVENTUD 19-26 años	ADULTEZ 27-59 años	ADULTO MAYOR > 60 años	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.	X		BARRIO SAN LUIS				X	20	8	12	0	0	4	7	9	0	0	0	0	0	2	18	0	0	0	0	0	0	0	14	6

META PRODUCTO:

implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

ACTIVIDAD:

Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

Becerril - Cesar, 17 de Julio de 2024

Señora:
Miladis Capataz
Referente de vida saludable y condición no trasmisible
Becerril – Cesar

.

Asunto: para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4

Cordial saludo,
En el marco del inicio del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos complace invitarlos a participar en el desarrollo de la siguiente actividad: (Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4), mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

Lugar: Barrio San luis
Horario: 03:00pm
Dia:22/07/2024

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada de Salud.

De usted,

Recibi
17/7/2024
9:20 am
Sandy

YINARI MENDOZA OCHOA
Enfermera PIC

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril - Cesar, 17 de Julio de 2024

Doctora:
SILVIA PIZZARO
Secretaria de Salud Municipal
Becerril – Cesar

Asunto: para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4

Cordial saludo,
En el marco del inicio del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos complace invitarlos a participar en el desarrollo de la siguiente actividad: (Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4), mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

Lugar: Barrio San luis
Horario: 03:00pm
Dia:22/07/2024

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada de Salud.

De usted,

YINARI MENDOZA OCHOA
Enfermera PIC

17-07-2024
9:00 am.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024
ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
HOSPITAL SAN JOSE

EJE ESTRATEGICO	DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD				
META DEL PRODUCTO ANUAL	Implementar un 100% la estrategia para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.				
ESTRATEGIA PTS:	Incrementar acciones de promoción de la salud y gestión del riesgo para la generación de condiciones y el fortalecimiento de la capacidad de gestión de los servicios relacionados con Enfermedades No Trasmisibles y las alteraciones de la salud bucal, visual y auditiva.				
LUGAR:	BARRIO SAN LUIS	**FECHA**	22/julio/2024	**HORA INICIO**	03:00 P.M
				HORA FINAL	04:10 P.M
TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS** X	**REUNION**		**CONCERTACION**	**CARACTERIZACION**
	Reunión	**Capacitación**		**Otra/cual:**	
ACTIVIDAD	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.				
ENTORNO:	COMUNITARIO				
OBJETIVOS:	Implementar mediante hábitos de vida saludables a través de la estrategia 4x4, para el mantenimiento y mejoramiento de condiciones de salud. Promover el conocimiento y la práctica de ejercicio físico saludable. Trabajar con la relajación para lograr liberar el estrés. Aprender a manejar una correcta respiración.				
POBLACIÓN OBJETIVO:	Educar a la población mayor de 15 para promover estilos de vida saludable y alimento saludable.				
LOGROS:	Se sensibilizo y educo a la población de los hábitos de vida saludable y los daños en la salud relacionados con el consumo de cigarrillo, sustancias psicoactivas. Pensar de forma positiva en la salud, comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización y mantener la autoestima alta.				
DIFICULTADES:	Al principio de la jornada de educación se notaron indispuesto a realizar actividad física.				
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD					

- **PLANEACION:**

Para el desarrollo de la actividad, por medio presencial se coordinó con el presidente de la J.A.C del barrio para acordar fecha de la actividad por parte de intervenciones colectivas (PIC) del hospital san José.

El día 17 de Julio del 2024, se informan por medios de oficios a los entes gubernamentales para la participación de la actividad, se invita a secretaria de salud municipal (SILVIA PIZARRO), referentes de vida saludables y condiciones no trasmisibles (MILADIS CAPATAZ) y al presidente del barrio San Luis donde se realizó la actividad (EUGENIO PARRA).

INTRODUCCION DE LA ACTIVIDAD

La estrategia 4x4 es una propuesta de salud que busca dar lineamientos para la prevención y control de los cuatro grupos de Enfermedades no transmisibles más prevalentes en Colombia, como son el cáncer, la enfermedad cardiovascular, la diabetes y las enfermedades de vías respiratorias inferiores; reconociendo el consumo nocivo de alcohol, el consumo y exposición al humo de cigarrillo, la inactividad física y la alimentación no saludable, como los cuatro factores de riesgo comportamentales que más contribuyen a la aparición de estas enfermedades. De esta forma, la estrategia se enmarca dentro de las dimensiones Vida Saludable y Condiciones Transmisibles, la cual tiene como objetivo "promover modos, condiciones y estilos de vida saludables en los espacios cotidianos de las personas, familias y comunidades, así como el acceso a una atención integrada de condiciones no transmisibles".
Dentro del plan de Intervenciones Colectivas se establece estas actividades en el municipio como estrategia para mejorar las condiciones de salud de la población mayores de 15 años.

DESCRIPCION O DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para el desarrollo de la actividad se contó con la participación de equipo PIC principalmente auxiliar de enfermería las cuales fueron llevadas a cabo el día 22 de julio del 2024 siendo las 03:00 P.M se da inicio a la jornada de educación donde se contó con la participación de 20 personas de género masculino Y femenino mayores de 15 años.

Se entregó folletos hidratación y merienda, se contó con la participación de un coreógrafo y el equipo PIC; la rumba terapia incluyo diversos géneros musicales y ejercicios físicos la cual tuvo una duración de 60 minutos, luego se educó a la población participante sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludable desde edad temprana, las consecuencias en salud de consumir excesivamente alcohol y cigarrillo, se dictaron formas de llevar una vida saludable acorde a su edad, se incentivó la realización de actividad física para prevenir el sedentarismo y enfermedades no transmisibles como lo son la obesidad, hipertensión y diabetes. Las bases conceptuales utilizadas para la actividad fueron :

Alimentación saludable: Es la que nos aporta los **nutrientes** y la **energía** que necesitamos para mantenernos sanos. Por eso, es importante elegir **alimentos variados, frescos y naturales** como:

- **Frutas y verduras:** aportan fibra, vitaminas y minerales.

- **Carnes y huevos:** son fuente de hierro y proteínas.
- **Leche, yogur y quesos:** son ricos en calcio y proteínas.
- **Legumbres, cereales, papas y pastas:** tienen fibra, vitaminas y proteínas.
- **Aceites, frutas secas y semillas:** brindan grasas esenciales y vitaminas.

Importancia de la actividad física en jóvenes y adolescentes:

- Desde lo corporal, (Elimina grasas, previene la obesidad, mejora la capacidad respiratoria, y de los músculos, combate la osteoporosis, mejora la resistencia la fuerza, etc.)
- A nivel psíquico tiene efectos tranquilizantes, antidepresivos, nos proporciona bienestar, y elimina el stress, previene el insomnio y regula el sueño.
- A nivel socio afectivo, estimula la iniciativa, canaliza la agresividad, nos enseña a aceptar y superar las derrotas, asumir responsabilidades, y aceptar normas.

Puntos fundamentales para la prevención del consumo en adolescentes

El período de mayor riesgo de inicio en el consumo de drogas ocurre en la adolescencia mediana a tardía (a partir de los 15 años de edad), por lo que esta etapa entre los 11 y 14 años es clave para tomar acciones preventivas y evitar que tu hijo experimente con drogas. Los factores de riesgo (fracaso académico, problemas familiares, baja autoestima, comorbilidad con otros trastornos psiquiátricos), el tiempo de ocio, la socialización con la familia, amigos, escuela, son de vital importancia, y deben ser conocidos por educadores, padres y profesionales para poder ser capaces de hacer intervenciones preventivas que pueden proporcionar recursos para mejorar los niveles de los factores de protección de los jóvenes.

Entre las medidas que los padres pueden implementar para prevenir el consumo de drogas en los hijos se encuentran:

1. **Fomentar la autoestima**

Desde la infancia los padres deben estar atentos a la forma en que se desarrolla la autoestima de sus hijos. Es importante acompañarlos, quererlos, entenderlos y en todo momento comunicarse con ellos.

Hay que adoptar medidas que estimulen que el niño tenga un buen concepto de sí mismo, lo que es un factor que tiene un gran impacto en la autoestima. Un joven con una buena imagen de sí mismo y una buena sensación de auto valor tiene menos riesgos de recurrir a las drogas, mientras que una baja autoestima por factores como un bajo rendimiento escolar, es una causa que lleva a muchos jóvenes a la adicción.

2. Mantener una buena comunicación

Mantener un buen canal de comunicación con los padres es una forma de reducir el miedo y la incertidumbre de los hijos frente a todos los cambios que ocurren en su cuerpo y en su mente en la adolescencia. El diálogo constante entre padres e hijos es fundamental, pero también lo es el control parental en esta etapa de la vida del adolescente. Aunque los hijos suelen rehuir de los padres, el diálogo debe favorecer un entendimiento entre las partes para saber qué está haciendo el hijo en cada momento.

Los padres extremadamente autoritarios o exigentes pueden generar tensión en la relación que lleve a su hijo a buscar apoyo o consejo en terceros, lo que no siempre es conveniente.

3. Estimular que tengan una conducta responsable

Es muy importante aportar valores. Tanto la escuela como la familia deben enseñar e inculcar unos valores que el adolescente debe crear como propios.

Cuando los adolescentes han aprendido a respetar los límites y las normas impuestas por sus padres, tienen un modelo de conducta a seguir y una conducta más responsable.

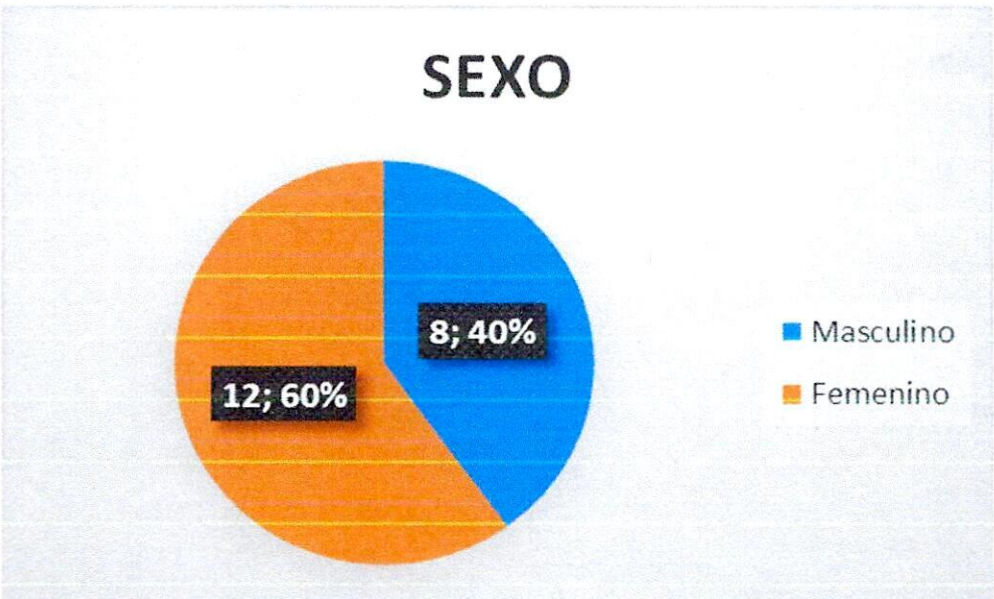
Por lo general uno de los límites se refiere al uso de sustancias que pueden hacerles daño, como es el caso de las drogas, el cigarrillo y el alcohol.

¿Qué beneficios tiene evitar el consumo de tabaco y alcohol?

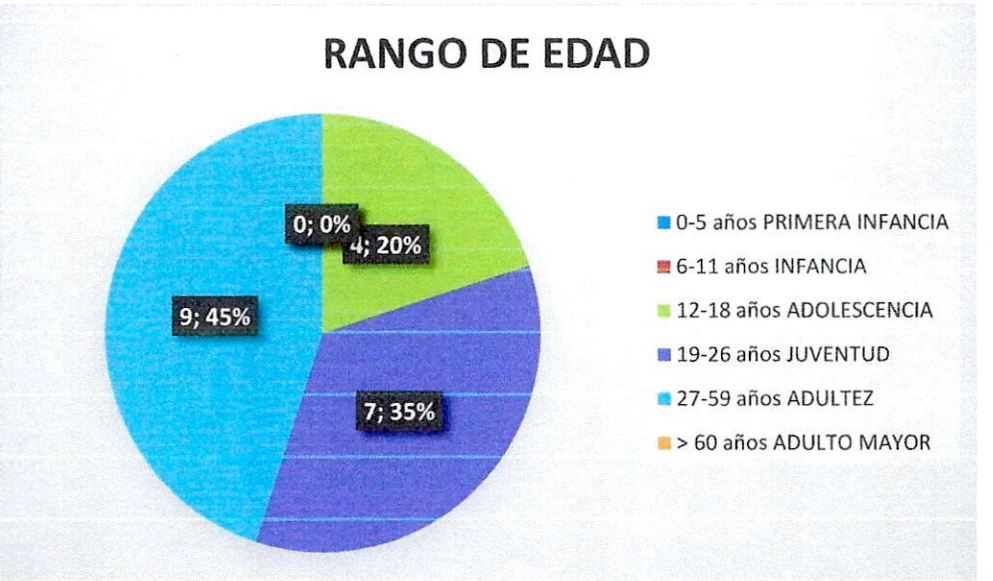
Tabaco y alcohol: evitar el consumo de tabaco y alcohol reduce el riesgo de enfermedades de las encías, pérdida de dientes y cáncer de la cavidad bucal.

Durante la jornada participo activamente, aunque no en su totalidad. Se pudo observar que la comunidad disfruto, se notó el aprendizaje total de la comunidad. Se finalizó la actividad siendo las 04:10 P.M con éxito total.

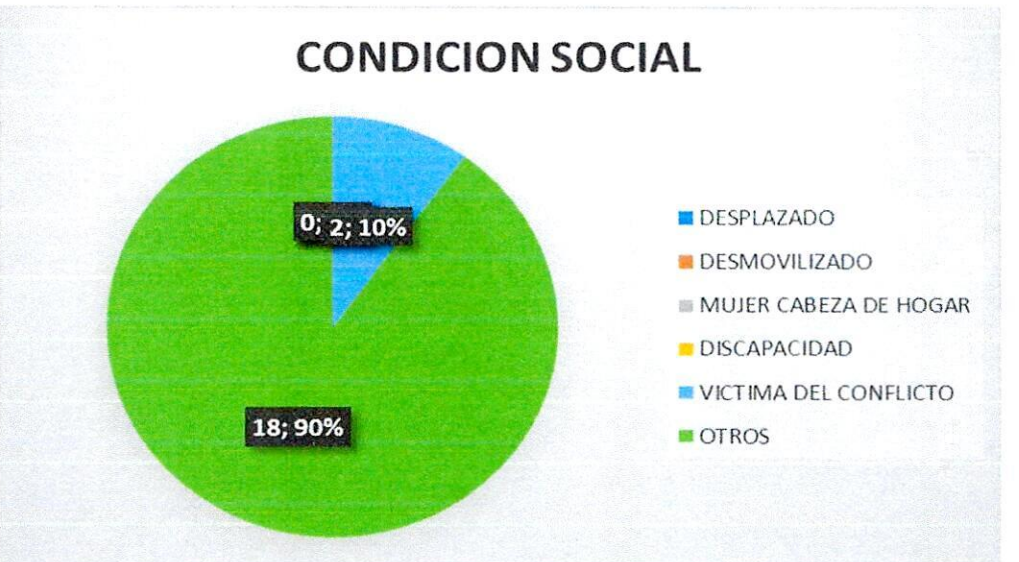
CARACTERIZACION: Se abordaron en total 20 personas en total.



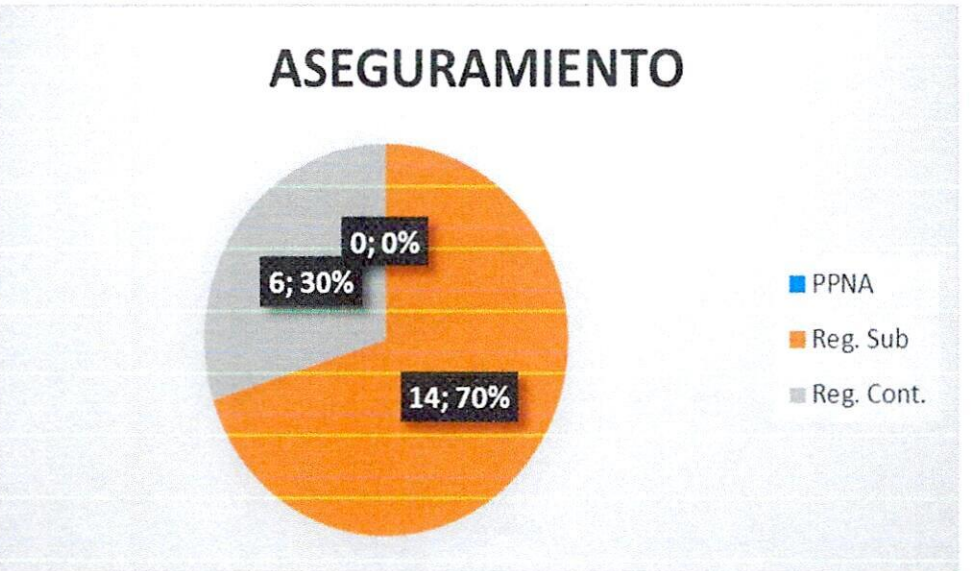
INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 20, la mayor parte 12 (60%) pertenecen al sexo FEMENINO y la menor parte 8 (40%) pertenece al sexo MASCULINO.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 20 participantes, la mayor parte 9 (45%) pertenece al rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), seguido 7 (35%) personas pertenecen al rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años) y la menor parte 4 (20%) persona pertenece al rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años).



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 20 participantes, la mayor parte pertenecen 18 (90%) personas a OTRAS CONDICIONES y la menor parte 2 (10%) pertenecen a DESPLAZADO.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 20 participantes, la mayor parte 14 (70%) personas pertenecen al REGIMEN SUBSIDIADO y la menor parte 6 (30%) personas pertenecen al REGIMEN CONTRIBUTIVO.

COMPROMISOS			
No.	**Tarea/actividad**	**Responsable**	**Fecha de compromiso**
1.			
2			

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

EVIDENCIAS FOTOGRAFIAS

ACTIVIDAD: Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

FECHA: 22/Julio/2024

HORA: 03:00 P.M









HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

ANEXOS:	LISTADO DE ASISTENCIA			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**			
	Nombre:			
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**		**Número de Cédula**	**Firma**

Evita el consumo de alcohol



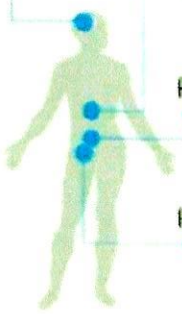
¡Siempre es de riesgo en:



En el organismo puede causar:

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Es donde ejerce sus efectos mas nocivos, al deprimir las funciones cerebrales, primero la autocritica y el autocontrol, luego la generacion de ideas y la coordinación motriz y finalmente incluso la respiración o la circulación.



ESTÓMAGO E INTESTINO

- Perturba la función digestiva hasta producir gastritis crónica y úlceras.

PÁNCREAS

- Puede producir gravísimas afecciones como la pancreatitis, muchas veces fatal.

HÍGADO

- Puede ocasionar una grave afección llamada cirrosis, cuya evolución es lenta pero fatal.

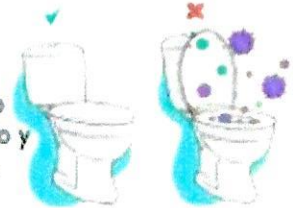
Entorno Saludable

Ubicación e infraestructura adecuada.





Protección y tratamiento de agua



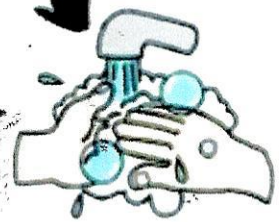
Inodoro adecuado y limpio.



Adecuación y recleccion de basuras.



Control de insectos y roedores.



Higiene y lavado de manos.



