TERRITORIO 5

Dimensión (PTS 2020-2023)	Actividades programadas	septiembre
Convivencia Social y Salud Mental	Realizar intervención comunitaria mensual en las zonas ya identificada de casos altos de suicidio e intentos de este, según los indicadores evaluados de años anteriores ,Los Planes-2, para este punto se debe de tener en cuenta los eventos que ocurran en el trascurso del año. Trabajar con estos grupos los diferentes temas de habilidades para la vida, focalizando grupos organizados como Juntas de Accion Comunal, Madres Familias en accion, Escuelas de padres, grupos juveniles, hacer entrega de material de consulta a los asistentes cartilla, rotafolio, convocatorias minimo de 12 personas.	1
Sexualidad, derechos sexuales y reproductivos	Realizar educación y sensibilización mensual en las instituciones educativas, y grupos de riesgo identificados, de manera lúdica, enfocado en la Prevención de ITS, embarazo en adolescentes, derechos sexuales y reproductivos, planeación del embarazo y métodos anticonceptivos. Además de Abuso Infantil desde el Autocuidado. Sirguita 4 sesiones por institucion.	1
Vida saludable y enfermedades transmisibles	Realizar jornadas de administracion de dosis de desparacitación ANTIHELMÍNTICA priorizando el magdalena medio y zona fria del municipio, ademas de cabecera municipal para poblacion entre 5 y 14 años, deacuerdo a los lineamientos SSSA. (Incluir escuelas rurales y magdalena medio)	2
Vida saludable y condiciones no transmisibles	Dar continuidad a la realización de 80 Jornada lúdico-informativa de 1 hora de duración, en el marco de la estrategia "Alimentar la mente para crecer y vivir sanos" de la FAO - dirigido a niños, niñas y jovenes en etapa escolar de 5 colegios urbanos, 3 centros poblados La Danta, San Miguel y Jerusalen y escuelas rurales: La morelia, manzanares centro , manzanares arriba, la honda, san francisco, nori, guamal, yarumal, el salto, llanadas arriba, llanadas santa clara, la hondita, las cruces, El rodeo, Sirgua Arriba, La falda, media cuesta, Las Brisas, Alto de Sabanas, la loma, EL roblal, el brasil, Los potreros, sirguita, la francia, Rio verde de los henaos 5 instituciones , Rio verde de los Montes 10 instituciones, los Medios y veredas Honduras, Piedras blancas, mulato alto, la paz, La hermosa, la mesa . Ademas de los CDI Urbanos y de los Corregimientos la Danta y San Miguel y los centros de desarrollo Infantil - Fuente Clara, CDI - Modalidad familiar. Preparar acciones lúdico-informativas para promover la alimentación saludable, el cepillado de dientes, el lavado de manos con agua y jabón y la actividad física.	2
Vida saludable y condiciones no transmisibles	Realizar actividad fisica a poblacion adulto mayor del centro dia urbano-10, CBA-20, y grupos organizados del Magdalena Medio la danta-3, Jerusalen-3, san miguel-3 y honduras-3, grupos rurales 20	1

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios	**INFORME DE ACTIVIDAD** **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

Lugar: Los potreros	**Fecha:** 25 de Septiembre de 2024
Hora: 1:00 p.m	**Dimensión:** Convivencia social y salud mental Micro territorio #5
Participantes:	**Objetivo General:**
Se anexan listados de asistencia. 10 participantes	Fomentar la importancia de la salud mental en estos espacios y promover herramientas para afrontar situaciones, garantizando un adecuado bienestar emocional para las personas privadas de la libertad.

Temática:

Realizar intervención comunitaria mensual en las zonas ya identificada de casos altos de suicidio e intentos de este, según los indicadores evaluados de años anteriores, Los Planes-2, para este punto se debe de tener en cuenta los eventos que ocurran en el trascurso del año. Trabajar con estos grupos los diferentes temas de habilidades para la vida, focalizando grupos organizados como Juntas de Acción Comunal, Madres Familias en acción, Escuelas de padres, grupos juveniles, hacer entrega de material de consulta a los asistentes cartilla, rotafolio, convocatorias mínimo de 12 personas.

Desarrollo de la actividad

El primer tema para trabajar es conceptos en salud mental.
Para comenzar cada uno se presenta y nos cuenta que están dispuestos a brindarle al espacio en el día de hoy. Luego realizamos el encuadre donde resaltamos la importancia del respeto y la escucha activa en los espacios.

Iniciamos preguntando que conceptos de salud mental sabían y que conocían por salud mental, realizamos intervención frente a esto y se aclararon dudas e inquietudes.
Pasamos a la actividad como tal la cual consistía en 8 preguntas relacionadas a conceptos de salud mental, dividimos a los participantes en grupos y a cada grupo se le entregó una pregunta para que socializaran entre sí.
Las preguntas eran:

- Que formación has recibido en temas que fomenten tu salud mental
- Dentro de tu percepción personal en que se debería enfocar la salud mental del municipio
- Si te pidieran explicar que es un intento de suicidio que dirías
- Menciona 4 factores para la buena salud mental
- Que factores contribuyen para una adecuada salud mental
- Que considera genera la violencia intrafamiliar en niños a corto y largo plazo
- Dentro de tu conocimiento menciona 3 síntomas depresivos
- Consideras que una persona con una enfermedad mental puede llevar una vida normal
-

Se abordaron estas preguntas, se resolvió dudas y se reafirmaron los conceptos.
Los participantes estuvieron receptivos y dispuestos a la actividad.