ESTILOS de VIDA SaLUdableS

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

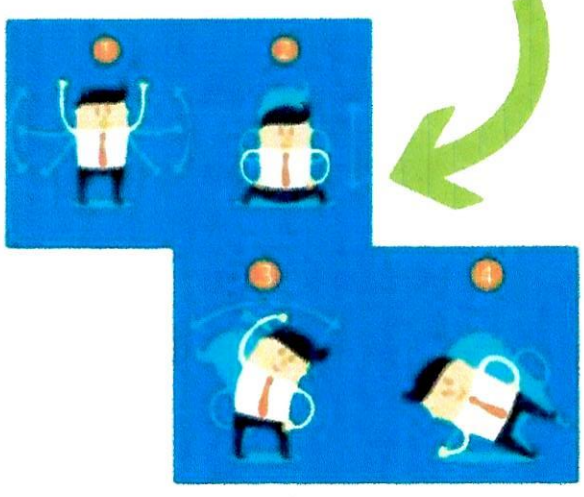


Evitar El consumo de tabaco

Puede causar:

- Envejecimiento precoz
- Cáncer de boca, faringe y laringe
- Mal aliento y dientes amarillentos.
- Cáncer de pulmón y de vejiga.
- Disfuncion sexual y esterilidad.
- Ulcera gástrica y gastritis.
- Hipertension
- Infarto
- Osteoporosis.

Mejor realiza ¡Pausas Activas!



NIÑO ACTIVO = ADULTO SALUDABLE

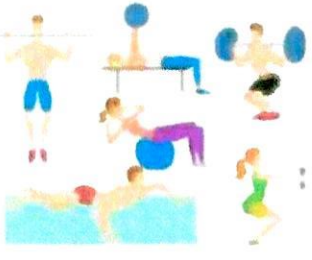
60 → Minutos de actividad física. ← **30**

Beneficios!

- Disminuye el riesgo de Hipertensión cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon.
- Aumenta la densidad de los huesos y mejora la movilidad articular
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.









10 pasos para una:

¡ALIMENTACIÓN SALUDABLE!

1. Consumir 5 porciones al día de frutas y verduras.
2. Coma entre 5 a 6 veces en el día.
3. Evite fritar los alimentos, es mejor consumirlos al vapor, cocidos o asados.
4. Consuma alimentos fuente de proteína mínimo 3 veces al día.
5. Evite consumir azúcar y bebidas procesadas.
6. Aumenta el consumo de agua diariamente.
7. Evite agregar sal a los alimentos, Utilice especias para darle sabor.
8. Los alimentos integrales, por su fibra ayudaran a tener buena salud cardiovascular y digestiva.
9. Disfruta tus comidas, sus sabores y olores. ¡Concéntrate!
10. Recuerda consumir lácteos, preferiblemente bajos en grasa.



ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: Becerril | **LUGAR:** San Luis | **Fecha:** D: 22 M: 07 A: 2024 | **Hora:** 3:00 P.M.

ACTIVIDAD: Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, Para promover estilos de Vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, Mediante el desarrollo de la actividad Fisica musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

META DEL PRODUCTO PTS:
Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios,

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN							Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Pedro Ortiz.	12566800	CC	3207716646	45			Mecanico.				X	San Luis						Y								Y		Pedro Ortiz
2	Maria olga M.	39027759	CC	3136508268	32			Ama de casa				X	San Luis						Y								Y		Maria M.
3	Mario Cometa	1064897154	CC	3136508268	18			comerciante				Y	San luis						Y									Y	Mario C.
4	Franato Guerra	1065797206	CC	3147359624	21			Estudiante.				X	San luis						Y								Y		Franato G.
5	Carmen Julia G.	1072129586.	CC	3113588433	26			Estudiante.				X	San luis						Y								Y		Carmen Julia
6	Argenis oliveo	4968000	CC	3015200220	40			Minero.				X	San luis						Y									Y	Argenis O.
7	Manuel oviedo.	12568183.	CC	3216046040	35			Motoxistes				Y	San luis						Y								Y		Manuel Oviedo
8	Yiedo orozco.	1063294186	CC	3116983662	18			Estudiante.				X	San luis						Y									Y	Yiedo Orozco
9	Milton Medina.	1064111480.	CC	3504210220	25			Obrero.				Y	San luis						Y								Y		Milton M.
10	Sergio Manuel.	1001295192	TI	3158497854	17			Estudiante				Y	San luis.						Y								Y		Sergio Moreno

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página____ de____

MUNICIPIO: Becerril | **LUGAR:** San Luz. | **Fecha: D:** 27 **M:** 07 **A:** 2024 | **Hora:** 3:00 p.m

ACTIVIDAD: Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, Para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, Mediante el desarrollo de la actividad musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 Años con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN							Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Josefa Ochoa	49696100	CC	3155114819	x		45	modista				x	San Luz.						x									x	Josefa O.
2	Andrea Poveda.	49720120.	CC	3128288581	x		43	Ama de casa				x	San Luz					x									x		Andrea Poveda
3	Angelica Caballero.	1062810162.	CC	3114057181	x		26	Ama de casa				x	San Luz.						x								x		Angelica C.
4	Alberto Guerra.	1248903.	CC	3128761533		x	36	minero.				x	San Luz						x								x		Alberto Guerra
5	Emiliano Rueda.	1001183233	CC	3107702447		x	18	estudiante				x	San Luz						x									x	Emiliano Rueda
6	Felix Peba.	1065510181	CC	3153733333		x	20	Obrero.				x	San Luz						x								x		~~Felix Sarmiento~~
7	Laura Sarmiento.	1062807769	CC	3226319900	x		18	Ama de casa				x	San Luz.						x								x		Laura Peba
8	Nicolas Reyes.	1072111568	CC	3012206911		x	25	conductor				x	San Luz						x								x		Nicolas Reyes.
9	Kelly Barraza	1021510601	CC	3205210200	x		33	enfermera				x	San Luz					x										x	Kelly Barraza
10	Yeimi Ruiz.	1002810328	C	3227387748	x		24	Ama				x	San Luz						x								x		Yeimi Ruiz

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

EJE ESTRATEGICO	ACTIVIDAD	AREA		LUGAR	ENTORNO				TOTAL de personas intervenidas	SEXO		CICLO DE VIDA						CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						aseguramiento		
		URBANA	RURAL		LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		Masculino	Femenino	PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	ADULTO MAYOR	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indigena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
												0-5 años	6-11 años	12-18 años	19-26 años	27-59 años	> 60 años															
DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.	X		BARRIO 6 DE ENERO				X	13	13	0	0	0	2	1	10	0	10	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	10	3

META PRODUCTO:

implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

ACTIVIDAD:

Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril - Cesar, 17 de Julio de 2024

Doctora:
SILVIA PIZZARO
Secretaria de Salud Municipal
Becerril – Cesar

Asunto: para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4

Cordial saludo,
En el marco del inicio del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos complace invitarlos a participar en el desarrollo de la siguiente actividad: (Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4), mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

Lugar: Barrio 6 de enero
Horario: 09:00pm
Dia:23/07/2024

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada de Salud.

De usted,

YINARI MENDOZA OCHOA
Enfermera PIC

17-07-2024
9:00am

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024
ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
HOSPITAL SAN JOSE

EJE ESTRATEGICO	VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES				
META DEL PRODUCTO ANUAL	Implementar un 100% la estrategia para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.				
ESTRATEGIA PTS:	Incrementar acciones de promoción de la salud y gestión del riesgo para la generación de condiciones y el fortalecimiento de la capacidad de gestión de los servicios relacionados con Enfermedades No Trasmisibles y las alteraciones de la salud bucal, visual y auditiva.				
LUGAR:	BARRIO 6 DE ENERO	**FECHA**	23/julio/2024	**HORA INICIO**	09:00 A.M
				HORA FINAL	10:10 A.M
TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS** X	**REUNION**		**CONCERTACION**	**CARACTERIZACION**
	Reunión	**Capacitación**		**Otra/cual:**	
ACTIVIDAD	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.				
ENTORNO:	COMUNITARIO				
OBJETIVOS:	Implementar mediante hábitos de vida saludables a través de la estrategia 4x4, para el mantenimiento y mejoramiento de condiciones de salud. Promover el conocimiento y la práctica de ejercicio físico saludable. Trabajar con la relajación para lograr liberar el estrés. Aprender a manejar una correcta respiración.				
POBLACIÓN OBJETIVO:	Educar a la población mayor de 15 para promover estilos de vida saludable y alimento saludable.				
LOGROS:	Se sensibilizo y educo a la población de los hábitos de vida saludable y los daños en la salud relacionados con el consumo de cigarrillo, sustancias psicoactivas. Pensar de forma positiva en la salud, comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización y mantener la autoestima alta.				
DIFICULTADES:	Al principio de la jornada de educación se notaron indispuesto a realizar actividad física.				
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD					

- **PLANEACION:**

Para el desarrollo de la actividad, por medio presencial se coordinó con el presidente de la J.A.C del barrio para acordar fecha de la actividad por parte de intervenciones colectivas (PIC) del hospital san José.

El día 17 de Julio del 2024, se informan por medios de oficios a los entes gubernamentales para la participación de la actividad, se invita a secretaria de salud municipal (SILVIA PIZARRO), referentes de vida saludables y condiciones no trasmisibles (MILADIS CAPATAZ) y al presidente del barrio 6 de Enero donde se realizó la actividad (OBER SANCHEZ).

INTRODUCCION DE LA ACTIVIDAD

La estrategia 4x4 es una propuesta de salud que busca dar lineamientos para la prevención y control de los cuatro grupos de Enfermedades no transmisibles más prevalentes en Colombia, como son el cáncer, la enfermedad cardiovascular, la diabetes y las enfermedades de vías respiratorias inferiores; reconociendo el consumo nocivo de alcohol, el consumo y exposición al humo de cigarrillo, la inactividad física y la alimentación no saludable, como los cuatro factores de riesgo comportamentales que más contribuyen a la aparición de estas enfermedades. De esta forma, la estrategia se enmarca dentro de las dimensiones Vida Saludable y Condiciones Transmisibles, la cual tiene como objetivo "promover modos, condiciones y estilos de vida saludables en los espacios cotidianos de las personas, familias y comunidades, así como el acceso a una atención integrada de condiciones no transmisibles".
Dentro del plan de Intervenciones Colectivas se establece estas actividades en el municipio como estrategia para mejorar las condiciones de salud de la población mayores de 15 años.

DESCRIPCION O DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para el desarrollo de la actividad se contó con la participación de equipo PIC principalmente auxiliar de enfermería las cuales fueron llevadas a cabo el día 23 de julio del 2024 siendo las 09:00 A.M se da inicio a la jornada de educación donde se contó con la participación de 13 personas de género masculino mayores de 15 años.

Se entregó folletos hidratación y merienda, se contó con la participación de un coreógrafo y el equipo PIC; la rumba terapia incluyo diversos géneros musicales y ejercicios físicos la cual tuvo una duración de 60 minutos, luego se educó a la población participante sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludable desde edad temprana, las consecuencias en salud de consumir excesivamente alcohol y cigarrillo, se dictaron formas de llevar una vida saludable acorde a su edad, se incentivó la realización de actividad física para prevenir el sedentarismo y enfermedades no transmisibles como lo son la obesidad, hipertensión y diabetes.
Las bases conceptuales utilizadas para la actividad fueron :

Alimentación saludable: Es la que nos aporta los **nutrientes** y la **energía** que necesitamos para mantenernos sanos. Por eso, es importante elegir **alimentos variados, frescos y naturales** como:

- **Frutas y verduras:** aportan fibra, vitaminas y minerales.

- **Carnes y huevos:** son fuente de hierro y proteínas.
- **Leche, yogur y quesos:** son ricos en calcio y proteínas.
- **Legumbres, cereales, papas y pastas:** tienen fibra, vitaminas y proteínas.
- **Aceites, frutas secas y semillas:** brindan grasas esenciales y vitaminas.

Importancia de la actividad física en jóvenes y adolescentes:

- Desde lo corporal, (Elimina grasas, previene la obesidad, mejora la capacidad respiratoria, y de los músculos, combate la osteoporosis, mejora la resistencia la fuerza, etc.)
- A nivel psíquico tiene efectos tranquilizantes, antidepresivos, nos proporciona bienestar, y elimina el stress, previene el insomnio y regula el sueño.
- A nivel socio afectivo, estimula la iniciativa, canaliza la agresividad, nos enseña a aceptar y superar las derrotas, asumir responsabilidades, y aceptar normas.

Puntos fundamentales para la prevención del consumo en adolescentes

El período de mayor riesgo de inicio en el consumo de drogas ocurre en la adolescencia mediana a tardía (a partir de los 15 años de edad), por lo que esta etapa entre los 11 y 14 años es clave para tomar acciones preventivas y evitar que tu hijo experimente con drogas. Los factores de riesgo (fracaso académico, problemas familiares, baja autoestima, comorbilidad con otros trastornos psiquiátricos), el tiempo de ocio, la socialización con la familia, amigos, escuela, son de vital importancia, y deben ser conocidos por educadores, padres y profesionales para poder ser capaces de hacer intervenciones preventivas que pueden proporcionar recursos para mejorar los niveles de los factores de protección de los jóvenes.

Entre las medidas que los padres pueden implementar para prevenir el consumo de drogas en los hijos se encuentran:

1. **Fomentar la autoestima**

Desde la infancia los padres deben estar atentos a la forma en que se desarrolla la autoestima de sus hijos. Es importante acompañarlos, quererlos, entenderlos y en todo momento comunicarse con ellos.

Hay que adoptar medidas que estimulen que el niño tenga un buen concepto de sí mismo, lo que es un factor que tiene un gran impacto en la autoestima. Un joven con una buena imagen de sí mismo y una buena sensación de auto valor tiene menos riesgos de recurrir a las drogas, mientras que una baja autoestima por factores como un bajo rendimiento escolar, es una causa que lleva a muchos jóvenes a la adicción.

2. Mantener una buena comunicación

Mantener un buen canal de comunicación con los padres es una forma de reducir el miedo y la incertidumbre de los hijos frente a todos los cambios que ocurren en su cuerpo y en su mente en la adolescencia. El diálogo constante entre padres e hijos es fundamental, pero también lo es el control parental en esta etapa de la vida del adolescente. Aunque los hijos suelen rehuir de los padres, el diálogo debe favorecer un entendimiento entre las partes para saber qué está haciendo el hijo en cada momento.

Los padres extremadamente autoritarios o exigentes pueden generar tensión en la relación que lleve a su hijo a buscar apoyo o consejo en terceros, lo que no siempre es conveniente.

3. Estimular que tengan una conducta responsable

Es muy importante aportar valores. Tanto la escuela como la familia deben enseñar e inculcar unos valores que el adolescente debe crear como propios.

Cuando los adolescentes han aprendido a respetar los límites y las normas impuestas por sus padres, tienen un modelo de conducta a seguir y una conducta más responsable.

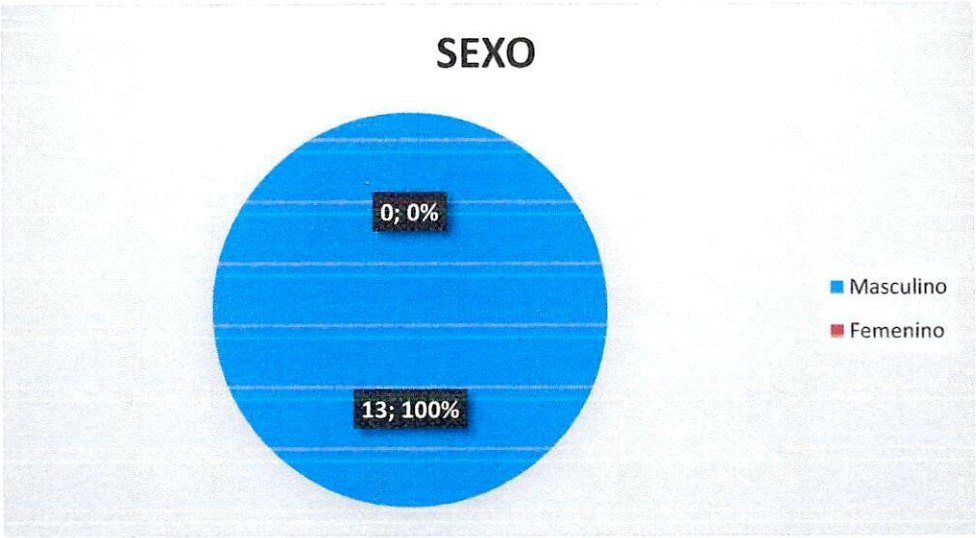
Por lo general uno de los límites se refiere al uso de sustancias que pueden hacerles daño, como es el caso de las drogas, el cigarrillo y el alcohol.

¿Qué beneficios tiene evitar el consumo de tabaco y alcohol?

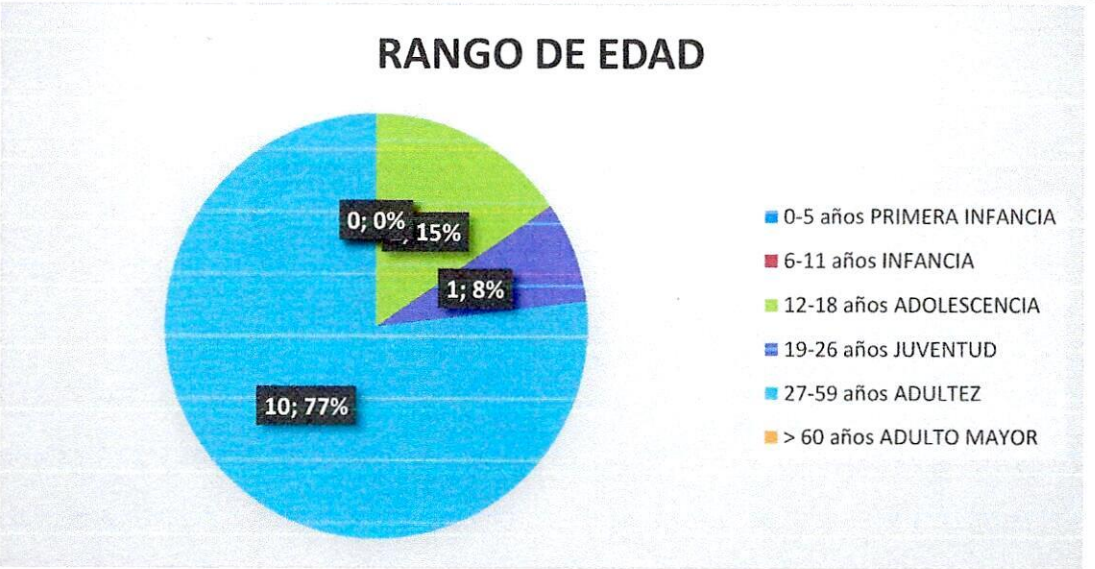
Tabaco y alcohol: evitar el consumo de tabaco y alcohol reduce el riesgo de enfermedades de las encías, pérdida de dientes y cáncer de la cavidad bucal.

Durante la jornada participo activamente, aunque no en su totalidad. Se pudo observar que la comunidad disfruto, se notó el aprendizaje total de la comunidad. Se finalizó la actividad siendo las 10:10 A.M con éxito total.

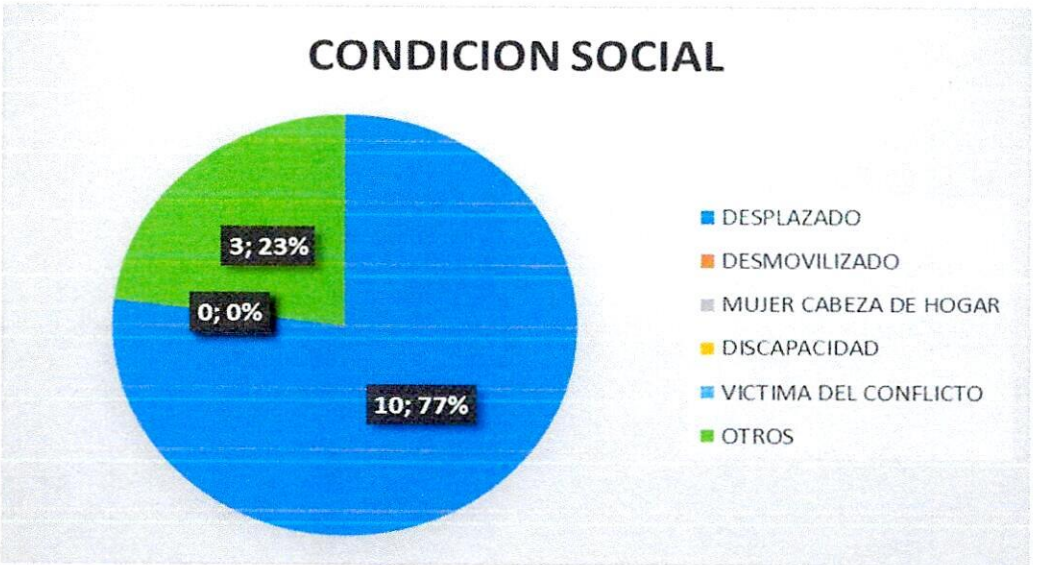
CARACTERIZACION: Se abordaron en total 13 personas de género Masculino.



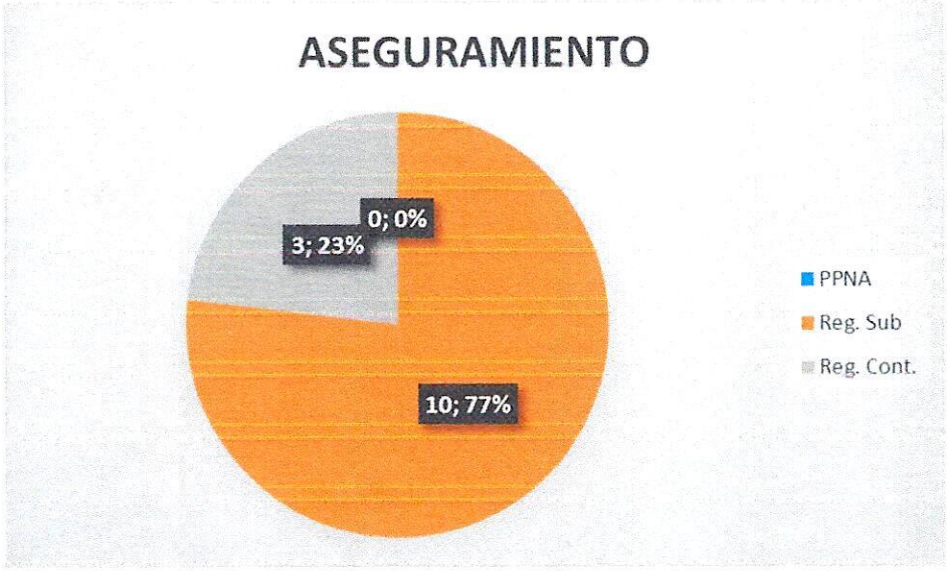
INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 13 (100%) participantes todos pertenecen al sexo MASCULINO.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 13 participantes, la mayor parte 10 (77%) pertenece al rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), seguido 2 (15%) personas pertenecen al rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años) y la menor parte 1 (8%) persona pertenece al rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años).



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 13 participantes, la mayor parte pertenecen 10 (77%) personas DESPLAZADOS y la menor parte 3 (23%) pertenecen a OTRAS CONDICIONES



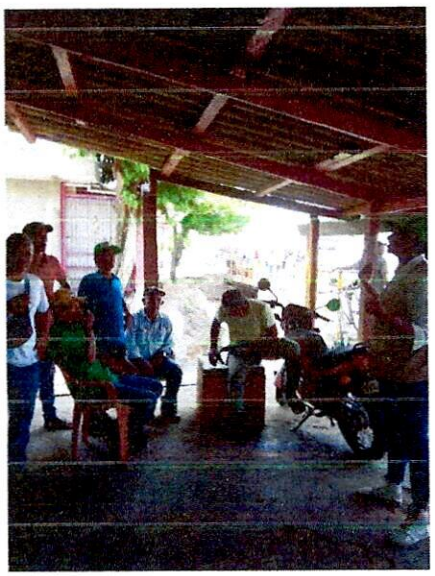
INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 13 participantes, la mayor parte 10 (77%) personas pertenecen al REGIMEN SUBSIDIADO y la menor parte 3 (23%) personas pertenecen al REGIMEN CONTRIBUTIVO.

EVIDENCIAS FOTOGRAFIAS

ACTIVIDAD: Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

FECHA: 23/Julio/2024

HORA: 09:00 A.M









HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

ANEXOS:	LISTADO DE ASISTENCIA		
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**		
	Nombre:		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**Número de Cédula**	**Firma**

Evita el consumo de alcohol



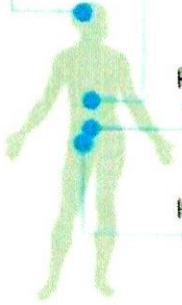
- Siempre es de riesgo en:



En el organismo puede causar:

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Es donde ejerce sus efectos mas nocivos, al deprimir las funciones cerebrales, primero la autocritica y el autocontrol, luego la generación de ideas y la coordinación motriz y finalmente incluso la respiración o la circulación.



ESTÓMAGO E INTESTINO

- Perturba la función digestiva hasta producir gastritis crónica y úlceras.

PÁNCREAS

- Puede producir gravísimas afecciones como la pancreatitis, muchas veces fatal.

HÍGADO

- Puede ocasionar una grave afección llamada cirrosis, cuya evolución es lenta pero fatal.

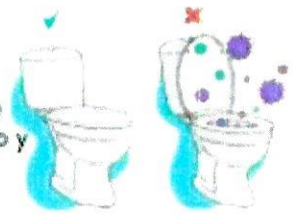
Entorno Saludable

Ubicación e infraestructura adecuada.





Protección y tratamiento de agua



Inodoro adecuado y limpio.



Adecuación y recleccion de basuras.



Control de insectos y roedores.



Higiene y lavado de manos.



ESTILOS de VIDA Saludables

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

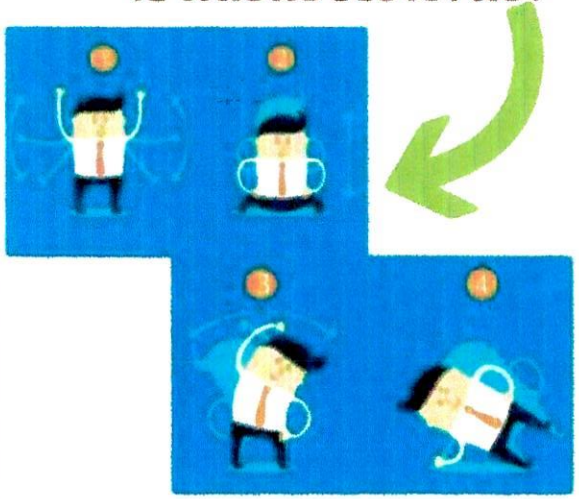


Evitar El consumo de tabaco

Puede causar:

- Envejecimiento precoz
- Cáncer de boca, faringe y laringe
- Mal aliento y dientes amarillentos.
- Cáncer de pulmón y de vejiga.
- Disfuncion sexual y esterilidad.
- Ulcera gástrica y gastritis.
- Hipertension
- Infarto
- Osteoporosis.

Mejor realiza ¡Pausas Activas!



NIÑO ACTIVO = ADULTO SALUDABLE

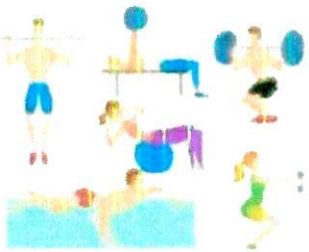
60 → Minutos de actividad física. ← **30**

Beneficios!

- Disminuye el riesgo de Hipertensión cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon.
- Aumenta la densidad de los huesos y mejora la movilidad articular
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.









10 pasos para una:

¡ALIMENTACIÓN SALUDABLE!

1. Consumir 5 porciones al día de frutas y verduras.
2. Coma entre 5 a 6 veces en el día.
3. Evite fritar los alimentos, es mejor consumirlos al vapor, cocidos o asados.
4. Consuma alimentos fuente de proteína mínimo 3 veces al día.
5. Evite consumir azúcar y bebidas procesadas.
6. Aumenta el consumo de agua diariamente.
7. Evite agregar sal a los alimentos, Utilice especias para darle sabor.
8. Los alimentos integrales, por su fibra ayudaran a tener buena salud cardiovascular y digestiva.
9. Disfruta tus comidas, sus sabores y olores. ¡Concéntrate!
10. Recuerda consumir lácteos, preferiblemente bajos en grasa.



ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: Becerril | **LUGAR:** 6 de enero. | **Fecha: D:** 23 **M:** 07 **A:** 2024
Hora: 9:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar 25 Jornada de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, Para Promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, Mediante el desarrollo de la actividad Fisica musicalizada y la Prevención en consumo de alcohol y tabaco, dirigia a la población de adulto mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgo de enfermedad crónica.

META DEL PRODUCTO PTS:
Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN							TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Gabriel Murillo	56807912	CC	3222681785		X	17	oh. Varios				X	6 De enero	X													X		Gabriel Murillo
2	Shon Jadey	1001610980	CC	3116030039		X	29	of. Varios				X	6 de Enero	X													X		
3	Alex beltran	1100336336	CC	3225538750		X	38	of.. Varios				X	6 De Enero	X													X		ALEX BELTRAN
4	Marnan Villegas	72249290	CC	3116567542		X	37	of. Varios				Y	6 De Enero	X													X		Hernan Villegas
5	Fernando Padilla	23237939	CC	3503999170		X	33	of. Varios				X	6 De Enero	X													X		Fernando Padilla
6	fabian olivera G.	1192842985	CC	3115806090		X	28	of. Varios				X	6 de Enero	X													X		Fabian Olivera
7	Wilfrido Roman	1005678119	CC	3004656318		X	25	of. Varios				X	6 De Enero	X													X		WILFRIDO ROMAN
8	Fernando Gonzalez	18201762	CC	3145233098		X	36	of. Varios				X	6 De Enero	X													X		Fernando Gonzalez
9	Daniel Ortelo	1101131.037	CC	3187778212	X		40	of. Varios				X	6 de Ene	X														X	Daniel O.
10	Ignacio Luis Vargas	84905612	CC	3117632727		X	40	of. Vari				Y	6 de Ene	X													X		Ignacio Luis Vargas

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: Becerril **LUGAR:** 6 de enero **Fecha:** D: 23 M: 07 A: 2024
Hora: 9:00am

ACTIVIDAD: Realizar 25 jornada de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 Personas en zona urbana, Para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad Fisica musicalizada y la Prevencion en consumo de alcohol y tabaco, dirigida a la población de adulto mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

META DEL PRODUCTO PTS:
Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN							TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Julian martinez	1062808684		3168363146		X	15	estudiante				x	6 de enero																Julian David
2	Edwar machado	12567804		3106607628		X	47	Agricultor				x	6 de enero															x	edwar M.
3	Luz nery Jaramillo	49610138				X	41	Ama de casa				x	6 de enero														x		Luz Nery.
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

EJE ESTRATEGICO	ACTIVIDAD	AREA		LUGAR	ENTORNO				TOTAL de personas intervenidas	SEXO		CICLO DE VIDA						CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						aseguramiento		
		URBANA	RURAL		LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		Masculino	Femenino	PRIMERA INFANCIA (0-5 años)	INFANCIA (6-11 años)	ADOLESCENCIA (12-18 años)	JUVENTUD (19-26 años)	ADULTEZ (27-59 años)	ADULTO MAYOR (> 60 años)	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.	X		BARRIO MOCHILANGA				X	12	12	0	0	0	1	2	9	0	6	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	12	0

META PRODUCTO:

implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

ACTIVIDAD:

Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril - Cesar, 17 de Julio de 2024

Señora:
Miladis Capataz
Referente de vida saludable y condición no trasmisible
Becerril – Cesar

Asunto: para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4

Cordial saludo,
En el marco del inicio del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos complace invitarlos a participar en el desarrollo de la siguiente actividad: (Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4), mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

Lugar: Barrio mochilanga
Horario: 03:00pm
Dia:23/07/2024

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada de Salud.

Recibi
17/07/2024
9:20 am

De usted,

YINARI MENDOZA OCHOA
Enfermera PIC

Becerril - Cesar, 17 de Julio de 2024

Doctora:
SILVIA PIZZARO
Secretaria de Salud Municipal
Becerril – Cesar

Asunto: para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4

Cordial saludo,
En el marco del inicio del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos complace invitarlos a participar en el desarrollo de la siguiente actividad: (Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4), mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

Lugar: Barrio mochilanga
Horario: 03:00pm
Dia:23/07/2024

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada de Salud.

De usted,

YINARI MENDOZA OCHOA
Enfermera PIC

17-07-2024
9:00 am.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024
ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
HOSPITAL SAN JOSE

EJE ESTRATEGICO	VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES						
META DEL PRODUCTO ANUAL	Implementar un 100% la estrategia para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.						
ESTRATEGIA PTS:	Incrementar acciones de promoción de la salud y gestión del riesgo para la generación de condiciones y el fortalecimiento de la capacidad de gestión de los servicios relacionados con Enfermedades No Trasmisibles y las alteraciones de la salud bucal, visual y auditiva.						
LUGAR:	BARRIO MOCHILANGA	**FECHA**	23/julio/2024	**HORA INICIO**	03:00 P.M		
				HORA FINAL	04:30 P.M		
TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**	X	**REUNION**		**CONCERTACION**		**CARACTERIZACION**
	Reunión		**Capacitación**		**Otra/cual:**		
ACTIVIDAD	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.						
ENTORNO:	COMUNITARIO						
OBJETIVOS:	Implementar mediante hábitos de vida saludables a través de la estrategia 4x4, para el mantenimiento y mejoramiento de condiciones de salud. Promover el conocimiento y la práctica de ejercicio físico saludable. Trabajar con la relajación para lograr liberar el estrés. Aprender a manejar una correcta respiración.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Educar a la población mayor de 15 para promover estilos de vida saludable y alimento saludable.						
LOGROS:	Se sensibilizo y educo a la población de los hábitos de vida saludable y los daños en la salud relacionados con el consumo de cigarrillo, sustancias psicoactivas. Pensar de forma positiva en la salud, comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización y mantener la autoestima alta.						
DIFICULTADES:	Al principio de la jornada de educación se notaron indispuesto a realizar actividad física.						
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD							

- **PLANEACION:**

Para el desarrollo de la actividad, por medio presencial se coordinó con el presidente de la J.A.C del barrio para acordar fecha de la actividad por parte de intervenciones colectivas (PIC) del hospital san Jose.

El dia 17 de Julio del 2024, se informan por medios de oficios a los entes gubernamentales para la participación de la actividad, se invita a secretaria de salud municipal (SILVIA PIZARRO), referentes de vida saludables y condiciones no trasmisibles (MILADIS CAPATAZ) y al presidente del barrio Mochilanga donde se realizó la actividad (CARLOS BOTELLO).

INTRODUCCION DE LA ACTIVIDAD

La estrategia 4x4 es una propuesta de salud que busca dar lineamientos para la prevención y control de los cuatro grupos de Enfermedades no transmisibles más prevalentes en Colombia, como son el cáncer, la enfermedad cardiovascular, la diabetes y las enfermedades de vías respiratorias inferiores; reconociendo el consumo nocivo de alcohol, el consumo y exposición al humo de cigarrillo, la inactividad física y la alimentación no saludable, como los cuatro factores de riesgo comportamentales que más contribuyen a la aparición de estas enfermedades. De esta forma, la estrategia se enmarca dentro de las dimensiones Vida Saludable y Condiciones Transmisibles, la cual tiene como objetivo "promover modos, condiciones y estilos de vida saludables en los espacios cotidianos de las personas, familias y comunidades, así como el acceso a una atención integrada de condiciones no transmisibles".
Dentro del plan de Intervenciones Colectivas se establece estas actividades en el municipio como estrategia para mejorar las condiciones de salud de la población mayores de 15 años.

DESCRIPCION O DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para el desarrollo de la actividad se contó con la participación de equipo PIC principalmente auxiliar de enfermería las cuales fueron llevadas a cabo el día 23 de julio del 2024 siendo las 03:00 P.M se da inicio a la jornada de educación donde se contó con la participación de 12 personas de género masculino mayores de 15 años.

Se entregó folletos hidratación y merienda, se contó con la participación de un coreógrafo y el equipo PIC; la rumba terapia incluyo diversos géneros musicales y ejercicios físicos la cual tuvo una duración de 60 minutos, luego se educó a la población participante sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludable desde edad temprana, las consecuencias en salud de consumir excesivamente alcohol y cigarrillo, se dictaron formas de llevar una vida saludable acorde a su edad, se incentivó la realización de actividad física para prevenir el sedentarismo y enfermedades no transmisibles como lo son la obesidad, hipertensión y diabetes. Las bases conceptuales utilizadas para la actividad fueron :

Alimentación saludable: Es la que nos aporta los **nutrientes** y la **energía** que necesitamos para mantenernos sanos. Por eso, es importante elegir **alimentos variados, frescos y naturales** como:

- **Frutas y verduras:** aportan fibra, vitaminas y minerales.

- **Carnes y huevos:** son fuente de hierro y proteínas.
- **Leche, yogur y quesos:** son ricos en calcio y proteínas.
- **Legumbres, cereales, papas y pastas:** tienen fibra, vitaminas y proteínas.
- **Aceites, frutas secas y semillas:** brindan grasas esenciales y vitaminas.

Importancia de la actividad física en jóvenes y adolescentes:

- Desde lo corporal, (Elimina grasas, previene la obesidad, mejora la capacidad respiratoria, y de los músculos, combate la osteoporosis, mejora la resistencia la fuerza, etc.)
- A nivel psíquico tiene efectos tranquilizantes, antidepresivos, nos proporciona bienestar, y elimina el stress, previene el insomnio y regula el sueño.
- A nivel socio afectivo, estimula la iniciativa, canaliza la agresividad, nos enseña a aceptar y superar las derrotas, asumir responsabilidades, y aceptar normas.

Puntos fundamentales para la prevención del consumo en adolescentes

El período de mayor riesgo de inicio en el consumo de drogas ocurre en la adolescencia mediana a tardía (a partir de los 15 años de edad), por lo que esta etapa entre los 11 y 14 años es clave para tomar acciones preventivas y evitar que tu hijo experimente con drogas. Los factores de riesgo (fracaso académico, problemas familiares, baja autoestima, comorbilidad con otros trastornos psiquiátricos), el tiempo de ocio, la socialización con la familia, amigos, escuela, son de vital importancia, y deben ser conocidos por educadores, padres y profesionales para poder ser capaces de hacer intervenciones preventivas que pueden proporcionar recursos para mejorar los niveles de los factores de protección de los jóvenes.

Entre las medidas que los padres pueden implementar para prevenir el consumo de drogas en los hijos se encuentran:

1. **Fomentar la autoestima**

Desde la infancia los padres deben estar atentos a la forma en que se desarrolla la autoestima de sus hijos. Es importante acompañarlos, quererlos, entenderlos y en todo momento comunicarse con ellos.

Hay que adoptar medidas que estimulen que el niño tenga un buen concepto de sí mismo, lo que es un factor que tiene un gran impacto en la autoestima. Un joven con una buena imagen de sí mismo y una buena sensación de auto valor tiene menos riesgos de recurrir a las drogas, mientras que una baja autoestima por factores como un bajo rendimiento escolar, es una causa que lleva a muchos jóvenes a la adicción.

2. Mantener una buena comunicación

Mantener un buen canal de comunicación con los padres es una forma de reducir el miedo y la incertidumbre de los hijos frente a todos los cambios que ocurren en su cuerpo y en su mente en la adolescencia. El diálogo constante entre padres e hijos es fundamental, pero también lo es el control parental en esta etapa de la vida del adolescente. Aunque los hijos suelen rehuir de los padres, el diálogo debe favorecer un entendimiento entre las partes para saber qué está haciendo el hijo en cada momento.