REGISTRO FOTOGRAFICO









ALEJANDRA JARAMILLO

Psicóloga

CC: 1.035.919.252

LISTADO DE ASISTENCIA

Secretaría de Salud | Alcaldía de Sonsón

Municipio	SONSON	**Fecha**	25-09-24
Lugar	Las Parreras	**Responsable - Cargo**	Alejandra Jaramillo
Actividad	Taller comunitario		

No.	Nombres y apellidos completos	No. Documento de identidad	Fecha de nacimiento	Ocupación	Dirección	Teléfono	Señale con una X la condición que cumpla: Etnia: Afrodescendiente	Indigena	Raizal	Rom ó Gitano	Victima conflicto armado	Condicion: Con discapacidad	física	Auditiva	Visual	Intelectual	Psicosocial	Multiple	Sexo: Hombre	Mujer	P. LGTBI: SI	NO	Edad	Zona: Urbana	Rural	FIRMA
1	Yuby yasmith Jurado	43460818	26-03 1977	Ama de Casa	Sirgüita	3137564 901														X			47			Yuby Jurado
2	Amanda de Jesús Sanchez	22101988	25-09 1959	Ama de Casa	Sirgüita	320 6131 38														X			65			Amanda. S
3	Estela de Betancur Gonzalez	22048876		Ama de Casa	Sirgüita	315851 8584														X			62			Estela
4	Amanda Betancur	43456764	23-09	Ama de Casa	Sirgüita	314892 2337														X			59			Amanda B
5	Angelica Betancur	22102396	17-08 58	Ama de Casa	Sirgüita	3137564 901														X			65			Angelica Betancur
6	Rodrigo Ocampo Ocampo	3616883	4-05 1954	Agricultor	Sirgüita	312489 5278													X				70			Rodrigo Ocampo
7	Rogelio de Jesús ocampo	3617450	7-12 1956	Agricultor	Sirgüita	313474 342													X							Rogelio
8	Adiela quintero tenao	43464395		Ama de casa	Sirgüita	305293 5324														X						
9	Fanny Quintero tenao	21675914	29-04 1966	Ama de Casa	Sirgüita	305293 5324														X			58			Fanny Quintero H
10	Ana dolly Salazar Sanchez	22100715	21-04 55	Ama de Casa	Sirgüita	311359 373														X	X		67			Dolly salazar
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										
16																										
17																										
18																										
19																										

	INFORME DE ACTIVIDADES **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud Alcaldía de Sonsón

Lugar: SIRGUITA	**Fecha:10-09-2024**
Hora: 12:30 – 1:40	**Dimensión: Sexualidad, derechos sexuales y reproductivos** **Territorio # 5**
Participantes:	**Temática:**
Se Anexa Listado De Asistencia **TOTAL: 16**	**Realizar educación y sensibilización mensual en las instituciones educativas, y grupos de riesgo identificados, de manera lúdica, enfocado en la Prevención de ITS, embarazo en adolescentes, derechos sexuales y reproductivos, planeación del embarazo y métodos anticonceptivos. Además de Abuso Infantil desde el Autocuidado**

Objetivo:

REALIZAR TALLER EDUCATIVO CON LOS ESTUDIANTES DE POST- PRIMARIA, SOBRE DERFECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS, PARA LOGRAR FOMENTAR EN ESTA POBLACION UNA SEXUALIDAD RESPONSABLE.

Desarrollo de la actividad

Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos son Derechos Humanos y su finalidad es garantizar que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y la reproducción.

La adolescencia empieza con la pubertad y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de los 19 años. Es importante mencionar que los cambios no se dan al mismo tiempo en todos los adolescentes: en las niñas empiezan a ser perceptibles entre los 13 y 15 años y en los niños, aproximadamente entre los 13 y 14 años.

Cambios físicos de las mujeres en la adolescencia:

- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- Crecimiento de vello púbico y axilar.
- Aumento de estatura.
- Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné

Cambios físicos de los hombres en la adolescencia:

- Desarrollo de la musculatura.
- Crecimiento de los testículos, y alargamiento del pene.
- Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba).
- Aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación.
- Empiezan las eyaculaciones nocturnas (poluciones).
- Crece en el cuello una protuberancia conocida como la manzana de Adán.
- Aumento de estatura.
- La voz cambia y se hace más gruesa.
- Aumento de sudoración, olor corporal fuerte y acné.

Cambios psicológicos:

- El o la adolescente puede volverse agresivo/a, rebelde, aislado/a e inestable.
- Experimentan cambios en los estados de ánimo, de repente sienten depresiones o rabia y luego felicidad.
- Crece la necesidad de sentirse admirado y valorado en los grupos a los cuales pertenecen.
- Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja.
- Se sienten presionados a tomar decisiones con las que no están de acuerdo.
- Empiezan a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas y a tener "amores platónicos".

Todos estos cambios físicos y emocionales son normales, si tenemos en cuenta que están expuestos a fuertes cambios hormonales que los hacen sentir en crisis con el mundo.

Cuando se inicia la pubertad se debe pensar en una sexualidad responsable ya que muchos jóvenes desvían su proyecto de vida por situaciones que se presentan en una edad temprana como lo es un embarazo o una enfermedad de trasmisión sexual, por tanto, se debe conocer los derechos que se tiene en la sexualidad como son:

- Fortalecer la autonomía y la autoestima en tu sexualidad
- Explorar y disfrutar de una vida sexual placentera
- Vivir una sexualidad libre y placentera
- Elegir tus parejas sexuales
- Vivir tu sexualidad sin ningún tipo de violencia
- Tener relaciones sexuales consensuadas
- Elegir dónde, cuándo y con quién iniciar tu vida sexual
- Decidir sobe tu unión con otras personas
- Vivir y expresar libremente tu orientación sexual e identidad de género
- Proteger y prevenir Infecciones de Trasmisión Sexual (ITS) o embarazos no deseados
- Recibir información y acceso a servicios de salud de calidad sobre sexualidad, sin ningún tipo de discriminación
- Una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida

Se les menciona la importancia de tener en cuenta que cuando se inicia una vida sexual, se debe tener prevención para evitar embarazos no deseados o enfermedades de trasmisión sexual por tanto se les menciona que el único método que protege de ITS es el preservativo y todos los aspectos que se deben verificar antes de su uso para así cerciorarse que está en óptimas condiciones para su uso.

se educa de igual manera sobre las ITS las cuales han mostrado cada vez más contagios a nivel mundial y esto se debe a que los síntomas de estas enfermedades casi siempre son tardíos, se presentan a las semanas, meses o quizás años después del contagio, y en ese lapso de tiempo sin tenerse un diagnóstico se pudieron haber contagiado muchas más personas por tanto es como una cadena a la cual se le suma y se le suman eslabones cuando no hay protección. el único método que protege de un embarazo y una ITS es el preservativo, teniendo en cuenta que no da una seguridad del 100%. Se les mostro un video donde se detalló las formas de contagio, los síntomas generales, métodos para la prevención y consecuencias que se tienen al adquirir una enfermedad de trasmisión sexual

Se les menciona las 8 enfermedades más comunes en las cuales encontramos que 4 de ellas tienen cura cuando se realiza un tratamiento a tiempo

- La sífilis
- Gonorrea
- Clamidia
- Tricomoniasis la cual está causada por un parasito

Y las otras 4 son de tipo viral de las cuales algunas no se han encontrado cura, solo métodos para prevenirlas como lo son las vacunas de hepatitis b y la del papiloma humano, las otras son el herpes simple y el VIH.

Se les mencionan los síntomas más característicos de una ITS

- Secreción inusual del pene o la vagina
- Llagas o verrugas en el área genital
- Micción frecuente o dolorosa
- Picazón y enrojecimiento en el área genital
- Ampollas o llagas en o alrededor de la boca
- Olor vaginal anormal
- Picazón, dolor o sangrado anal
- Dolor abdominal
- Fiebre

la responsabilidad y autocuidado deben estar siempre presentes al momento de tomar decisiones frente a la sexualidad y estas tendrán un impacto significativo en nuestra vida.

Los métodos anticonceptivos se definen como las estrategias para impedir o reducir de forma significativa las probabilidades de que se produzca la fecundación y, con ello, el embarazo, al mantener relaciones sexuales con penetración vaginal.

COSMO SE CLASIFICAN

- Masculinos o femeninos, en función de si lo usa el hombre o la mujer.
- Orales o no orales, hace referencia a si los anticonceptivos se toman en forma de pastillas o si se colocan en otro lugar del cuerpo.
- Hormonales o no hormonales, en base a si incluyen hormonas en su composición.
- Temporales o permanente, en función de la duración de la anticoncepción
- Reversibles o irreversibles, hace referencia a la esterilización total del hombre o la mujer.



Se les hace referencia que la anticoncepción siempre se debe hacer de manera individualizada ya que todos los cuerpos son diferentes y su reacción frente a los efectos varían. Por tal motivo lo más indicado cuando se va a iniciar con un método anticonceptivo es tener una asesoría con medico general o en lo posible por ginecólogo y estos le indicaran cual es el método anticonceptivo más recomendó según el caso.

Posteriormente se realiza con los estudiantes una actividad que consistía en el tingo tango y el estudiante que quedara con el objeto debía responder una pregunta que se le hacia con respecto al tema de la sexualidad desde su conocimiento. Así se pudo hacer una evaluación previa del conocimiento que tienen los estudiantes frente al tema.

Para finalizar se compartió con los estudiantes la actividad del concéntrese donde los estudiantes debían encontrar las fichas parejas todas estas con información sobre sexualidad.

Se resuelven dudas y se hace promoción sobre la unidad de servicios amigables por si alguno de los estudiantes requiere ayuda psicológica o asesorías en tema de derechos sexuales y reproductivos.

El grupo se mostró muy interesado por el tema, por lo tanto, el taller se hizo muy ameno y lúdico.

Registro fotográfico:

LA GRAN MAYORIA DE LOS ESTUDIANTES NO PERMITIERON EL REGISTRO FOTOGRAFICO.

LINA MARIA PANESSO ARIAS

CC: 1.047.965.675

CELULAR: 3127486244

AUXILIAR DE ENFERERIA

Sigo ya.

LISTADO DE ASISTENCIA

Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

Municipio	SONSON	**Fecha**	10-09-2024
Lugar	Liceo Braulio Mejia - Sede Sirguita.	**Responsable - Cargo**	Lina Vanesso . Piola Betancur.
Actividad	Derechos Sexuales y Reproductivos.		