Los padres extremadamente autoritarios o exigentes pueden generar tensión en la relación que lleve a su hijo a buscar apoyo o consejo en terceros, lo que no siempre es conveniente.

3. Estimular que tengan una conducta responsable

Es muy importante aportar valores. Tanto la escuela como la familia deben enseñar e inculcar unos valores que el adolescente debe crear como propios.

Cuando los adolescentes han aprendido a respetar los límites y las normas impuestas por sus padres, tienen un modelo de conducta a seguir y una conducta más responsable.

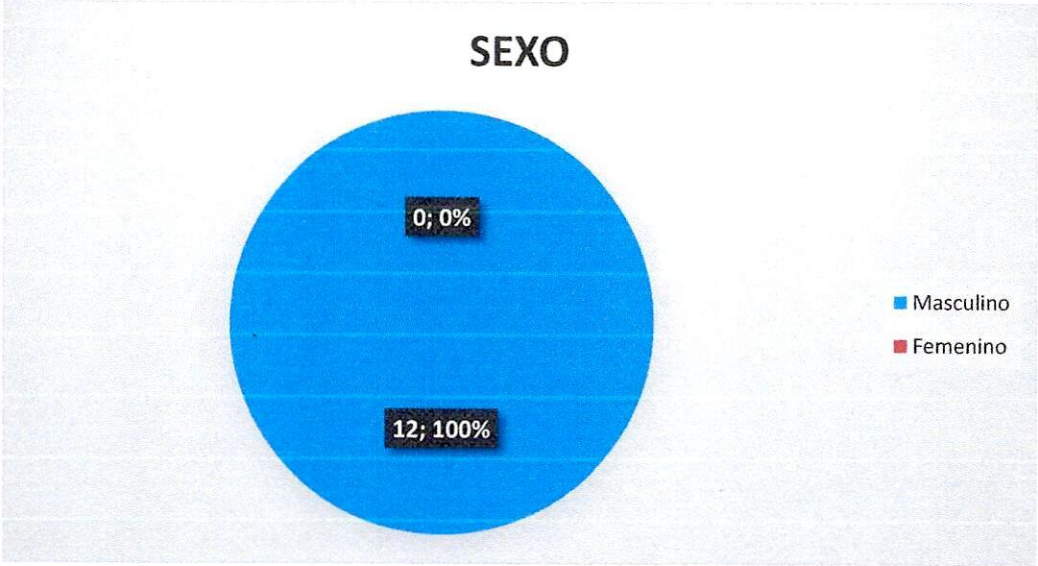
Por lo general uno de los límites se refiere al uso de sustancias que pueden hacerles daño, como es el caso de las drogas, el cigarrillo y el alcohol.

¿Qué beneficios tiene evitar el consumo de tabaco y alcohol?

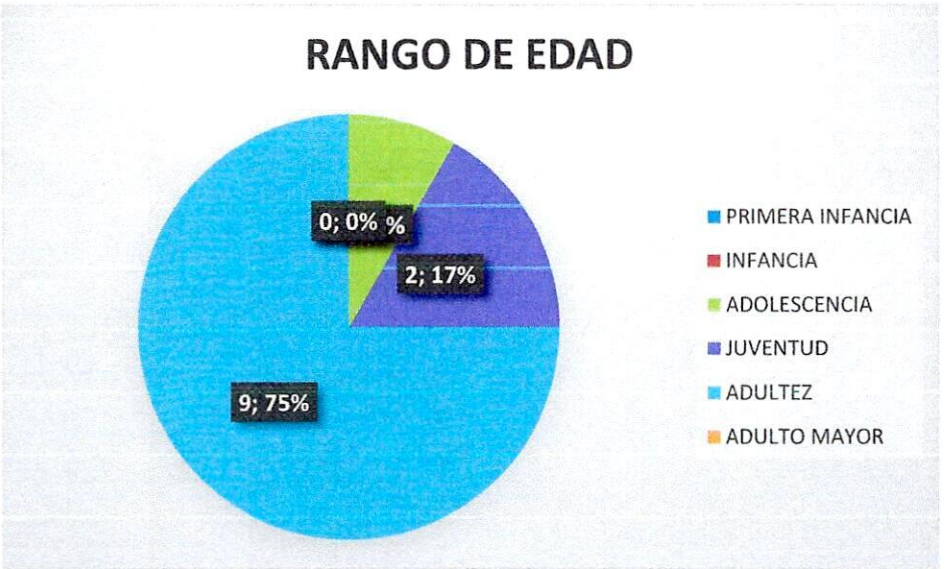
Tabaco y alcohol: evitar el consumo de tabaco y alcohol reduce el riesgo de enfermedades de las encías, pérdida de dientes y cáncer de la cavidad bucal.

Durante la jornada participo activamente, aunque no en su totalidad. Se pudo observar que la comunidad disfruto, se notó el aprendizaje total de la comunidad. Se finalizó la actividad siendo las 04:30 P.M con éxito total.

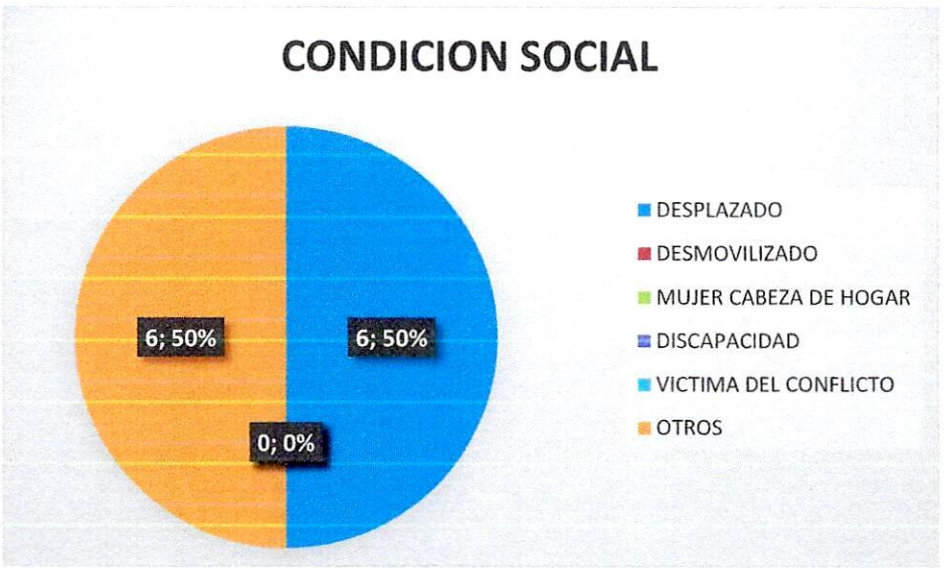
CARACTERIZACION: Se abordaron en total 12 personas de género Masculino.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 12 (100%) participantes todos pertenecen al sexo MASCULINO.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 12 participantes, la mayor parte 9 (75%) pertenece al rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), seguido 2 (17%) personas pertenecen al rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años) y la menor parte 1 (8%) persona pertenece al rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años).



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 12 participantes, 6 (50%) personas a OTRAS CONDICIONES y (50%) pertenecen a DESPLAZADO.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 12 participantes, todos 12 (100%) personas pertenecen al REGIMEN SUBSIDIADO

COMPROMISOS			
No.	**Tarea/actividad**	**Responsable**	**Fecha de compromiso**
1.			
2			

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

EVIDENCIAS FOTOGRAFIAS

ACTIVIDAD: Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

FECHA: 23/Julio/2024

HORA: 03:00 P.M









HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

ANEXOS:	LISTADO DE ASISTENCIA		
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**		
	Nombre:		
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**Número de Cédula**	**Firma**

Evita el consumo de alcohol



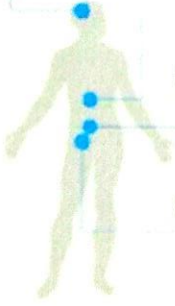
- Siempre es de riesgo en:



En el organismo puede causar:

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Es donde ejerce sus efectos mas nocivos, al deprimir las funciones cerebrales, primero la autocritica y el autocontrol, luego la generación de ideas y la coordinación motriz y finalmente incluso la respiración o la circulación.



ESTÓMAGO E INTESTINO

- Perturba la función digestiva hasta producir gastritis crónica y úlceras.

PÁNCREAS

- Puede producir gravísimas afecciones como la pancreatitis, muchas veces fatal.

HÍGADO

- Puede ocasionar una grave afección llamada cirrosis, cuya evolución es lenta pero fatal.

Entorno Saludable

Ubicación e infraestructura adecuada.



Protección y tratamiento de agua



Inodoro adecuado y limpio.





Adecuación y recleccion de basuras.

Control de insectos y roedores.





Higiene y lavado de manos.



ESTILOS de VIDA SaLUdabLeS

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: Becerril | **LUGAR:** Machulanga | **Fecha:** D: 23 M: 07 A: 2024 | **Hora:** 3:00 p.m.

ACTIVIDAD: Realizar 25 jornada de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, Mediante el desarrollo de la actividad Fisica musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

META DEL PRODUCTO PTS:

Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera productiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN							TIPO DE POBLACIÒN							Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Efrain Mercado.	1062815031	CC	3117595688		x	20	Obrero				x	Machulanga	x													x		
2	Jose Nuñez B.	12710199	CC	3138041588		x	18	Obrero				x	Machulanga						x								x		
3	Gustavo Amaya	1062807991	CC	3136536142	x		25	Mecanico.				x	Machulanga	x													x		
4	Henry Oviana.	1081520097	CC	3114228442		x	30	Comerciante				x	Machulanga	x													x		
5	Julio Marquez.	1064111820	CC	3022203680		x	28	Oficios varios				x	Machulanga						x								x		
6	Francisco Galvis.	1062811020	CC	3012200881		x	35	Jugador.				x	Machulanga						x								x		
7	Jaime Bonilla	1.072.862.038	CC	3107413182		x	40	Conductor.				x	Machulanga						x								x		
8	Carlos Martinez	1082801220.	CC	3137193604		x	42	Trabajador				x	Machulanga	x													x		
9	Ramon Ovalle	1065801298	CC	3209400804		x	39	Obrero.				x	Machulanga						x								x		
10	Hector Garcia	1062807480	CC	3184874055		x	30	Ama de casa				x	Machulanga.						x								x		

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: Becerril **LUGAR:** Mochilonga **Fecha: D:** 23 **M:** 07 **A:** 2024
Hora: 3:00 P.M.

ACTIVIDAD: Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4X4, mediante el desarrollo de la actividad Fisica musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 Años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

META DEL PRODUCTO PTS:

Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Miguel Carvajal	1062808941	Cc	3014322010		x	31	Oficios Varios				x	Mochilonga	x													x		Miguel Carvajal
2	Carlos Contreras	56.780.160	cc	3013221241		x	46	Oficios Varios				x	Mochilonga	x													x		Carlos Contreras
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE



REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

EJE ESTRATEGICO	ACTIVIDAD	AREA		LUGAR	ENTORNO				TOTAL de personas intervenidas	SEXO		CICLO DE VIDA						CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						aseguramiento		
		URBANA	RURAL		LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		Masculino	Femenino	0-5 años	6-11 años	12-18 años	19-26 años	27-59 años	> 60 años															
												PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	ADULTO MAYOR	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.	X		BARRIO ALTO PRADO				X	17	9	8	0	0	3	3	10	1	2	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	14	3

META PRODUCTO:

implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

ACTIVIDAD:

Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

Becerril - Cesar, 22 de Julio de 2024

Doctora:
SILVIA PIZZARO
Secretaria de Salud Municipal
Becerril – Cesar

Asunto: para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4

Cordial saludo,
En el marco del inicio del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos complace invitarlos a participar en el desarrollo de la siguiente actividad: (Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4), mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

Lugar: Barrio alto prado
Horario: 09:00am
Dia:26/07/2024

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada de Salud.

De usted,

YINARI MENDOZA OCHOA
Enfermera PIC

Rdo
Ficella Arcilla
22 julio 2024
08.am

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024
ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
HOSPITAL SAN JOSE

EJE ESTRATEGICO	VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES					
META DEL PRODUCTO ANUAL	Implementar un 100% la estrategia para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.					
ESTRATEGIA PTS:	Incrementar acciones de promoción de la salud y gestión del riesgo para la generación de condiciones y el fortalecimiento de la capacidad de gestión de los servicios relacionados con Enfermedades No Trasmisibles y las alteraciones de la salud bucal, visual y auditiva.					
LUGAR:	BARRIO ALTO PRADO	**FECHA**	26/julio/2024	**HORA INICIO**	09:00 A.M	
				HORA FINAL	10:10 A.M	
TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**	X	**REUNION**		**CONCERTACION**	
	CARACTERIZACION					
	Reunión		**Capacitación**		**Otra/cual:**	
ACTIVIDAD	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.					
ENTORNO:	COMUNITARIO					
OBJETIVOS:	Implementar mediante hábitos de vida saludables a través de la estrategia 4x4, para el mantenimiento y mejoramiento de condiciones de salud. Promover el conocimiento y la práctica de ejercicio físico saludable. Trabajar con la relajación para lograr liberar el estrés. Aprender a manejar una correcta respiración.					
POBLACIÓN OBJETIVO:	Educar a la población mayor de 15 para promover estilos de vida saludable y alimento saludable.					
LOGROS:	Se sensibilizo y educo a la población de los hábitos de vida saludable y los daños en la salud relacionados con el consumo de cigarrillo, sustancias psicoactivas. Pensar de forma positiva en la salud, comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización y mantener la autoestima alta.					
DIFICULTADES:	Al principio de la jornada de educación se notaron indispuesto a realizar actividad física.					
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD						

- **PLANEACION:**

Para el desarrollo de la actividad, por medio presencial se coordinó con el presidente de la J.A.C del barrio para acordar fecha de la actividad por parte de intervenciones colectivas (PIC) del hospital san Jose.

El dia 22 de Julio del 2024, se informan por medios de oficios a los entes gubernamentales para la participación de la actividad, se invita a secretaria de salud municipal (SILVIA PIZARRO), referentes de vida saludables y condiciones no trasmisibles (MILADIS CAPATAZ) y al presidente del barrio ALTO PRADO donde se realizó la actividad (JOSE GUILLERMO RIVERA).

INTRODUCCION DE LA ACTIVIDAD

La estrategia 4x4 es una propuesta de salud que busca dar lineamientos para la prevención y control de los cuatro grupos de Enfermedades no transmisibles más prevalentes en Colombia, como son el cáncer, la enfermedad cardiovascular, la diabetes y las enfermedades de vías respiratorias inferiores; reconociendo el consumo nocivo de alcohol, el consumo y exposición al humo de cigarrillo, la inactividad física y la alimentación no saludable, como los cuatro factores de riesgo comportamentales que más contribuyen a la aparición de estas enfermedades. De esta forma, la estrategia se enmarca dentro de las dimensiones Vida Saludable y Condiciones Transmisibles, la cual tiene como objetivo "promover modos, condiciones y estilos de vida saludables en los espacios cotidianos de las personas, familias y comunidades, así como el acceso a una atención integrada de condiciones no transmisibles".
Dentro del plan de Intervenciones Colectivas se establece estas actividades en el municipio como estrategia para mejorar las condiciones de salud de la población mayores de 15 años.

DESCRIPCION O DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para el desarrollo de la actividad se contó con la participación de equipo PIC principalmente auxiliar de enfermería las cuales fueron llevadas a cabo el día 26 de julio del 2024 siendo las 09:00 A.M se da inicio a la jornada de educación donde se contó con la participación de 17 personas de género masculino Y femenino mayores de 15 años.

Se entregó folletos hidratación y merienda, se contó con la participación de un coreógrafo y el equipo PIC; la rumba terapia incluyo diversos géneros musicales y ejercicios físicos la cual tuvo una duración de 60 minutos, luego se educó a la población participante sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludable desde edad temprana, las consecuencias en salud de consumir excesivamente alcohol y cigarrillo, se dictaron formas de llevar una vida saludable acorde a su edad, se incentivó la realización de actividad física para prevenir el sedentarismo y enfermedades no transmisibles como lo son la obesidad, hipertensión y diabetes.
Las bases conceptuales utilizadas para la actividad fueron :

Alimentación saludable: Es la que nos aporta los **nutrientes** y la **energía** que necesitamos para mantenernos sanos. Por eso, es importante elegir **alimentos variados, frescos y naturales** como:

- **Frutas y verduras:** aportan fibra, vitaminas y minerales.

- **Carnes y huevos:** son fuente de hierro y proteínas.
- **Leche, yogur y quesos:** son ricos en calcio y proteínas.
- **Legumbres, cereales, papas y pastas:** tienen fibra, vitaminas y proteínas.
- **Aceites, frutas secas y semillas:** brindan grasas esenciales y vitaminas.

Importancia de la actividad física en jóvenes y adolescentes:

- Desde lo corporal, (Elimina grasas, previene la obesidad, mejora la capacidad respiratoria, y de los músculos, combate la osteoporosis, mejora la resistencia la fuerza, etc.)
- A nivel psíquico tiene efectos tranquilizantes, antidepresivos, nos proporciona bienestar, y elimina el stress, previene el insomnio y regula el sueño.
- A nivel socio afectivo, estimula la iniciativa, canaliza la agresividad, nos enseña a aceptar y superar las derrotas, asumir responsabilidades, y aceptar normas.

Puntos fundamentales para la prevención del consumo en adolescentes

El período de mayor riesgo de inicio en el consumo de drogas ocurre en la adolescencia mediana a tardía (a partir de los 15 años de edad), por lo que esta etapa entre los 11 y 14 años es clave para tomar acciones preventivas y evitar que tu hijo experimente con drogas. Los factores de riesgo (fracaso académico, problemas familiares, baja autoestima, comorbilidad con otros trastornos psiquiátricos), el tiempo de ocio, la socialización con la familia, amigos, escuela, son de vital importancia, y deben ser conocidos por educadores, padres y profesionales para poder ser capaces de hacer intervenciones preventivas que pueden proporcionar recursos para mejorar los niveles de los factores de protección de los jóvenes.

Entre las medidas que los padres pueden implementar para prevenir el consumo de drogas en los hijos se encuentran:

1. **Fomentar la autoestima**

Desde la infancia los padres deben estar atentos a la forma en que se desarrolla la autoestima de sus hijos. Es importante acompañarlos, quererlos, entenderlos y en todo momento comunicarse con ellos.

Hay que adoptar medidas que estimulen que el niño tenga un buen concepto de sí mismo, lo que es un factor que tiene un gran impacto en la autoestima. Un joven con una buena imagen de sí mismo y una buena sensación de auto valor tiene menos riesgos de recurrir a las drogas, mientras que una baja autoestima por factores como un bajo rendimiento escolar, es una causa que lleva a muchos jóvenes a la adicción.

2. Mantener una buena comunicación

Mantener un buen canal de comunicación con los padres es una forma de reducir el miedo y la incertidumbre de los hijos frente a todos los cambios que ocurren en su cuerpo y en su mente en la adolescencia. El diálogo constante entre padres e hijos es fundamental, pero también lo es el control parental en esta etapa de la vida del adolescente. Aunque los hijos suelen rehuir de los padres, el diálogo debe favorecer un entendimiento entre las partes para saber qué está haciendo el hijo en cada momento.

Los padres extremadamente autoritarios o exigentes pueden generar tensión en la relación que lleve a su hijo a buscar apoyo o consejo en terceros, lo que no siempre es conveniente.

3. Estimular que tengan una conducta responsable

Es muy importante aportar valores. Tanto la escuela como la familia deben enseñar e inculcar unos valores que el adolescente debe crear como propios.

Cuando los adolescentes han aprendido a respetar los límites y las normas impuestas por sus padres, tienen un modelo de conducta a seguir y una conducta más responsable.