No.	Nombres y apellidos completos	No. Documento de Identidad	Fecha de nacimiento	Ocupación	Dirección	Teléfono	Señale con una X la condición que cumpla																						FIRMA
							Etnia				Victima conflicto armado	Condicion							Sexo		P. LGTBI		Edad	Zona					
							Afrodescendiente	Indigena	Raizal	Rom ó Gitano		Con discapacidad	fisica	Auditiva	Visual	Intelectual	Psicosocial	Multiple	Hombre	Mujer	SI	NO		Urbana	Rural				
1	Freider Valencia Carmona	1015302234	13-06-10	Estudia	Sirguita														X				14		X				Freider V.C
2	Yisel Salazar Henao	1040876974	16-07-09	Estudia	Sirguita															X			15		X				Yisel
3	Yessica Nieto Naranjo	1041460812	27-08-09	Estudia	Sirguita.															X			15		X				Yessica Nieto N.
4	Yamile Nieto Naranjo	1041461075	02-11-11	Estudia	Sirguita															X			12		X				Yamili Nieto
5	Maria Guadalupe Franco Lopez	1033653410	02-08-11	Estudia	Sirguita															X			13		X				Maria Guadalupe Franco L
6	Salome Alzate Gaviria	1047971167	11-09-13	Estudia	Sirguita															X			11		X				SALOME ALZATE G.
7	Kelli Tatiana Ramirez Franco	1047969698	12-05-11	Estudia	Sirguita															X			13		X				Kelly tatiana R.f
8	Evelin Darney Ocampo Duque	1036256258	06-06-08	Estudia	Sirguita														X				16		X				Evelin Ocampo.
9	Willinton Erney Alzate Cardona	1036257744	27-08-09	Estudia	Sirguita														X				15		X				Willinton Erney A
10	Yeimi Alexandra Bustamante	1036256422	8-08-08	Estudia	Sirguita															X			16		X				Yeimy Alexandra B.

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios

LISTADO DE ASISTENCIA

Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

Municipio	SONSON	Fecha	10-09-2024
Lugar	Liceo Bravlio Mejia - Sede Sirguita	Responsable - Cargo	Jina Panesso - Paula Betancur
Actividad	Derechos Sexuales y Reproductivos.		

No.	Nombres y apellidos completos	No. Documento de Identidad	Fecha de nacimiento	Ocupación	Dirección	Teléfono	Señale con una X la condición que cumpla: Etnia: Afrodescendiente	Etnia: Indigena	Etnia: Raizal	Etnia: Rom ó Gitano	Victima conflicto armado	Condicion: Con discapacidad	Condicion: fisica	Condicion: Auditiva	Condicion: Visual	Condicion: Intelectual	Condicion: Psicosocial	Condicion: Multiple	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	P. LGTBI: SI	P. LGTBI: NO	Edad	Zona: Urbana	Zona: Rural	FIRMA
1	Divier Villa Gonzales	1041460213	21-01-06	Estudia	Sirguita														X				18		X	Divier
2	Yancely Valencia Carmona	1047967499	27-04-08	Estudia	Sirguita															X			16		X	Yancely
3	Yeine Alexis Rodriguez	1041440429	08-05-05	Estudia	Sirguita														X				19		X	Alexis
4	Valentina Quintero Ocampo	1041460557	02-03-08	Estudia	Sirguita.															X			16		X	Valentina
5	Anggie Natalia Loaiza Orozco	1047966687	01-03-07	Estudia	Sirguita															X			17		X	Angie Loaiza.
6	Jhonny Alejandro Alzate	1047967474	06-03-08	Estudia	Sirguita														X				16		X	Jhonny Alejandro
7																										
8																										
9																										
10																										

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios	ACTA DE CONCERTACIÓN E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS SECRETARIA DE SALUD-SONSON PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024	Secretaría de Salud Alcaldía de Sonsón

ACTA DE CONCERTACIÓN Y DE COMPROMISOS

El día 09, mes 09, año 2024

Se reúnen en (lugar o el medio) llamada telefonica, los abajo firmantes, identificados con cedulas de ciudadanía que se cita al pie del nombre, con el objeto de concertar actividades plasmadas en el marco del Plan de Intervenciones colectivas del Municipio de Sonson, en la o las siguiente(s) dimensión(es) del Plan Decenal de Salud Pública:

Sexualidad derechos Sexuales y Reproductivos

La concertación tiene el siguiente propósito:

Concertar Espacio con los estudiantes para la realización de taller ludico practico Sobre derechos Sexuales y Reproductivos.

Desarrollo de la reunión:

Se concerto la actividad para el dia 10 de Septiembre

Compromisos:

Puntualidad.

Persona con quien se concertó:
Nombre: E ANDRES NIÑO O.
Cargo: Docente de Aula.
Celular: 321605 4738
Cédula: 1036949233
Firma:

Profesional PIC:
Nombre: Lina Maria Pancsso
Cargo: Aux de enfermeria.
Celular: 312748 62 44.
Cédula: 10[illegible] 965 [illegible].
Firma:

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Diana Patricia Herrera Coordinadora PIC	Diana Herrera Galvis	Jhon Jairo Marín Osorio Secretario de salud

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios	**FORMATO** **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Fecha: 10 Septiembre 2024 Lugar: C.E.R Singuita

Actividad: Taller Sobre Sexualidad

Facilitador: Luna Panesso - Paula Betancur

El proceso evaluativo favorece los planes de mejoramiento continuo, por tal motivo te invitamos a calificar con una x de 1 a 5 el desarrollo de la actividad donde 5 es excelente y 1 no favoreció el aprendizaje.

ASPECTO	1	2	3	4	5
Se logró el objetivo propuesto en la actividad.					X
Piensas que el tema tratado aporta a tu crecimiento personal.					X
El sitio de realización de la actividad es pertinente y favorece el aprendizaje.					X
Las ayudas educativas fueron adecuadas.					X
El tiempo de la actividad fue adecuado.					X
El Facilitador es claro y empático a la hora de realizar el proceso formativo.					X

Recomendaciones: -

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Diana Patricia Herrera Galvis Coordinadora PIC	Diana Herrera Galvis Coordinadora PIC	Jhon Jairo Marín Osorio Secretario de salud

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios	**INFORME DE ACTIVIDADES** **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud · Alcaldía de Sonsón

Lugar: LICEO BRAULIO MEJIA – SEDE SIRGUITA	**Fecha: 10 DE SEPTIEMBRE DE 2024**
Hora: 11:30 – 12:00	**Dimensión: Vida saludable y enfermedades transmisibles** **Territorio # 5**
Participantes:	**Temática:**
Se Anexa Listado De Asistencia **TOTAL: 17**	**Realizar jornadas de administración de dosis de desparasitación ANTIHELMÍNTICA priorizando el magdalena medio y zona fría del municipio, además de cabecera municipal para población entre 5 y 14 años, de acuerdo a los lineamientos SSSA. (Incluir escuelas rurales y magdalena medio)**
Objetivo:	
Realizar la administración de dosis de desparasitación antihelmíntica, a niños entre 5 y 14 años del municipio, logrando así minimizar enfermedades producidas por paracitos.	
Desarrollo de la actividad	

La desparasitación es un tratamiento farmacológico periódico cuyo objetivo es eliminar los parásitos existentes en el organismo, Éstos pueden causar enfermedades en el estómago, intestino y colon e incluso provocar anemia.