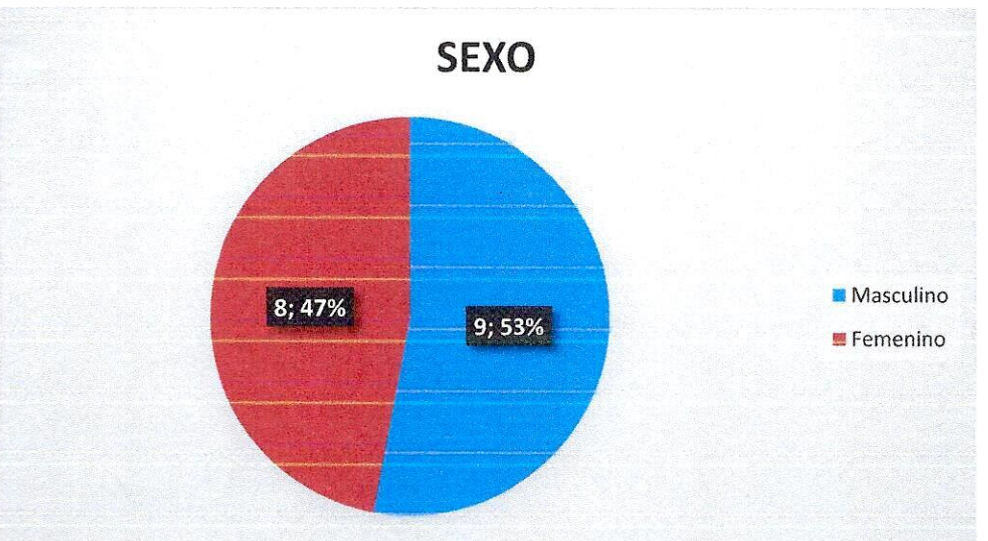
Por lo general uno de los límites se refiere al uso de sustancias que pueden hacerles daño, como es el caso de las drogas, el cigarrillo y el alcohol.

¿Qué beneficios tiene evitar el consumo de tabaco y alcohol?

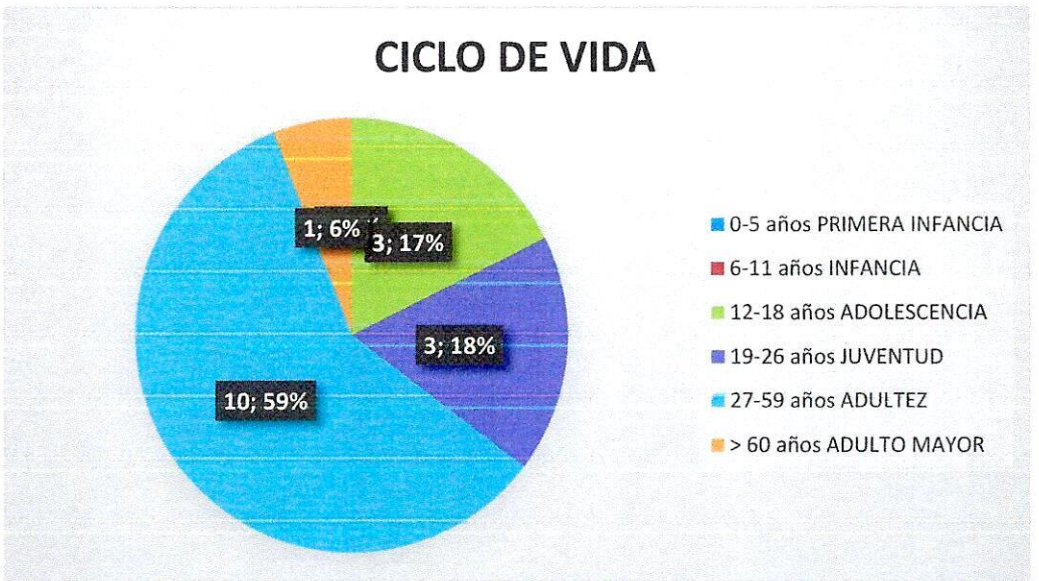
Tabaco y alcohol: evitar el consumo de tabaco y alcohol reduce el riesgo de enfermedades de las encías, pérdida de dientes y cáncer de la cavidad bucal.

Durante la jornada participo activamente, aunque no en su totalidad. Se pudo observar que la comunidad disfruto, se notó el aprendizaje total de la comunidad. Se finalizó la actividad siendo las 10:10 A.M con éxito total.

CARACTERIZACION: Se abordaron en total 17 personas.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 17, la mayor parte 9 (53%) participantes pertenecen al sexo MASCULINO y la menor parte 8 (47%) participantes pertenece al sexo FEMENINO.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 17 participantes, la mayor parte 10 (59%) pertenece al rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), seguido 3 (18%) personas pertenecen al rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años), 3 (17%) persona pertenece al rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años) y la menor parte 1 (6%) pertenece al rango de edad (mayores de 60 años).



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 17 participantes, la mayor parte 14 (82%) personas pertenecen al REGIMEN SUBSIDIADO y la menor parte 3 (18%) personas pertenecen al REGIMEN.CONTRIBUTIVO.

COMPROMISOS

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

EVIDENCIAS FOTOGRAFIAS

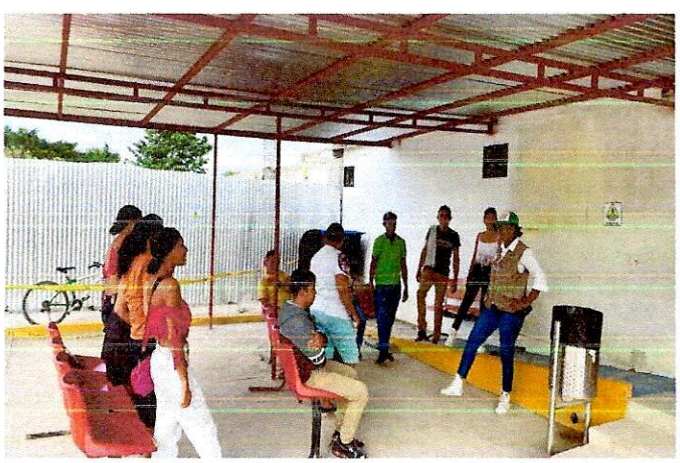
ACTIVIDAD: Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

FECHA: 13/Julio/2024

HORA: 09:00 A.M







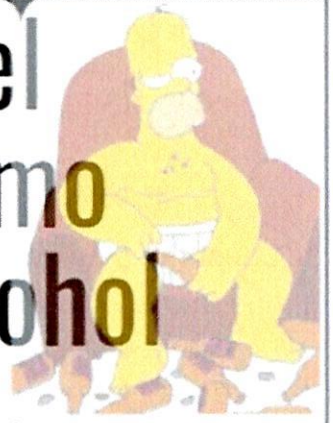


HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

ANEXOS:	LISTADO DE ASISTENCIA		
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**		
	Nombre:	Yina Medina Ochoa	
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**	**Número de Cédula**	**Firma**

Evita el consumo de alcohol



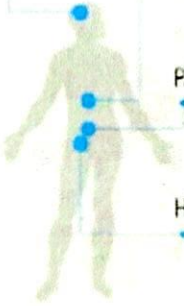
- Siempre es de riesgo en:



En el organismo puede causar:

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Es donde ejerce sus efectos mas nocivos, al deprimir las funciones cerebrales, primero la autocritica y el autocontrol, luego la generación de ideas y la coordinación motriz y finalmente incluso la respiración o la circulación.



ESTÓMAGO E INTESTINO

- Perturba la función digestiva hasta producir gastritis crónica y úlceras.

PÁNCREAS

- Puede producir gravísimas afecciones como la pancreatitis, muchas veces fatal.

HÍGADO

- Puede ocasionar una grave afección llamada cirrosis, cuya evolución es lenta pero fatal.

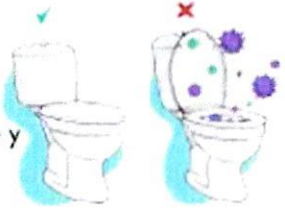
Entorno Saludable



Ubicación e infraestructura adecuada.



Protección y tratamiento de agua



Inodoro adecuado y limpio.



Adecuación y recleccion de basuras.



Control de insectos y roedores.



Higiene y lavado de manos.



ESTILOS de VIDA SALUDABLES

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: Becerril | **LUGAR:** Alto Prado. | **Fecha: D:** 26 **M:** 07 **A:** 2024 | **Hora:** 9:00 Am

ACTIVIDAD: Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidad a 150 personas en zona urbana para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, Mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 Años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

META DEL PRODUCTO PTS:

Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN							TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Eudimar Briceño	1065931994	TI	3182910881	x		15	Estudiante				x	Alto Prado						x							x			Eudimar B.
2	William Cardeno	1006777378	CC	3113104384		x	18	Estudiante				x	Alto Prado						x							x			William C
3	Eni Polanco	1062888883.	CC	3042161949	x		20.	Ama de casa				x	Alto Prado						x									x	Eni Polanco
4	Samuel Sierra	1062343815	CC	301 294 1097		x	25	Mecanico				x	Alto Prado						x							x			samuel sierra
5	Walter Cardales	1064111391	TI	3188015257		x	17	Estudiante				x	Alto Prado						x							x			Walter M.
6	Carlos Pinto.	1062807703	CC	3165114819.		x	31	conductor.				x	Alto prado						x									x	Carlos Pinto
7	Araceli Mejia	1081910563	CC	3204889106	x		30	Mesera.				x	Alto prado						x							x			
8	Juancarlos Mejia	1062818935	TI	3229012001.		x	40.	minero.				x	Alto Prado						x							x			Juancarlos
9	Margarita Peralta	1064 111 095	CC	3158200050	x		45	Ama de casa				x	Alto Prado						x							x			Margarita
10	Zulay Ochoa	9/10/2024.	TI	3009205971	x		28	Estudiante				x	Alto Prado						x							x			Zulay O.

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página____ de____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR:** Alto Prado | **Fecha:** D: 26 M: 07 A: 2024 | **Hora:** 9:00 A.m

ACTIVIDAD: Realizar 25 jornada de educación y comunicación de la salud dirigida a 150 personas en zona urbana, Para Promover estilo de vida Saludable y alimentación Saludable enmarcada en la estrategia 4x4, Mediante el desarrollo de la actividad Fisica musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabacos dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgo de enfermedad crónica.

META DEL PRODUCTO PTS:

Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera Positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Genesis Peña	54705 27		3117178782	x		28	Ama de casa				x	Alto prado						x							x		Genesis Peña
2	Jose Vega	12567825		3106549761		x	48	trabajador				x	Alto prado	x													x		Jose Vega
3	Alvaro Javier	12566215		3162701469		x	60	trabajador				x	Alto prado						x										Alvaro Javier
4	Maridys Contrera	49610360		3106814512	x		49	Ama de casa				x	Alto prado						x								x		maridys.
5	Loida Bonilla	36518564		3162484701	x		57	Ama de casa				x	Alto prado	x													x		Loida B.
6	Karen castillo	1081917388		3226193431	x		23	Ama de casa				x	Alto prado						x									x	Karen
7	Jurse villalobos	1068811500				x	10	estudiante				x	Alto prado.						x										Jurse
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	AREA		LUGAR	ENTORNO				TOTAL de personas intervenidas	SEXO		CICLO DE VIDA						CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						aseguramiento		
		URBANA	RURAL		LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		Masculino	Femenino	PRIMERA INFANCIA (0-5 años)	INFANCIA (6-11 años)	ADOLESCENCIA (12-18 años)	JUVENTUD (19-26 años)	ADULTEZ (27-59 años)	ADULTO MAYOR (> 60 años)	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.	X		BARRIO SAN JOSE				X	15	15	0	0	0	1	4	10	0	4	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	11	4

META PRODUCTO:

implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

ACTIVIDAD:

Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril - Cesar, 22 de Julio de 2024

Señora:
Miladis Capataz
Referente de vida saludable y condición no trasmisible
Becerril – Cesar

Asunto: para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4

Cordial saludo,
En el marco del inicio del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos complace invitarlos a participar en el desarrollo de la siguiente actividad: (Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4), mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

Lugar: Barrio San Jose
Horario: 03:00pm
Dia:26/07/2024

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada de Salud.

Recibí
22/7/2024
3:20 pm
Sonia

De usted,

YINARI MENDOZA OCHOA
Enfermera PIC

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril - Cesar, 22 de Julio de 2024

Julio 22 - 2024

Doctora:
SILVIA PIZZARO
Secretaria de Salud Municipal
Becerril – Cesar

Asunto: para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4

Cordial saludo,
En el marco del inicio del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos complace invitarlos a participar en el desarrollo de la siguiente actividad: (Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4), mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

Lugar: Barrio San Jose
Horario: 03:00pm
Dia:26/07/2024

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada de Salud.

De usted,

YINARI MENDOZA OCHOA
Enfermera PIC

	PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

EJE ESTRATEGICO	VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES					
META DEL PRODUCTO ANUAL	Implementar un 100% la estrategia para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.					
ESTRATEGIA PTS:	Incrementar acciones de promoción de la salud y gestión del riesgo para la generación de condiciones y el fortalecimiento de la capacidad de gestión de los servicios relacionados con Enfermedades No Trasmisibles y las alteraciones de la salud bucal, visual y auditiva.					
LUGAR:	BARRIO SAN JOSE	**FECHA**	26/julio/2024	**HORA INICIO**	03:00 P.M	
				HORA FINAL	04:10 P.M	

TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**	X	**REUNION**		**CONCERTACION**		**CARACTERIZACION**				
	Reunión		**Capacitación**		**Otra/cual:**						

ACTIVIDAD	Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.
ENTORNO:	COMUNITARIO
OBJETIVOS:	Implementar mediante hábitos de vida saludables a través de la estrategia 4x4, para el mantenimiento y mejoramiento de condiciones de salud. Promover el conocimiento y la práctica de ejercicio físico saludable. Trabajar con la relajación para lograr liberar el estrés. Aprender a manejar una correcta respiración.
POBLACIÓN OBJETIVO:	Educar a la población mayor de 15 para promover estilos de vida saludable y alimento saludable.
LOGROS:	Se sensibilizo y educo a la población de los hábitos de vida saludable y los daños en la salud relacionados con el consumo de cigarrillo, sustancias psicoactivas. Pensar de forma positiva en la salud, comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización y mantener la autoestima alta.
DIFICULTADES:	Al principio de la jornada de educación se notaron indispuesto a realizar actividad física.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- **PLANEACION:**

Para el desarrollo de la actividad, por medio presencial se coordinó con el presidente de la J.A.C del barrio para acordar fecha de la actividad por parte de intervenciones colectivas (PIC) del hospital san José.

El día 22 de Julio del 2024, se informan por medios de oficios a los entes gubernamentales para la participación de la actividad, se invita a secretaria de salud municipal (SILVIA PIZARRO), referentes de vida saludables y condiciones no trasmisibles (MILADIS CAPATAZ) y al presidente del barrio san Jose donde se realizó la actividad (JHON RAMIREZ).

INTRODUCCION DE LA ACTIVIDAD

La estrategia 4x4 es una propuesta de salud que busca dar lineamientos para la prevención y control de los cuatro grupos de Enfermedades no transmisibles más prevalentes en Colombia, como son el cáncer, la enfermedad cardiovascular, la diabetes y las enfermedades de vías respiratorias inferiores; reconociendo el consumo nocivo de alcohol, el consumo y exposición al humo de cigarrillo, la inactividad física y la alimentación no saludable, como los cuatro factores de riesgo comportamentales que más contribuyen a la aparición de estas enfermedades. De esta forma, la estrategia se enmarca dentro de las dimensiones Vida Saludable y Condiciones Transmisibles, la cual tiene como objetivo "promover modos, condiciones y estilos de vida saludables en los espacios cotidianos de las personas, familias y comunidades, así como el acceso a una atención integrada de condiciones no transmisibles".
Dentro del plan de Intervenciones Colectivas se establece estas actividades en el municipio como estrategia para mejorar las condiciones de salud de la población mayores de 15 años.

DESCRIPCION O DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para el desarrollo de la actividad se contó con la participación de equipo PIC principalmente auxiliar de enfermería las cuales fueron llevadas a cabo el día 26 de julio del 2024 siendo las 03:00 P.M se da inicio a la jornada de educación donde se contó con la participación de 15 personas de género masculino mayores de 15 años.

Se entrego folletos hidratación y merienda, se contó con la participación de un coreógrafo y el equipo PIC; la rumba terapia incluyo diversos géneros musicales y ejercicios físicos la cual tuvo una duración de 60 minutos, luego se educó a la población participante sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludable desde edad temprana, las consecuencias en salud de consumir excesivamente alcohol y cigarrillo, se dictaron formas de llevar una vida saludable acorde a su edad, se incentivó la realización de actividad física para prevenir el sedentarismo y enfermedades no transmisibles como lo son la obesidad, hipertensión y diabetes.
Las bases conceptuales utilizadas para la actividad fueron:

Alimentación saludable: Es la que nos aporta los **nutrientes** y la **energía** que necesitamos para mantenernos sanos. Por eso, es importante elegir **alimentos variados, frescos y naturales** como:

- **Frutas y verduras:** aportan fibra, vitaminas y minerales.
- **Carnes y huevos:** son fuente de hierro y proteínas.
- **Leche, yogur y quesos:** son ricos en calcio y proteínas.
- **Legumbres, cereales, papas y pastas:** tienen fibra, vitaminas y proteínas.
- **Aceites, frutas secas y semillas:** brindan grasas esenciales y vitaminas.

Importancia de la actividad física en jóvenes y adolescentes:

- Desde lo corporal, (Elimina grasas, previene la obesidad, mejora la capacidad respiratoria, y de los músculos, combate la osteoporosis, mejora la resistencia la fuerza, etc.)
- A nivel psíquico tiene efectos tranquilizantes, antidepresivos, nos proporciona bienestar, y elimina el stress, previene el insomnio y regula el sueño.
- A nivel socio afectivo, estimula la iniciativa, canaliza la agresividad, nos enseña a aceptar y superar las derrotas, asumir responsabilidades, y aceptar normas.

Puntos fundamentales para la prevención del consumo en adolescentes

El período de mayor riesgo de inicio en el consumo de drogas ocurre en la adolescencia mediana a tardía (a partir de los 15 años de edad), por lo que esta etapa entre los 11 y 14 años es clave para tomar acciones preventivas y evitar que tu hijo experimente con drogas. Los factores de riesgo (fracaso académico, problemas familiares, baja autoestima, comorbilidad con otros trastornos psiquiátricos), el tiempo de ocio, la socialización con la familia, amigos, escuela, son de vital importancia, y deben ser conocidos por educadores, padres y profesionales para poder ser capaces de hacer intervenciones preventivas que pueden proporcionar recursos para mejorar los niveles de los factores de protección de los jóvenes.

Entre las medidas que los padres pueden implementar para prevenir el consumo de drogas en los hijos se encuentran:

1. **Fomentar la autoestima**

Desde la infancia los padres deben estar atentos a la forma en que se desarrolla la autoestima de sus hijos. Es importante acompañarlos, quererlos, entenderlos y en todo momento comunicarse con ellos.

Hay que adoptar medidas que estimulen que el niño tenga un buen concepto de sí mismo, lo que es un factor que tiene un gran impacto en la autoestima. Un joven con una buena imagen de sí mismo y una buena sensación de auto valor tiene menos riesgos de recurrir a las drogas, mientras que una baja autoestima por factores como un bajo rendimiento escolar, es una causa que lleva a muchos jóvenes a la adicción.

2. Mantener una buena comunicación

Mantener un buen canal de comunicación con los padres es una forma de reducir el miedo y la incertidumbre de los hijos frente a todos los cambios que ocurren en su cuerpo y en su mente en la adolescencia. El diálogo constante entre padres e hijos es fundamental, pero también lo es el control parental en esta etapa de la vida del adolescente. Aunque los hijos suelen rehuir de los padres, el diálogo debe favorecer un entendimiento entre las partes para saber qué está haciendo el hijo en cada momento.

Los padres extremadamente autoritarios o exigentes pueden generar tensión en la relación que lleve a su hijo a buscar apoyo o consejo en terceros, lo que no siempre es conveniente.

3. Estimular que tengan una conducta responsable

Es muy importante aportar valores. Tanto la escuela como la familia deben enseñar e inculcar unos valores que el adolescente debe crear como propios.