Las helmintiasis hacen referencia a cualquier forma de enfermedad relacionada con infección por helmintos; las helmintiasis de mayor importancia en salud pública comprenden cuatro parásitos nemátodos, cuyas formas adultas se alojan en el intestino y sus huevos se eliminan por las heces, y son: Áscaris lumbricoides, Trichuris trichiura, Ancylostoma duodenale y Necator americanus. Estos son conocidos como geohelmintos. La infección de los geohelmintos es causada por ingestión de huevos procedentes del suelo, agua o alimentos contaminados con materia fecal (vía orofecal) o por penetración a través de la piel de las larvas que están en el suelo (uncinarias)

Los parásitos afectan principalmente a niños y personas de la tercera edad por inadecuados hábitos higiénicos, principalmente en regiones tropicales.

Una persona con parásitos puede presentar síntomas como:

Dolor abdominal
Cansancio
Mareo y náuseas
Diarrea
Disminución de apetito
Picazón en el ano.

Normalmente, cuando escuchamos sobre parásitos lo asociamos directamente con las lombrices intestinales, pero existe una gran diversidad de ellos. los parásitos predominantes son las lombrices y las amibas.
Existen muchos antiparasitarios que pueden ser utilizados para los diferentes casos, para la desparasitación masiva en Colombia se usa el ALBENDAZON, pero lamentablemente el uso indebido de ellos como una mala dosificación, el uso con frecuencia y la automedicación, han logrado que los parásitos generen resistencia.
Los médicos recomiendan un esquema de desparasitación cada seis meses.
Adicional es importante tomar medidas de higiene para combatir de mejor manera los diversos problemas de salud y nutrición, tales como:

Desinfección de alimentos
Aseo personal
Lavado de manos antes de comer y después de ir al baño

Consumir agua potable.

El día 10 de septiembre se realiza visita en la escuela de sirguita con la finalidad de administrar la dosis de desparasitante antihelmíntico ALBENDAZOL a los niños de 5 a 14 años. Se les brinda educación sobre la importancia de la desparasitación y los beneficios de esta en nuestra salud. Inicialmente se les habla de que son los paracitos los cuales son unos organismos que subsiste de los nutrientes de otro organismo vivo tales como nosotros los humanos existen muchos tipos de estos y se contagian con mucha facilidad cuando no se tienen hábitos de vida higiénicos, como el lavado constante de manos, consumo de alimentos contaminados, consumo de agua contaminada, contacto con animales o personas que los presenten, falta de limpieza en el lugar donde se habita entre otros.
Después de ingerir la pastilla se puede consumir alimento con normalidad, pero evitar el consumo de lácteos y alcohol, la recomendación es desparasitarse cada 6 meses y hacerlo en lo ´posible todos los miembros de la familia incluyendo mascotas.

A cada uno de los niños se les da un vaso con agua potable, se les suministra la pastilla y se verifica que si la ingieran. En este centro educativo se desparasitaron: NIÑAS: 14 NIÑOS: 3 para un total de 17 niños desparasitados.

Registro fotográfico:







LINA MARIA PANESSO ARIAS

CC: 1.047.965.675

CELULAR: 3127486244

AUXILIAR DE ENFERERIA

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios

LISTADO DE ASISTENCIA

Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

Municipio	SONSON	Fecha	10-09-2024.
Lugar	Jicco Biaulio Mejia - Sede Siriguita.	Responsable - Cargo	Lina Ponesso - Paula Betancur.
Actividad	Desparacitación		

No.	Nombres y apellidos completos	No. Documento de Identidad	Fecha de nacimiento	Ocupación	Dirección	Teléfono	Señale con una X la condición que cumpla: Etnia: Afrodescendiente	Indígena	Raizal	Rom ó Gitano	Víctima conflicto armado	Condicion: Con discapacidad	física	Auditiva	Visual	Intelectual	Psicosocial	Multiple	Sexo: Hombre	Mujer	P. LGTBI: SI	NO	Edad	Zona: Urbana	Rural	FIRMA
1	Dahianna Valencia Correa	1041462095	15-04-18	Estudia	Siriguita															X			6		X	Dahianna
2	Tifani Saray Acevedo Gonzales	1041462141	21-08-18	Estudia	Siriguita															X			6		X	Tifani
3	Luciana Montoya Alzate	1041462200	09-02-19	Estudia	Siriguita															X			5		X	Luciana.
4	Jimena Henao Valencia	1036191750	02-07-17	Estudia	Siriguita															X			7		X	Jimena.
5	Sofia Gallego Valencia	1047973233	08-05-17	Estudia	Siriguita															X			7		X	2017
6	Keila Sarid Acevedo Campo	1047972876	28-08-16	Estudia	Siriguita															X			8		X	• Keyla
7	Dahiana Gallego Valencia	1022124359	29-10-12	Estudia	Siriguita.															X			11		X	-DAHIANA
8	Esmeralda Franco Lopez.	1033656609	01-06-15	Estudia	Siriguita															X			9		X	• Esmeralda
9	Yeidy Valentina Muñoz F.	1041461463	17-04-14	Estudia	Siriguita															X			10		X	-valentina
10	Yeison Estiven Marin Valencia	1036259751	16-04-11	Estudia	Siriguita														X				13		X	Yeison

Empresa Social del Estado — Hospital San Juan de Dios

LISTADO DE ASISTENCIA

Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

Municipio	SONSON	**Fecha**	10-09-2024.
Lugar	Liceo Braulio Mejía - Sede Suiguita.	**Responsable - Cargo**	Lina Pancasso - Paula Betancur
Actividad	Desparacitacion		

No.	Nombres y apellidos completos	No. Documento de identidad	Fecha de nacimiento	Ocupación	Dirección	Teléfono	Señale con una X la condición que cumpla: Etnia: Afrodescendiente	Etnia: Indigena	Etnia: Raizal	Etnia: Rom ó Gitano	Victima conflicto armado	Condicion: Con discapacidad	Condicion: fisica	Condicion: Auditiva	Condicion: Visual	Condicion: Intelectual	Condicion: Psicosocial	Condicion: Multiple	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	P. LGTBI: SI	P. LGTBI: NO	Edad	Zona: Urbana	Zona: Rural	FIRMA
1	Mariana Lopez Ieaiza.	1036191456	01-01-14	Estudia	Suiguita															X			10		X	Mariana
2	Darwin Farley Alzate Cardona	1041461452	27-04-14	Estudia	Suiguita.														X				10		X	DARWin.
3	Freider Valencia Carmona	1015302234	13-06-10	Estudia	Suiguita														X				14		X	Freide V.C
4	Yamile Nieto Naranjo	1041461075	2-11-11	Estudia	Suiguita															X			12		X	Yamile Nieto N.
5	Maria Gadalupe Franco	1033653410	2-08-11	Estudia	Suiguita.															X			13		X	Maria Guadalupe Franco2
6	Salome Alzate Gaviria.	1047977167	11-09-13	Estudia	Suiguita															X			11		X	SALOME ALZATE G.
7	Kelly Tatiana Ramirez	1047969698	12-05-11	Estudia	Suiguita															X			13		X	Kelly tatiana R.of
8																										
9																										
10																										

MINSALUD

TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

REGISTRO DE LA ADMINISTRACIÓN DE TRATAMIENTO PARA ESTRATEGIA DE QUIMIOTERAPIA PREVENTIVA

Departamento: Antioquia **Municipio:** Sonsón **Comunidad** Educativa

Escuela: Siriguita **Medicamento:** Albendazol : X Azitromicina _____ Azit+Alb _____ Otro: _____

Lote: 243 J. **Fecha** 10-09-2024 **Ámbito:** Escuela X Jornada: _____ Casa a Casa: _____

SEXO	HOMBRES			MUJERES		
Grupo de edad	< 4 años	5-14 años	>15 años	< 4 años	5-14 años	>15 años
	0000000000	●●●0000000	0000000000	0000000000	●●●●●●●●●●	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	●●●●000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
Total tratados por grupo de edad		3			14	
TOTAL INDÍGENAS DESPARASITADOS por grupo de edad						
Total tratados por sexo	3			14		
Total tratados Hombres + Mujeres	17					

Nota: es necesario diferenciar cuando la persona desparasitada es indígena o pertenece a otro grupo étnico. Si es indígena marque el circulo con una "X" y si no lo es rellene el círculo totalmente. En la fila **TOTAL INDÍGENAS DESPARASITADOS POR GRUPO DE EDAD**, totalice las personas indígenas desparasitadas por sexo y por grupo de edad.

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios	**INFORME DE ACTIVIDADES** **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud · Alcaldía de Sonsón

Lugar: ESCUELA BRAULIO MEJIA SEDE LA FRANCIA	**Fecha: 10 DE SEPTIEMBRE DE 2024**
Hora: 12:00PM- 1:00 PM	**Dimensión: Vida saludable y enfermedades transmisibles** **Territorio # 5**
Participantes:	**Temática:**
SE ANEXAN LISTADOS DE ASISTENCIA **8 PARTICIPANTES**	**Realizar jornadas de administración de dosis de desparasitación ANTIHELMÍNTICA priorizando el magdalena medio y zona fría del municipio, además de cabecera municipal para población entre 5 y 14 años, de acuerdo a los lineamientos SSSA. (Incluir escuelas rurales y magdalena medio)**

Objetivo:

Realizar la administración de dosis de desparasitación antihelmíntica, a niños entre 5 y 14 años del municipio, logrando así minimizar enfermedades producidas por paracitos.

Desarrollo de la actividad

La desparasitación es un tratamiento farmacológico periódico cuyo objetivo es eliminar los parásitos existentes en el organismo, Éstos pueden causar enfermedades en el estómago, intestino y colon e incluso provocar anemia.

Las helmintiasis hacen referencia a cualquier forma de enfermedad relacionada con infección por helmintos; las helmintiasis de mayor importancia en salud pública comprenden cuatro parásitos nemátodos, cuyas formas adultas se alojan en el intestino y sus huevos se eliminan por las heces, y son: Áscaris lumbricoides, Trichuris trichiura, Ancylostoma duodenale y Necator americanus. Estos son conocidos como geohelmintos. La infección de los geohelmintos es causada por ingestión de huevos procedentes del suelo, agua o alimentos contaminados con materia fecal (vía orofecal) o por penetración a través de la piel de las larvas que están en el suelo (uncinarias)

Los parásitos afectan principalmente a niños y personas de la tercera edad por inadecuados hábitos higiénicos, principalmente en regiones tropicales.