Cuando los adolescentes han aprendido a respetar los límites y las normas impuestas por sus padres, tienen un modelo de conducta a seguir y una conducta más responsable.

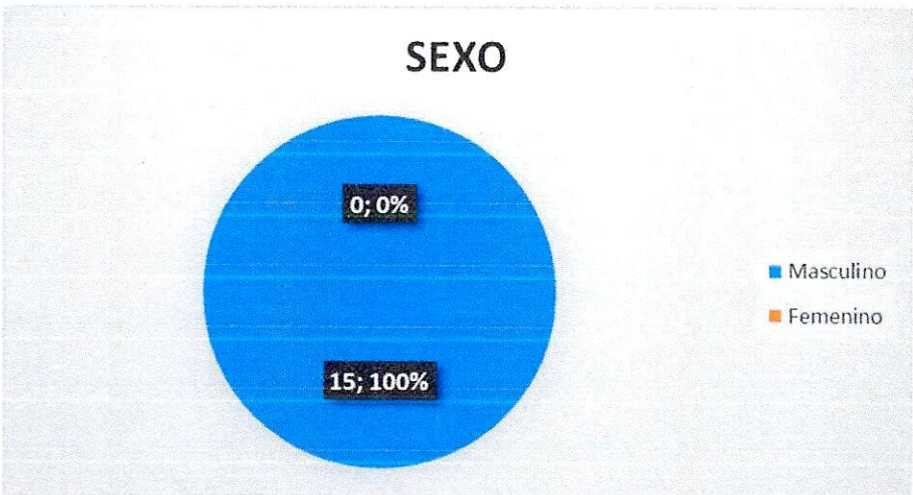
Por lo general uno de los límites se refiere al uso de sustancias que pueden hacerles daño, como es el caso de las drogas, el cigarrillo y el alcohol.

¿Qué beneficios tiene evitar el consumo de tabaco y alcohol?

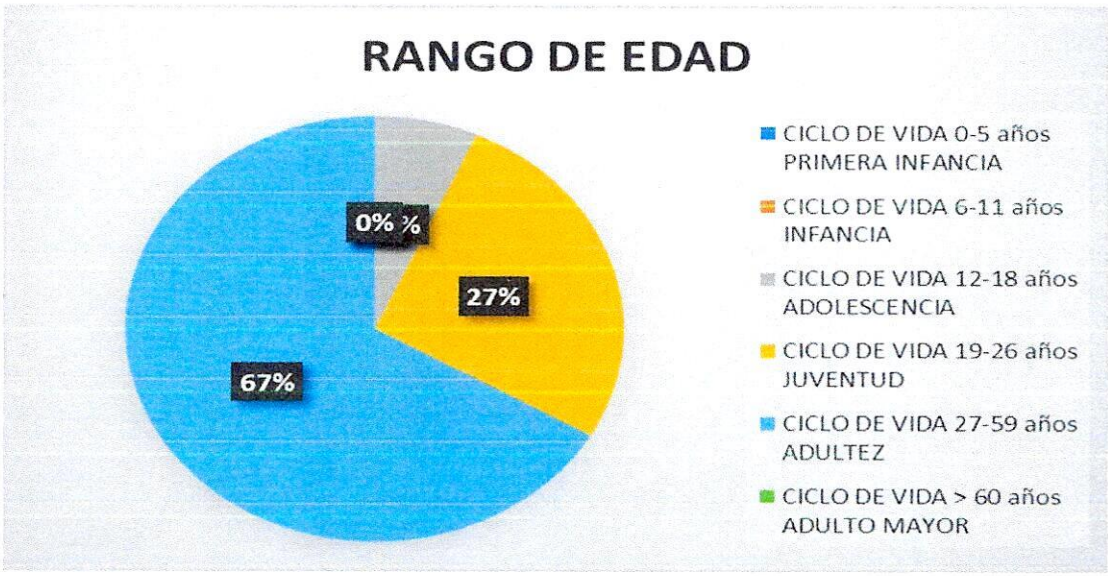
Tabaco y alcohol: evitar el consumo de tabaco y alcohol reduce el riesgo de enfermedades de las encías, pérdida de dientes y cáncer de la cavidad bucal.

Durante la jornada participo activamente, aunque no en su totalidad. Se pudo observar que la comunidad disfruto, se notó el aprendizaje total de la comunidad. Se finalizó la actividad siendo las 04:10 P.M con éxito total.

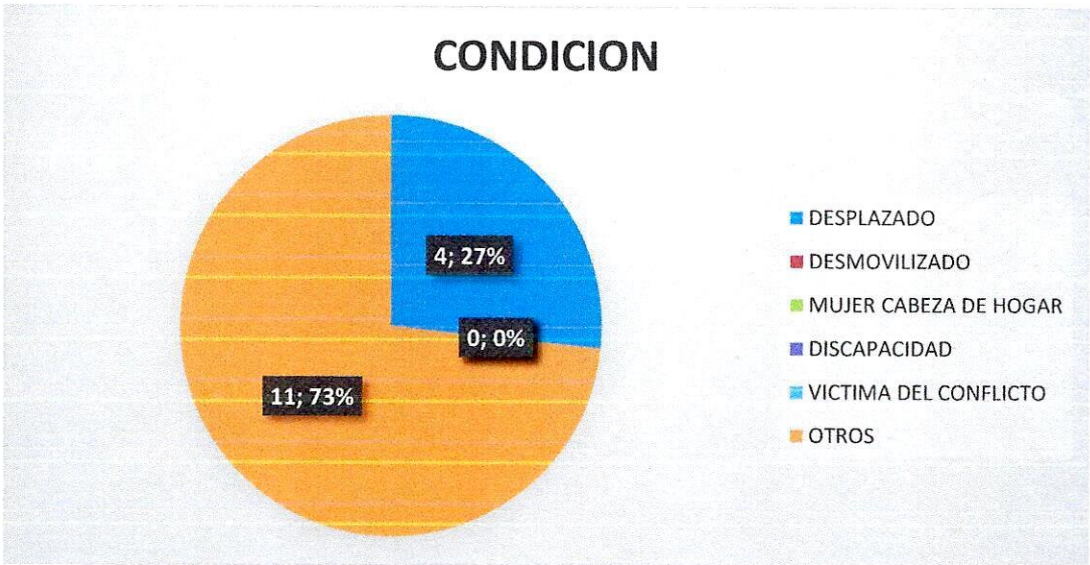
CARACTERIZACION: Se abordaron en total 15 personas de género Masculino.



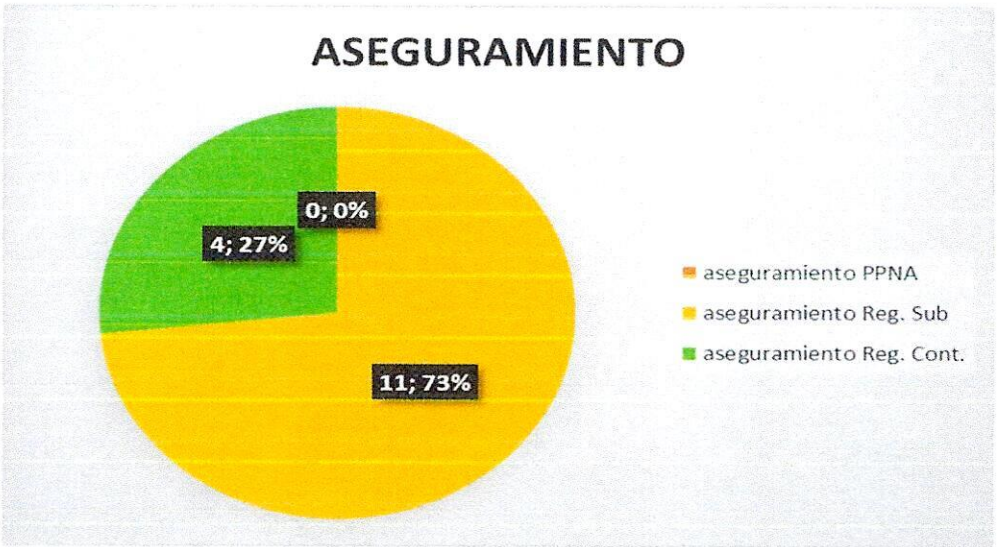
INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 15 (100%) participantes todos pertenecen al sexo MASCULINO.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 15 participantes, la mayor parte 10 (67%) pertenece al rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), seguido 4 (27%) personas pertenecen al rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años) y la menor parte 1 (6%) persona pertenece al rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años).



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 15 participantes, la mayor parte pertenecen 11 (73%) personas a OTRAS CONDICIONES y la menor parte 4 (27%) pertenecen a DESPLAZADO.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 15 participantes, la mayor parte 11 (73%) personas pertenecen al REGIMEN SUBSIDIADO y la menor parte 4 (27%) personas pertenecen al REGIMEN CONTRIBUTIVO.

COMPROMISOS			
No.	**Tarea/actividad**	**Responsable**	**Fecha de compromiso**
1.			
2			

EVIDENCIAS FOTOGRAFIAS

ACTIVIDAD: Realizar 25 jornadas de educación y comunicación de la salud dirigidas a 150 personas en zona urbana, para promover estilos de vida saludable y alimentación saludable, enmarcada en la estrategia 4x4, mediante el desarrollo de la actividad física musicalizada y la prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgos de enfermedad crónica.

FECHA: 26/Julio/2024

HORA: 03:00 P.M









HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

ANEXOS:	LISTADO DE ASISTENCIA			
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**			
	Nombre:			
VALIDADORES DEL ACTA	**NOMBRE**		**Número de Cédula**	**Firma**

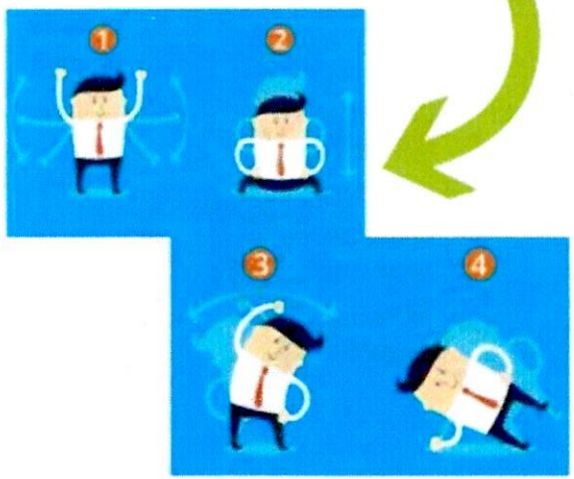


Evitar El consumo de tabaco

Puede causar:

- Envejecimiento precoz
- Cáncer de boca, faringe y laringe
- Mal aliento y dientes amarillentos.
- Cáncer de pulmón y de vejiga.
- Disfuncion sexual y esterilidad.
- Ulcera gástrica y gastritis.
- Hipertension
- Infarto
- Osteoporosis.

Mejor realiza ¡Pausas Activas!



NIÑO ACTIVO = ADULTO SALUDABLE

60 → Minutos de actividad física. ← **30**

Beneficios!

- Disminuye el riesgo de Hipertensión cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon.
- Aumenta la densidad de los huesos y mejora la movilidad articular
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.









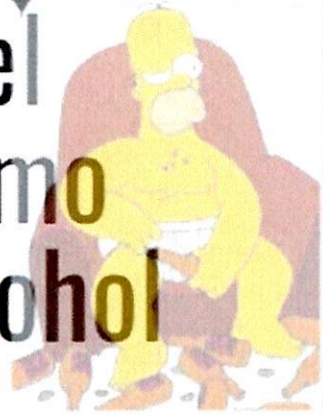
10 pasos para una:

¡ALIMENTACIÓN SALUDABLE!

1. Consumir 5 porciones al día de frutas y verduras.
2. Coma entre 5 a 6 veces en el día.
3. Evite fritar los alimentos, es mejor consumirlos al vapor, cocidos o asados.
4. Consuma alimentos fuente de proteína mínimo 3 veces al día.
5. Evite consumir azúcar y bebidas procesadas.
6. Aumenta el consumo de agua diariamente.
7. Evite agregar sal a los alimentos, Utilice especias para darle sabor.
8. Los alimentos integrales, por su fibra ayudaran a tener buena salud cardiovascular y digestiva.
9. Disfruta tus comidas, sus sabores y olores. ¡Concéntrate!
10. Recuerda consumir lácteos, preferiblemente bajos en grasa.



Evita el consumo de alcohol



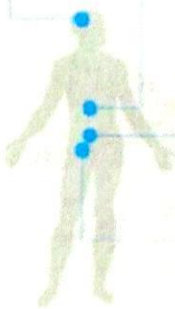
- Siempre es de riesgo en:



En el organismo puede causar:

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Es donde ejerce sus efectos mas nocivos, al deprimir las funciones cerebrales, primero la autocritica y el autocontrol, luego la generación de ideas y la coordinación motriz y finalmente incluso la respiración o la circulación.



ESTÓMAGO E INTESTINO

- Perturba la función digestiva hasta producir gastritis crónica y úlceras.

PÁNCREAS

- Puede producir gravísimas afecciones como la pancreatitis, muchas veces fatal.

HÍGADO

- Puede ocasionar una grave afección llamada cirrosis, cuya evolución es lenta pero fatal.

Entorno Saludable

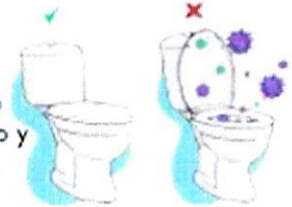
Ubicación e infraestructura adecuada.



Protección y tratamiento de agua



Inodoro adecuado y limpio.





Adecuación y recleccion de basuras.

Control de insectos y roedores.





Higiene y lavado de manos.



ESTILOS de VIDA SALUDABLES

PIC

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: Becerril **LUGAR:** Barrio San Jose **Fecha:** D: 26 M: 07 A: 2024
Hora: 3:00 P.M

ACTIVIDAD: Realizar 25 Jornada de educación y Comunicación de la salud dirigida a 150 personas en zona urbana, para promover estilo de vida saludable y alimentación saludable enmarcada en la estrategia 4x4, Mediante el desarrollo de la actividad Fisica musicalizada y la Prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulta mayor de 15 años, con y sin antecedentes de riesgo en enfermedad crónica.

META DEL PRODUCTO PTS:

Implementar en un 100%. las estrategias para afectar de manera positiva a los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Gabriel Murillo	1062825520.	cc	3222687857		x	18	Obrero.				x	San Jose						x								x		Gabriel M.
2	Jhon Jader.	1062814591	cc	3116030839		x	20	Obrero.				x	San Jose						x								x		Jhon Jader P.
3	Alex Beltran.	1100336336	cc	3225538?		x	19	conductor				x	San Jose	x													x		Alex Beltran
4	Heiran Villegas	72249290.	cc	3116867549		x	21	Obrero.				x	San Jose						x								x		Heiran Villegas.
5	Fernando Padilla	25237939	cc	3503940650		x	29	Oficios Varios.				x	San Jose.						x								x		Fernando Padilla.
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página____ de____

MUNICIPIO: Becerril | **LUGAR:** Barrio San Jose. | **Fecha:** D: 26 M: 07 A: 2024 | **Hora:** 3:00 P.M

ACTIVIDAD: Realizar 25 Jornada de educación y comunicación de la salud dirigida a 150 personas en zona Urbana, Para Promover estilo de Vida saludable y alimentación saludable enmarcada en la estrategia 4x4, Mediante el desarrollo de la actividad Fisica musicalizada y la Prevención en consumo de alcohol y tabaco; dirigida a la población adulto mayor de 15 años con y sin antecedentes de riesgo en enfermedad crónica

META DEL PRODUCTO PTS:

Implementar en un 100% de las estrategias Para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Rodrigo Benitez	1887943	CC	3106108899		X	50	oficios B.				X	San Jose.	X														X	Rodrigo B.
2	Eduardo Jose	10526 74561	CC	315 520 0490		X	36	Obrero.				X	San Jose						X								X		Eduar J. P.
3	Eloy Tapia	72346388	CC	318 6409104		X	57	Maestro.				X	San Jose						X								X		Eloy Tapia
4	Miguel Armando	12.568380	CC	3005240192		X	40	Carpintero				X	San Jose	X													X		Miguel A
5	Alexander Anaya	26.222588	CC	3044215101		X	28	Electricista				X	Sajo Jose						X								X		Alexander A
6	Ismael Arose	88173322	CC	320 111 2490		X	56	conductor				X	San Jose						X									X	Ismael Arose
7	Juan diego.	1007139571	CC	314 511 7444		X	29	obrero.				X	San Jose	X														X	JUAN OLIVERO L
8	Victor Bermudez	10520940910	CC	311 360 3115		X	87	obrero.				X	San Jose						X								X		Victor Bermudez
9	Yeison Serrano.	1007577255	CC	301 000 9116		X	24	conductor				X	San Jose						X									X	Yeison Serrano
10	Franklin Hernandez	26.353715	CC	3204502916		X	29	obrero.				X	San Jose						X								X		Franklin H.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PROPUESTO

TECER TRIMESTRE

Responsable	EJE ESTRATEGICO	ENTORNO	CANTIDAD PROGRAMADA POR MES	FECHA DE ELABORACIÓN: 28 DE JUNIO 2024	MES	JULIO																							
					SEMANA	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4					SEMANA 5				
					DIA	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
				ACTIVIDADES		1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	29	30	31		
YINARI MENDOZA	DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD	EDUCATIVO	2	Realizar doce (12) talleres lúdicos educativos dirigidos a los padres y madres de familia de niños de que asisten a los CDI existentes en el municipio; abordando las siguientes temáticas: 1. Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral (infografía que contenga la información sobre supervisión de hábitos higiénicos saludables, derecho a las atenciones de protección específica en su IPS asignada); 3. Factores protectores, beneficios del Barniz de flúor (video lúdico); para finalizar los talleres se desarrollará un encuentro denominado CEPILLATON para estimular la adherencia al cepillado de los dientes mínimo tres veces al día mediante títeres y/o mimos, y se proyectará un video explicando la importancia del uso adecuado del cepillo y sus beneficios, así como la entrega de folletos informativos.																											

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

EJE ESTRATEGICO	ACTIVIDAD	AREA		LUGAR	ENTORNO				TOTAL de personas intervenidas	SEXO		CICLO DE VIDA						CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						aseguramiento		
		URBANA	RURAL		LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		Masculino	Femenino	PRIMERA INFANCIA 0-5 años	INFANCIA 6-11 años	ADOLESCENCIA 12-18 años	JUVENTUD 19-26 años	ADULTEZ 27-59 años	ADULTO MAYOR > 60 años	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
DETERMINANTES SOCIALES EN SALUD	Realizar doce (12) talleres lúdicos educativos dirigidos a los padres y madres de familia de niños de que asisten a los CDI existentes en el municipio; abordando las siguientes temáticas: 1. Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral (infografía que contenga la información sobre supervisión de hábitos higiénicos saludables, derecho a las atenciones de protección específica en su IPS asignada); 3. Factores protectores, beneficios del Barniz de flúor (video lúdico); para finalizar los talleres se desarrollará un encuentro denominado CEPILLATON para estimular la adherencia al cepillado de los dientes mínimo tres veces al día mediante títeres y/o mimos, y se proyectará un video explicando la importancia del uso adecuado del cepillo y sus beneficios, así como la entrega de folletos informativos.	X		CDI 11 DE ABRIL		X			22	1	21	0	0	5	6	11	0	4	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	20	2

META PRODUCTO:

Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

ACTIVIDAD:

Realizar doce (12) talleres lúdicos educativos dirigidos a los padres y madres de familia de niños de que asisten a los CDI existentes en el municipio; abordando las siguientes temáticas: 1. Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral (infografía que contenga la información sobre supervisión de hábitos higiénicos saludables, derecho a las atenciones de protección específica en su IPS asignada); 3. Factores protectores, beneficios del Barniz de flúor (video lúdico); para finalizar los talleres se desarrollará un encuentro denominado CEPILLATON para estimular la adherencia al cepillado de los dientes mínimo tres veces al día mediante títeres y/o mimos, y se proyectará un video explicando la importancia del uso adecuado del cepillo y sus beneficios, así como la entrega de folletos informativos.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril - Cesar, 27 de Junio de 2024

Doctora:
SILVIA PIZZARO
Secretaria de Salud Municipal
Becerril – Cesar

Asunto: Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral

Cordial saludo,
En el marco del inicio del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos complace invitarlos a participar en el desarrollo de la siguiente actividad: (Realizar doce (12) talleres lúdicos educativos dirigidos a los padres y madres de familia de niños de que asisten a los CDI existentes en el municipio; abordando las siguientes temáticas: 1. Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral (infografía que contenga la información sobre supervisión de hábitos higiénicos saludables, derecho a las atenciones de protección específica en su IPS asignada); 3. Factores protectores, beneficios del Barniz de flúor (video lúdico); para finalizar los talleres se desarrollará un encuentro denominado CEPILLATON para estimular la adherencia al cepillado de los dientes mínimo tres veces al día mediante títeres y/o mimos, y se proyectará un video explicando la importancia del uso adecuado del cepillo y sus beneficios, así como la entrega de folletos informativos.)

Lugar: CDI 11 de abril
Horario: 08:00am
Dia: 03/07/2024

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada de Salud.
De usted,

Yinari Mendoza O
YINARI MENDOZA OCHOA
Enfermera PIC

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril - Cesar, 27 de Junio de 2024

Señora:
Stefany Torres
Vigilante en Salud Publica
Becerril – Cesar

Asunto: Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral

Cordial saludo,
En el marco del inicio del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos complace invitarlos a participar en el desarrollo de la siguiente actividad: (Realizar doce (12) talleres lúdicos educativos dirigidos a los padres y madres de familia de niños de que asisten a los CDI existentes en el municipio; abordando las siguientes temáticas: 1. Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral (infografía que contenga la información sobre supervisión de hábitos higiénicos saludables, derecho a las atenciones de protección específica en su IPS asignada); 3. Factores protectores, beneficios del Barniz de flúor (video lúdico); para finalizar los talleres se desarrollará un encuentro denominado CEPILLATON para estimular la adherencia al cepillado de los dientes mínimo tres veces al día mediante títeres y/o mimos, y se proyectará un video explicando la importancia del uso adecuado del cepillo y sus beneficios, así como la entrega de folletos informativos.)

Lugar: CDI 11 de abril
Horario: 08:00am
Dia: 03/07/2024

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada de Salud.
De usted,

Yinari Mendoza O

YINARI MENDOZA OCHOA
Enfermera PIC

Rdo Estefany Torres 27-07-2024 9:00 am

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril - Cesar, 27 de Junio de 2024

Doctora:
GISELLA CEPEDA
Nutricionista dietista a cargo del componente de salud y nutrición

Asunto: Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral

Cordial saludo,
En el marco del inicio del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), nos complace invitarlos a participar en el desarrollo de la siguiente actividad: (Realizar doce (12) talleres lúdicos educativos dirigidos a los padres y madres de familia de niños de que asisten a los CDI existentes en el municipio; abordando las siguientes temáticas: 1. Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral (infografía que contenga la información sobre supervisión de hábitos higiénicos saludables, derecho a las atenciones de protección específica en su IPS asignada); 3. Factores protectores, beneficios del Barniz de flúor (video lúdico); para finalizar los talleres se desarrollará un encuentro denominado CEPILLATON para estimular la adherencia al cepillado de los dientes mínimo tres veces al día mediante títeres y/o mimos, y se proyectará un video explicando la importancia del uso adecuado del cepillo y sus beneficios, así como la entrega de folletos informativos.)

Gisella Cepeda
27 junio. 2024
2:00pm

Lugar: CDI 11 de abril
Horario: 08:00am
Dia: 03/07/2024

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada de Salud.
De usted,

Yinari Mendoza O

YINARI MENDOZA OCHOA
Enfermera PIC

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024
ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
HOSPITAL SAN JOSE

EJE ESTRATEGICO	DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD					
META DEL PRODUCTO ANUAL	Implementar un 100% la estrategia para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.					
ESTRATEGIA PTS:	Incrementar acciones de promoción de la salud y gestión del riesgo para la generación de condiciones y el fortalecimiento de la capacidad de gestión de los servicios relacionados con Enfermedades No Trasmisibles y las alteraciones de la salud bucal, visual y auditiva.					
LUGAR:	CDI 11 DE ABRIL	**FECHA**	03/julio/2024	**HORA INICIO**	08:00 A.M	
				HORA FINAL	09:40 A.M	
TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**		**REUNION**	X	**CONCERTACION**		**CARACTERIZACION**	
	Reunión		**Capacitación**		**Otra/cual:**			
ACTIVIDAD	Realizar doce (12) talleres lúdicos educativos dirigidos a los padres y madres de familia de niños de que asisten a los CDI existentes en el municipio; abordando las siguientes temáticas: 1. Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral (infografía que contenga la información sobre supervisión de hábitos higiénicos saludables, derecho a las atenciones de protección específica en su IPS asignada); 3. Factores protectores, beneficios del Barniz de flúor (video lúdico); para finalizar los talleres se desarrollará un encuentro denominado CEPILLATON para estimular la adherencia al cepillado de los dientes mínimo tres veces al día mediante títeres y/o mimos, y se proyectará un video explicando la importancia del uso adecuado del cepillo y sus beneficios, así como la entrega de folletos informativos.							
ENTORNO:	EDUCATIVO							
OBJETIVOS:	Reducir la carga de las enfermedades oral mediante la promoción y prevención.							
POBLACIÓN OBJETIVO:	Educar a toda la población en general de padres de familia de los CDI con rango de edad toda.							
LOGROS:	El propósito de este taller fue demostrar la relación existente entre los problemas de comportamiento y estrés emocional en niños con bruxismo. Se logró capacitar a la población intervenida de tal forma que saben identificar las caries.							
DIFICULTADES:	No se presentó ninguna dificultad							
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD								

- **PLANEACION:**

Para el desarrollo de la actividad, por medio presencial se coordinó con el presidente de la J.A.C del barrio para acordar fecha de la actividad por parte de intervenciones colectivas (PIC) del hospital san Jose.

El dia 27 de Junio del 2024, se informan por medios de oficios a los entes gubernamentales para la participación de la actividad, se invita a secretaria de salud municipal (SILVIA PIZARRO), referentes de vida saludables y condiciones no trasmisibles (MILADIS CAPATAZ) y a la nutricionista encargada del CDI (GISELLA CEPEDA).

INTRODUCCION DE LA ACTIVIDAD

La salud oral sigue siendo un aspecto fundamental de las condiciones generales de salud en las Américas. Su importancia radica en que tiene gran parte de la carga global de la morbilidad oral, por los costos relacionados con su tratamiento y la posibilidad de aplicar medidas eficaces de prevención. Las infecciones orales pueden contribuir como factores de riesgo para muchas enfermedades sistémicas como cardiopatías, respiratorias, diabetes e inclusive ocasionar complicaciones en el embarazo. Las caries son comunes en los niños menores de 5 años, pero gracias a la intervención temprana pueden evitarse o tratarse a un costo reducido. La mayoría de las enfermedades orales se asocian con determinados factores de riesgo, como la falta de higiene buco-dental, alimentación inadecuada y educación. La estrategia AIEPI es una herramienta práctica para el personal de salud, ya que brinda criterios estandarizados para evaluar signos de enfermedad y de la condición general del niño, clasificar de acuerdo a estos signos, determinar el tratamiento adecuado y entregar recomendaciones para la atención y cuidado en el hogar. Brinda también atención de seguimiento para controlar la evolución a partir del tratamiento indicado. Como parte de la atención integrada, el equipo de salud diferente al odontólogo debe promover la salud bucal especialmente en los niños menores de 5 años que habitan en las localidades apartadas. Ellos, al no disponer de unidades operativas ni de profesionales odontólogos cerca, no tienen ningún acceso a los servicios de atención odontológica y son los grupos de mayor riesgo de la población.

DESCRIPCION O DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

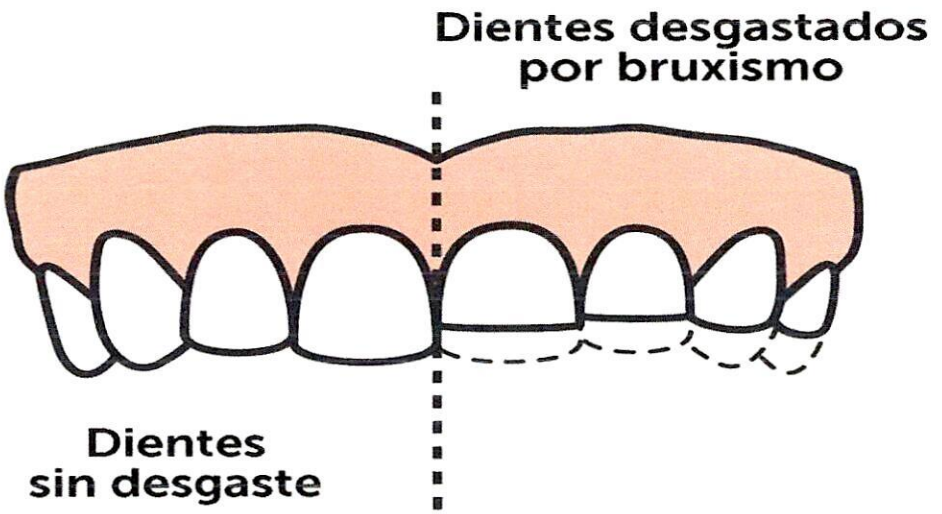
Para el desarrollo de la actividad se contó con la participación de equipo PIC principalmente auxiliar de enfermería las cuales fueron llevadas a cabo el día 03 de julio del 2024 siendo las 08:00 A.M se da inicio a la actividad donde se contó con la participación de 22 padres de familia, abordando los temas, factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo y Derechos y deberes en salud oral, Se realizó el pre-test para ver qué tanto de conocimiento tenían cada uno donde se notó poco conocimiento sobre el tema a dar.

Con base contextual se dio dicha información para así poder realizar los talleres lúdicos educativos:

¿QUE ES EL BRUXISMO?

El bruxismo es una afección en la que una persona rechina, aprieta o cruje los dientes; puede ocurrir cuando se está despierto o dormido. El bruxismo que ocurre mientras una persona está despierta es más frecuente, pero el bruxismo que ocurre durante el sueño se ha estudiado más. Tanto los niños como los adultos pueden tener esta afección.

Muchos casos de bruxismo son leves y pueden no requerir tratamiento; sin embargo, el bruxismo grave puede provocar daños en los dientes, dolor o cansancio en la mandíbula y dolor de cabeza. Dado que es posible rechinar los dientes mientras duerme o no darse cuenta de que se está produciendo bruxismo, es importante conocer los signos y síntomas y recibir atención dental con regularidad.



Causas

Hay varios factores que parecen desempeñar un papel en el desarrollo del trastorno. Estos incluyen:

- Factores psicosociales: estrés, estado de ánimo, angustia, nerviosismo y "sentirse triste"
- Los genes de una persona
- Consumir alcohol o cafeína
- Fumar
- Medicamentos: ciertos medicamentos utilizados para tratar la depresión, las convulsiones y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) pueden aumentar las probabilidades de tener bruxismo.

ABORDAJES ODONTOLÓGICOS

Si tú o tu hijo tienen bruxismo, el médico puede sugerir algunas maneras de preservar o mejorar los dientes. Si bien estos métodos pueden evitar o corregir el desgaste de los dientes, no detendrán el bruxismo:

- Férulas y protectores bucales. Están diseñados para mantener los dientes separados para evitar el daño causado al apretar o rechinar los dientes. Pueden estar hechos de acrílico duro o de

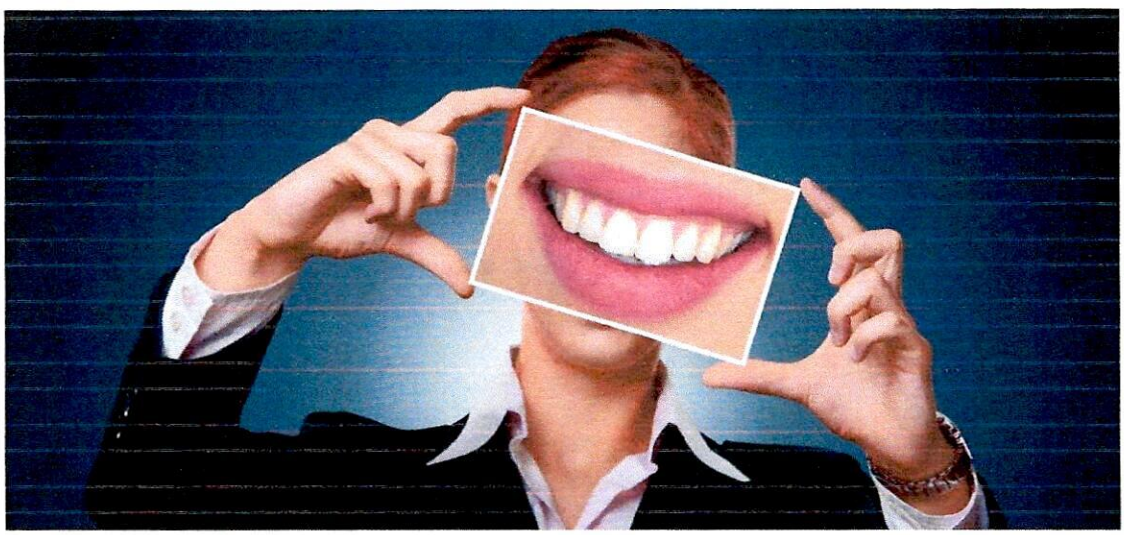
materiales blandos para ajustarse a los dientes superiores e inferiores.

- Corrección dental. En casos graves cuando el desgaste del diente ha provocado sensibilidad o incapacidad para masticar de manera adecuada, el dentista puede tener que remodelar las superficies de masticación de los dientes o colocar coronas para reparar el daño.

LOS SÍNTOMAS ASOCIADOS AL BRUXISMO MÁS COMUNES SON:

- Dolor de cabeza
- Dolor de los músculos de la mandíbula, cuello y oído
- Desgaste y/o pérdida de los dientes
- Daño a las restauraciones dentales (por ejemplo, coronas y empastes).
- Erosión del esmalte dental
- Sensibilidad dental
- Cambio en la mordida

TRATAMIENTO DEL BRUXISMO



El bruxismo requiere un tratamiento multidisciplinario, ya que tanto sus causas como sus consecuencias son varias. Entre los funcionamientos podemos destacar:

FISIOTERAPIA
MEDICACION
CONTROL DE ESTRÉS
AUTOCUIDADOS
FERCULAS DE DESCARGA O PLACAS OCLUSALES

TIPOS DE BRUXISMO

El tipo de bruxismo más habitual es el que se relaciona con el sueño y se produce de noche. Además, es el más difícil de controlar. Algunos especialistas distinguen hasta cinco tipos de bruxismo diferentes:

- ✓ De apretamiento: cuando se aprietan los dientes mientras hay contracción muscular.
- ✓ De frotamiento: cuando se friccionan los dientes y los músculos se contraen y se relajan produciendo un desgaste dental.
- ✓ Diurno: relacionado con hábitos como apretar los labios entre los dientes o morderse las uñas.
- ✓ Nocturno: se produce de noche y, al día siguiente, el paciente presenta cansancio muscular.
- ✓ Diurno y nocturno: bruxismo crónico tanto de día como de noche.

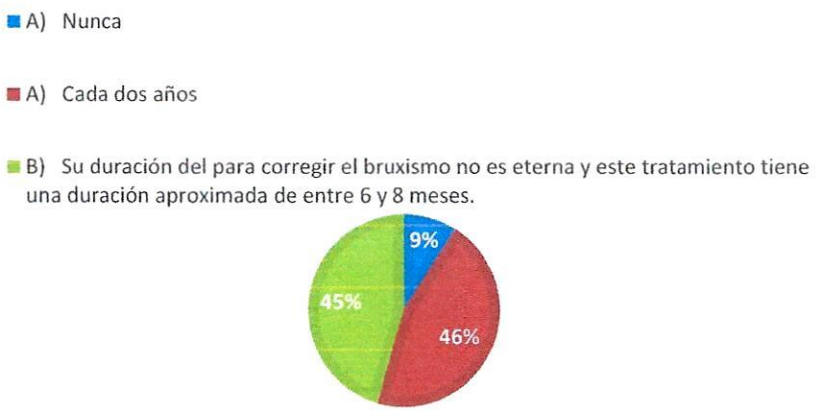
Al finalizar la charla se aplicó a los padres de familia del CDI, un taller evaluativo de 3 preguntas con 3 opciones para escoger la correcta, para determinar el grado de aprendizaje y así poder interactuar con los padre dando finalidad a las 09:40 A.M

TABULACION DEL TALLER EDUCATIVO PRE TEST



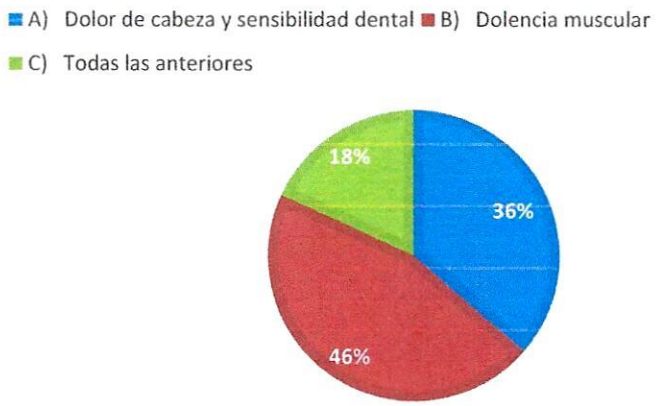
Como resultado del taller podemos decir que en la pregunta numero **1 ¿QUE ES EL BRUXISMO? 9** (41%) personas respondieron las respuesta correcta la opción A, 9 (41%) personas la opción B y 4(18%) personas la opción C.

2 ¿CUANTO DURA EL TRATAMIENTO PARA BRUXISMO?



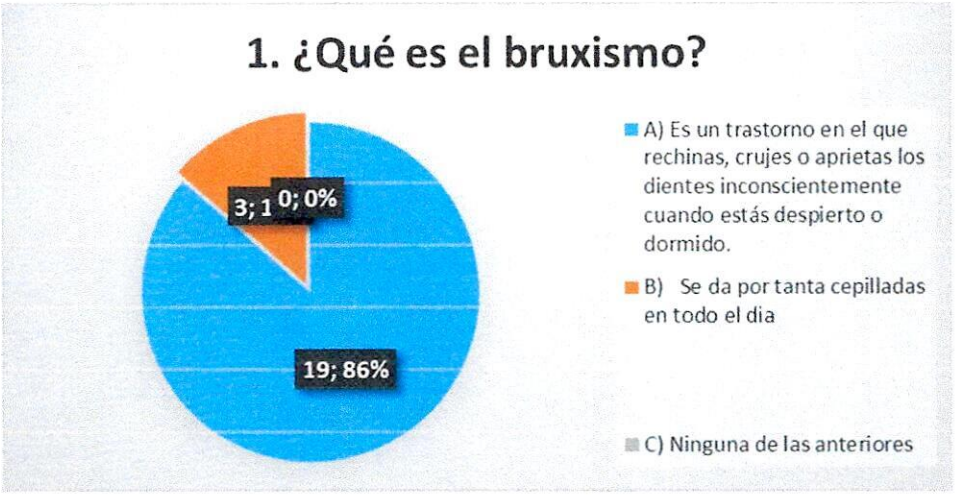
Como resultado del taller podemos decir que en la pregunta numero **2 ¿CUANTO DURA EL TRATAMIENTO PARA BRUXISMO?** 2 (9%) personas respondieron la respuesta correcta la opción A, 10 (46%) personas la opción B y 10 (45%) personas respondieron la respuesta correcta la opción C.