Una persona con parásitos puede presentar síntomas como:

Dolor abdominal
Cansancio
Mareo y náuseas
Diarrea
Disminución de apetito
Picazón en el ano.

Normalmente, cuando escuchamos sobre parásitos lo asociamos directamente con las lombrices intestinales, pero existe una gran diversidad de ellos. los parásitos predominantes son las lombrices y las amibas.
Existen muchos antiparasitarios que pueden ser utilizados para los diferentes casos, para la desparasitación masiva en Colombia se usa el ALBENDAZON, pero lamentablemente el uso indebido de ellos como una mala dosificación, el uso con frecuencia y la automedicación, han logrado que los parásitos generen resistencia.
Los médicos recomiendan un esquema de desparasitación cada seis meses.
Adicional es importante tomar medidas de higiene para combatir de mejor manera los diversos problemas de salud y nutrición, tales como:

Desinfección de alimentos
Aseo personal
Lavado de manos antes de comer y después de ir al baño

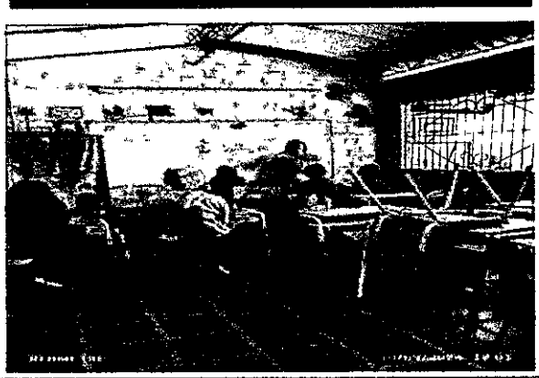
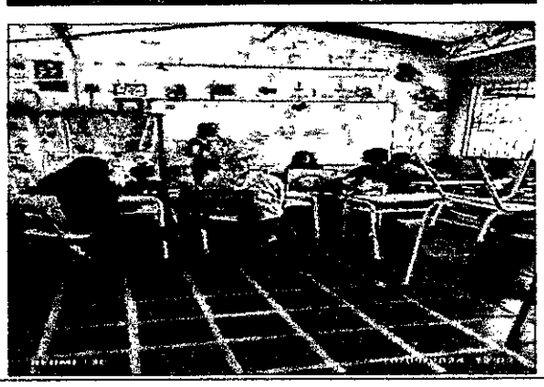
Consumir agua potable.

El día 10 de septiembre se realiza visita en la escuela de la vereda la Francia con la finalidad de administrar la dosis de desparasitante antihelmíntico ALBENDAZOL a los niños de 5 a 14 años. Se les brinda educación sobre la importancia de la desparasitación y los beneficios de esta en nuestra salud. Inicialmente se les habla de que son los paracitos los cuales son unos organismos que subsiste de los nutrientes de otro organismo vivo tales como nosotros los humanos existen muchos tipos de estos y se contagian con mucha facilidad cuando no se tienen hábitos de vida higiénicos, como el lavado constante de manos, consumo de alimentos contaminados, consumo de agua contaminada, contacto con animales o personas que los presenten, falta de limpieza en el lugar donde se habita entre otros.
Después de ingerir la pastilla se puede consumir alimento con normalidad, pero evitar el consumo de lácteos y alcohol, la recomendación es desparasitarse cada 6 meses y hacerlo en lo ´posible todos los miembros de la familia incluyendo mascotas.

A cada uno de los niños se les da un vaso con agua previamente hervida, se les suministra la pastilla y se verifica que si la ingieran. En este centro educativo se desparasitaron: NIÑAS 7 NIÑOS 1 para un total de 8 niños desparasitados.

Registro fotográfico:



Paula betancur

PAULA ANDREA BETANCUR ALZATE

CC: 1.047.971.676

CELULAR: 3146464095

AUXILIAR DE ENFERERIA

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios SONSON

LISTADO DE ASISTENCIA

Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

S160 49

Municipio	SONSON	**Fecha**	10 DE Septiembre DE 2024
Lugar	escuela braulio mejia- sede la francia	**Responsable - Cargo**	paula betancur- lina panesso.
Actividad	desparacitación		

No.	Nombres y apellidos completos	No. Documento de identidad	Fecha de nacimiento	Ocupación	Dirección	Teléfono	Señale con una X la condición que cumpla																						FIRMA
							Etnia				Victima conflicto armado	Condicion							Sexo		P. LGTBI		Edad	Zona					
							Afrodescendiente	Indigena	Raizal	Rom ó Gitano		Con discapacidad	fisica	Auditiva	Visual	Intelectual	Psicosocial	Multiple	Hombre	Mujer	SI	NO		Urbana	Rural				
1	maria antonia ciro gIzate	1047971297	10/10/13	estudiante	la francia															X			10		X				mariantonia ciro.
2	wendy daniela lopez osorio	1022125251	22/11/16	estudiante	la francia															X			7		X				Vidy Daniela
3	amy valeria giraldo ceron		15/05/18	estudiante	la francia															X			6		X				Amy Valeria
4	laura jimena mejia cañas	1011461587	28/02/15	estudiante	la francia															X			9		X				Laura Jimena Mejía
5	nury jimena lopez osorio	1061338626	16/11/10	estudiante	la francia															X			13		X				NURY ximena López
6	miguel angel osorio henao	1011461924	22/03/17	estudiante	la francia														X				7		X				Miguel osorio
7	maidi liseth cañas ceron	1079606372	20/04/10	estudiante	la francia	320243 9556														X			14		X				Maidi liseth cañas c.
8	brithny manuela mejia canas	1047970884	26/02/13	estudiante	la francia															X			11		X				Brithy manuela
9																													
10																													