NUMERO 3 ¿LOS SINTOMAS ASOCIADOS AL BRUXISMO MAS COMUNES SON?

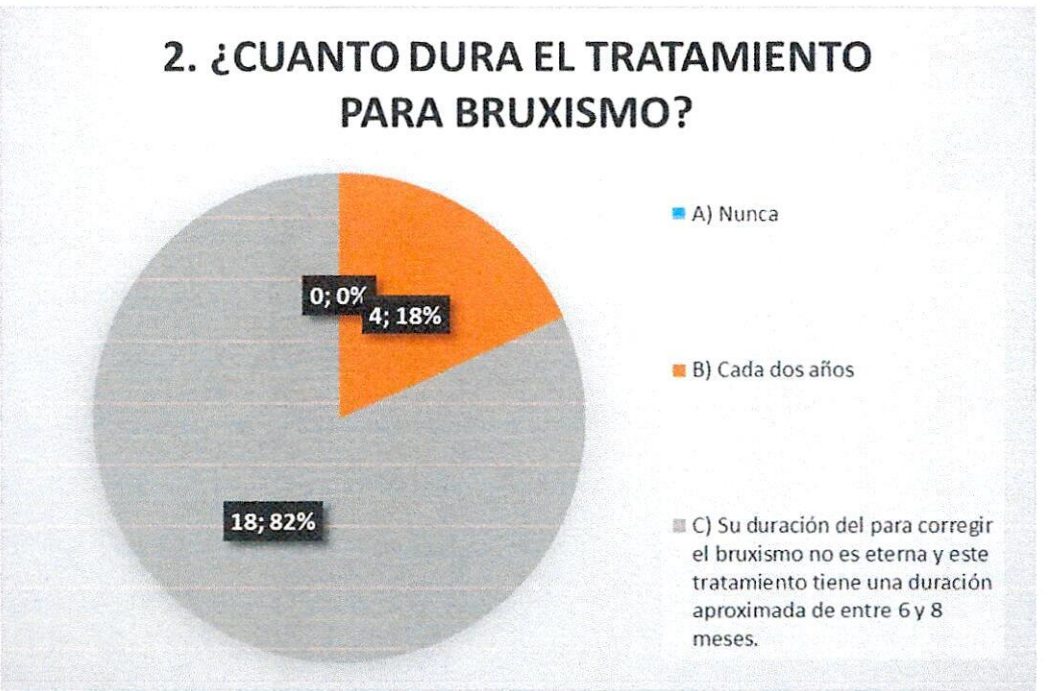


Como resultado del taller podemos decir que en la pregunta numero **3 ¿LOS SINTOMAS ASOCIADOS AL BRUXISMO MAS COMUNES SON?** 8 (36%) personas respondieron la respuesta correcta la opción A, 10 (46%) la opción B y 4 (18%) respondieron la opción C.

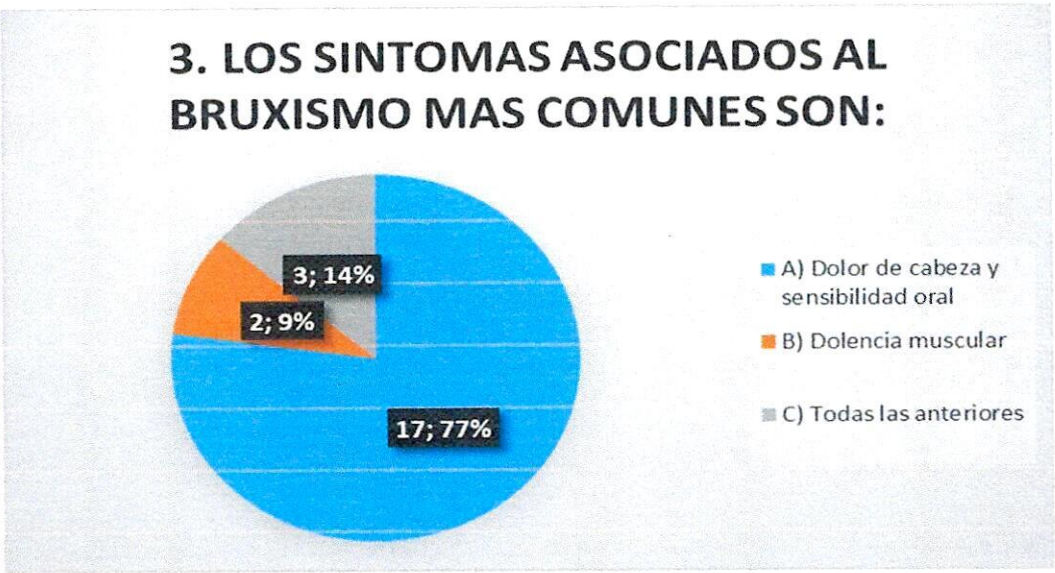
TABULACION DEL TALLER EDUCATIVO POS TEST



Como resultado del taller podemos decir que en la pregunta numero **1 ¿QUE ES EL BRUXISMO?** 19 (86%) personas respondieron la respuesta correcta la opción A, 3 (14%) personas la opción B y 0 (0%) personas la opción C.

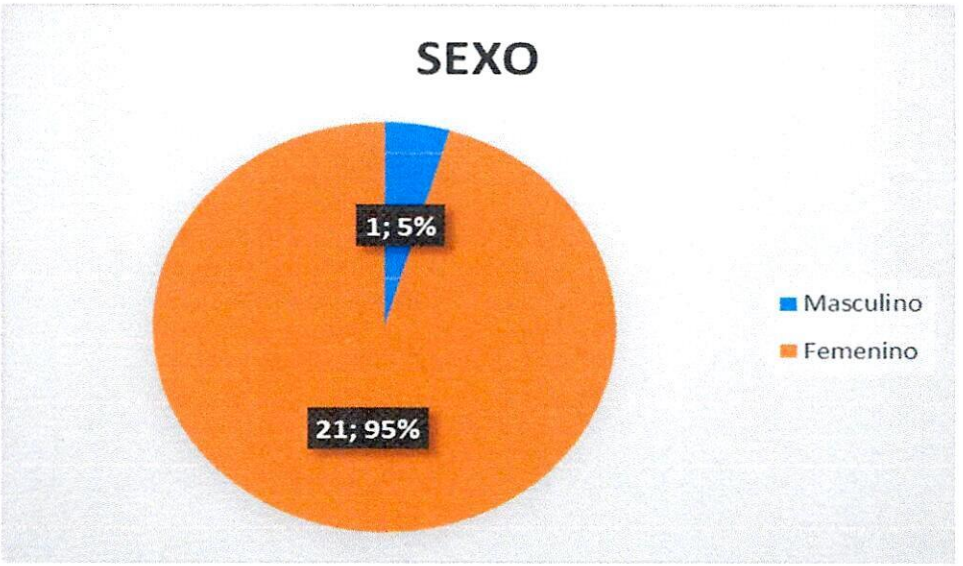


Como resultado del taller podemos decir que en la pregunta numero **2 ¿CUANTO DURA EL TRATAMIENTO PARA BRUXISMO?** ninguna (0%) personas respondieron la respuesta correcta la opción A, 4 (18%) personas la opción B y 18 (82%) personas respondieron la respuesta correcta la opción C.

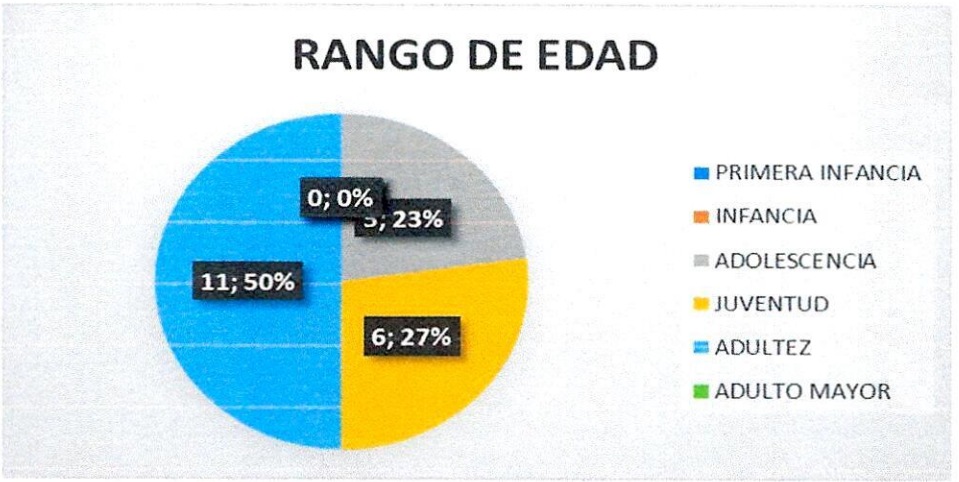


Como resultado del taller podemos decir que en la pregunta numero **3 ¿LOS SINTOMAS ASOCIADOS AL BRUXISMO MAS COMUNES SON?** 17 (77%) personas respondieron las respuesta correcta la opción A, 2 (9%) la opción B y 3 (14%) respondieron la opción C.

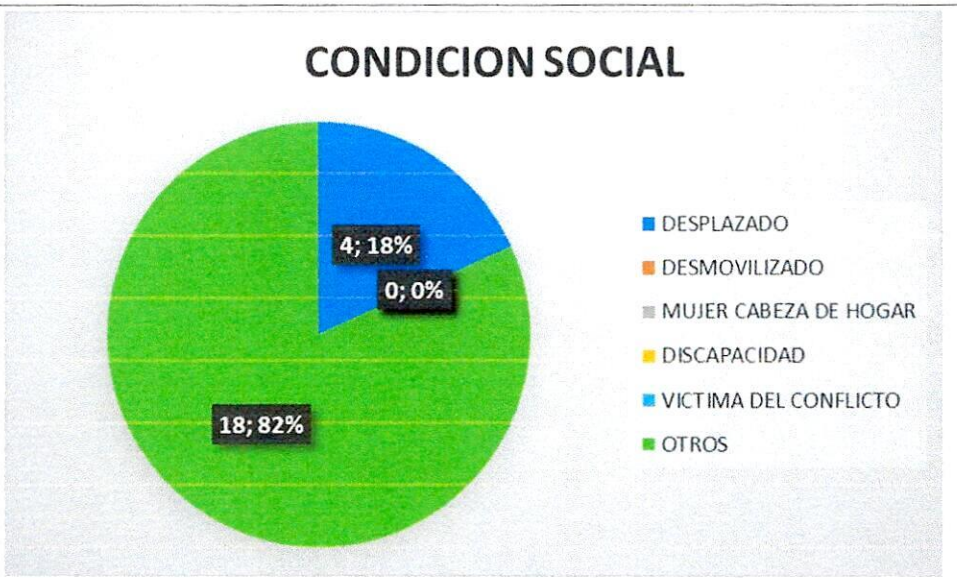
CARACTERIZACION: Se abordaron en total 22 personas.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 22, la mayor parte 21 (95%) participantes pertenecen al sexo FEMENINO y la menor parte 1 (5%) participante pertenece al sexo MASCULINO.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 22 participantes, la mayor parte 11 (50%) pertenece al rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años) seguido 6 (27%) pertenecen al rango de edad JUVENTUD (entre 19-26) y la menor parte 5 (23%) pertenece al rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años).



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 22 participantes, la mayor parte pertenecen 18 (82%) personas a OTRAS CONDICIONES y la menor parte 4 (18%) pertenecen a DESPLAZADO.



INTERPRETACION: Se obtuvo que de los 20 participantes, la mayor parte 18 (90%) personas pertenecen al REGIMEN SUBSIDIADO y la menor parte 2 (10%) personas pertenecen al REGIMEN CONTRIBUTIVO.

COMPROMISOS

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

EVIDENCIAS FOTOGRAFIAS

ACTIVIDAD: Realizar doce (12) talleres lúdicos educativos dirigidos a los padres y madres de familia de niños de que asisten a los CDI existentes en el municipio; abordando las siguientes temáticas: 1. Factores de riesgo predictivos de Caries y bruxismo; 2. Derechos y deberes en salud oral (infografía que contenga la información sobre supervisión de hábitos higiénicos saludables, derecho a las atenciones de protección específica en su IPS asignada); 3. Factores protectores, beneficios del Barniz de flúor (video lúdico); para finalizar los talleres se desarrollará un encuentro denominado CEPILLATON para estimular la adherencia al cepillado de los dientes mínimo tres veces al día mediante títeres y/o mimos, y se proyectará un video explicando la importancia del uso adecuado del cepillo y sus beneficios, así como la entrega de folletos informativos.

FECHA: 03/Julio/2024

HORA: 08:00 A.M









ANEXOS:	LISTADO DE ASISTENCIA
RESPONSABLE DEL DILIGENCIAMIENTO DEL ACTA	**Firma:**
	Nombre:

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

PRE TEST

TALLER EDUCATIVO BRUXISMO

NOMBRE: Mariu villamizar.

FECHA: 03-07-2024

Seleccionar la opción correcta

1. ¿Qué es el bruxismo?

A) Es un trastorno en el que rechinas, crujes o aprietas los dientes inconscientemente cuando estás despierto o dormido.

B) Se da por tanta cepilladas en todo el dia

C) Ninguna de las anteriores

2. ¿Cuánto dura el tratamiento para bruxismo?

A) Nunca

C) Cada dos años

D) Su duración del para corregir el bruxismo no es eterna y este tratamiento tiene una duración aproximada de entre 6 y 8 meses.

3. Los síntomas asociados al bruxismo más comunes son:

A) Dolor de cabeza y sensibilidad dental

B) Dolencia muscular

C) Todas las anteriores

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

PRE TEST

TALLER EDUCATIVO BRUXISMO

NOMBRE: Solmana Rojas

FECHA: 03-07-2024

Seleccionar la opción correcta

1. ¿Qué es el bruxismo?

A) Es un trastorno en el que rechinas, crujes o aprietas los dientes inconscientemente cuando estás despierto o dormido.

B) Se da por tanta cepilladas en todo el dia

C) Ninguna de las anteriores

2. ¿Cuánto dura el tratamiento para bruxismo?

A) Nunca

C) Cada dos años

D) Su duración del para corregir el bruxismo no es eterna y este tratamiento tiene una duración aproximada de entre 6 y 8 meses.

3. Los síntomas asociados al bruxismo más comunes son:

A) Dolor de cabeza y sensibilidad dental

B) Dolencia muscular

C) Todas las anteriores

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

PRE TEST

TALLER EDUCATIVO BRUXISMO

NOMBRE: Elaiselis Nava.

FECHA: 03 - 07 - 2021

Seleccionar la opción correcta

1. ¿Qué es el bruxismo?

A) Es un trastorno en el que rechinas, crujes o aprietas los dientes inconscientemente cuando estás despierto o dormido.

B) Se da por tanta cepilladas en todo el dia

C) Ninguna de las anteriores

2. ¿Cuánto dura el tratamiento para bruxismo?

A) Nunca

C) Cada dos años

B) Su duración del para corregir el bruxismo no es eterna y este tratamiento tiene una duración aproximada de entre 6 y 8 meses.

3. Los síntomas asociados al bruxismo más comunes son:

A) Dolor de cabeza y sensibilidad dental

B) Dolencia muscular

C) Todas las anteriores

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

PRE TEST

TALLER EDUCATIVO BRUXISMO

NOMBRE: Yulibeth castro

FECHA: 07-07-2024

Seleccionar la opción correcta

1. ¿Qué es el bruxismo?

A) Es un trastorno en el que rechinas, crujes o aprietas los dientes inconscientemente cuando estás despierto o dormido.

B) Se da por tanta cepilladas en todo el dia

C) Ninguna de las anteriores

2. ¿Cuánto dura el tratamiento para bruxismo?

A) Nunca

C) Cada dos años

B) Su duración del para corregir el bruxismo no es eterna y este tratamiento tiene una duración aproximada de entre 6 y 8 meses.

3. Los síntomas asociados al bruxismo más comunes son:

A) Dolor de cabeza y sensibilidad dental

B) Dolencia muscular

C) Todas las anteriores

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

PRE TEST

TALLER EDUCATIVO BRUXISMO

NOMBRE: Yuliebeth Amaya.

FECHA: 03-04-2024

Seleccionar la opción correcta

1. ¿Qué es el bruxismo?

X A) Es un trastorno en el que rechinas, crujes o aprietas los dientes inconscientemente cuando estás despierto o dormido.

B) Se da por tanta cepilladas en todo el dia

C) Ninguna de las anteriores

2. ¿Cuánto dura el tratamiento para bruxismo?

A) Nunca

X C) Cada dos años

D) Su duración del para corregir el bruxismo no es eterna y este tratamiento tiene una duración aproximada de entre 6 y 8 meses.

3. Los síntomas asociados al bruxismo más comunes son:

A) Dolor de cabeza y sensibilidad dental

B) Dolencia muscular

X D) Todas las anteriores

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

PRE TEST

TALLER EDUCATIVO BRUXISMO

NOMBRE: Diana de leon.

FECHA: 03-04-2021

Seleccionar la opción correcta

1. ¿Qué es el bruxismo?

A) Es un trastorno en el que rechinas, crujes o aprietas los dientes inconscientemente cuando estás despierto o dormido.

B) Se da por tanta cepilladas en todo el dia

C) Ninguna de las anteriores

2. ¿Cuánto dura el tratamiento para bruxismo?

A) Nunca

C) Cada dos años

D) Su duración del para corregir el bruxismo no es eterna y este tratamiento tiene una duración aproximada de entre 6 y 8 meses.

3. Los síntomas asociados al bruxismo más comunes son:

A) Dolor de cabeza y sensibilidad dental

B) Dolencia muscular

C) Todas las anteriores

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

PRE TEST

TALLER EDUCATIVO BRUXISMO

NOMBRE: Dennis Torres.

FECHA: 03-07-2024

Seleccionar la opción correcta

1. ¿Qué es el bruxismo?

A) Es un trastorno en el que rechinas, crujes o aprietas los dientes inconscientemente cuando estás despierto o dormido.

B) Se da por tanta cepilladas en todo el dia

C) Ninguna de las anteriores

2. ¿Cuánto dura el tratamiento para bruxismo?

A) Nunca

C) Cada dos años

B) Su duración del para corregir el bruxismo no es eterna y este tratamiento tiene una duración aproximada de entre 6 y 8 meses.

3. Los síntomas asociados al bruxismo más comunes son:

A) Dolor de cabeza y sensibilidad dental

B) Dolencia muscular

C) Todas las anteriores

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

PRE TEST

TALLER EDUCATIVO BRUXISMO

NOMBRE: Nombre Apellido

FECHA: 03-07-2020

Seleccionar la opción correcta

1. ¿Qué es el bruxismo?

A) Es un trastorno en el que rechinas, crujes o aprietas los dientes inconscientemente cuando estás despierto o dormido.

B) Se da por tanta cepilladas en todo el dia

C) Ninguna de las anteriores

2. ¿Cuánto dura el tratamiento para bruxismo?

A) Nunca

C) Cada dos años

X) Su duración del para corregir el bruxismo no es eterna y este tratamiento tiene una duración aproximada de entre 6 y 8 meses.

3. Los síntomas asociados al bruxismo más comunes son:

A) Dolor de cabeza y sensibilidad dental

X) Dolencia muscular

C) Todas las anteriores

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

PRE TEST

TALLER EDUCATIVO BRUXISMO

NOMBRE: Natalia Martel

FECHA: 03 - 07 - 2014

Seleccionar la opción correcta

1. ¿Qué es el bruxismo?

A) Es un trastorno en el que rechinas, crujes o aprietas los dientes inconscientemente cuando estás despierto o dormido.

B) Se da por tanta cepilladas en todo el dia

C) Ninguna de las anteriores

2. ¿Cuánto dura el tratamiento para bruxismo?

A) Nunca

C) Cada dos años

D) Su duración del para corregir el bruxismo no es eterna y este tratamiento tiene una duración aproximada de entre 6 y 8 meses.

3. Los síntomas asociados al bruxismo más comunes son:

A) Dolor de cabeza y sensibilidad dental

B) Dolencia muscular

C) Todas las anteriores