MINSALUD

TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

REGISTRO DE LA ADMINISTRACIÓN DE TRATAMIENTO PARA ESTRATEGIA DE QUIMIOTERAPIA PREVENTIVA

Departamento: Antioquia **Municipio:** Sonsón **Comunidad** escolar

Escuela: Braulio mejía sede la francia **Medicamento:** Albendazol : X Azitromicina _____ Azit+Alb _____ Otro: _____

Lote: 243 J. **Fecha** 10-09-2024 **Ámbito:** Escuela X Jornada: _____ Casa a Casa: _____

SEXO	HOMBRES			MUJERES		
Grupo de edad	< 4 años	5-14 años	>15 años	< 4 años	5-14 años	>15 años
	0000000000	●000000000	0000000000	0000000000	●●●●●●●●●●	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000	0000000000
Total tratados por grupo de edad		1			7	
TOTAL INDÍGENAS DESPARASITADOS por grupo de edad						
Total tratados por sexo						
Total tratados Hombres + Mujeres	8					

Nota: es necesario diferenciar cuando la persona desparasitada es indígena o pertenece a otro grupo étnico. Si es indígena marque el circulo con una "X" y si no lo es rellene el círculo totalmente. En la fila **TOTAL INDÍGENAS DESPARASITADOS POR GRUPO DE EDAD**, totalice las personas indígenas desparasitadas por sexo y por grupo de edad.

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios	**INFORME DE ACTIVIDADES** **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud Alcaldía de Sonsón

Lugar: LICEO BRAULIO MEJIA – SEDE SIRGUITA	**Fecha: 10 DE SEPTIEMBRE DE 2024**
Hora: 9:30 AM- 11:30 PM	**Dimensión:** **VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES** **TERRITORIO: 5**
Participantes:	**Temática:**
SE ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA. **TOTAL: 9**	DAR CONTINUIDAD A LA REALIZACIÓN DE 80 JORNADAS LUDICO-INFORMATIVA DE 1 HORA DE DURACION, EN EL MARCO DE LA ESTRATEGIA "ALIMENTAR ALA MENTE PARA CRECER Y VIVIR SANOS". LA FAO-DIRIGIDOS A MIÑOS, NIÑAS Y JOVENES EN ETAPA ESCOLAR DE 5 COLEGIOS URANO, 3 CENTROS POBLADOS DE LA DANTA, SAN MIGUEL Y JERUSALEN Y ESCUELAS RURALES: LA MORELIA, MANZANARES CENTRO,MANZANARES ARRIBA, LA HONDA, SAN FRANCISCO, NORI, GUAMAL,YARUMAL, EL SALTO, LLANADAS ARIIBA, LLANADAS SANTA CLARA, LA HONDITA,LAS CRUCES, EL RODEO, SIRGUA ARRIBA,LA FALDA,MEDIA CUESTA, LAS BRISAS,ALTO DE SABANAS,LA LOMA,EL ROBLAL,EL BRASIL, LOS POTREROS, SIRGUITA, LA FRANCIA, RIO VERDE DE LOS HENAOS 5 INSTITUCIONES, RIO VERDE DE LOS KONTES 10 INSTITUCIONES, LOS MEDIOS Y VEREDAS HONDURAS, PIEDRAS BLANCAS,MULATO ALTO, LA PAZ, LA HERMOSA, LA MESA. ADEMAS DE LOS CDI URBANOS Y DE LOS CORREGIMIENTOS LA DANTA Y SAN MIGUEL Y LOS CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL-FUENTE CLARA CDI- MODALIDAD FAMILIAR. PREPARAR ACCIONES LUDICO-INFORMATIVAS PARA PROMOVER LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EL CEPILLADO DE DIENTES, EL LAVADO DE MANOSCON AGUA Y JABON Y LA ACTIVIDAD FISICA.

Objetivo:

Promover buenos estilos de vida saludable ya que es fundamental para prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión o enfermedad cardíaca y garantizar una vejez más saludable, también de esta forma fortalecer hábitos de consumo de agua y la actividad física para mantener el cuerpo hidratado.

Desarrollo de la actividad

Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para mantener un buen funcionamiento del organismo y promover la salud general. Aquí tienes los componentes clave de una alimentación saludable.

Componentes de una Alimentación Saludable.

- **Variedad:** Consumir una amplia variedad de alimentos para asegurar una ingesta completa de nutrientes.
- **Equilibrio:** Incluir las cantidades adecuadas de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

- **Moderación:** Controlar las porciones y evitar el exceso de cualquier tipo de alimento, especialmente aquellos altos en grasas saturadas, azúcares y sal.

Grupos de Alimentos.

- **Frutas y Verduras:** Ricas en vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda consumir al menos cinco porciones diarias.
- **Proteínas:** Incluyen carnes magras, pescado, huevos, legumbres, nueces y semillas. Las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.
- **Carbohidratos Complejos:** Presentes en granos enteros, arroz integral, avena, quinoa y pan integral. Son una fuente importante de energía.
- **Grasas Saludables:** Encontradas en el aceite de oliva, aguacates, nueces y pescados grasos como el salmón. Las grasas saludables son importantes para el funcionamiento del cerebro y la absorción de ciertas vitaminas.
- **Lácteos o Alternativas:** Productos como leche, yogurt y queso, o alternativas vegetales fortificadas, proporcionan calcio y vitamina D necesarios para la salud ósea.

Principios de una Alimentación Saludable.

- **Consumo de Alimentos Frescos y Mínimamente Procesados:** Preferir alimentos frescos y cocinar en casa en lugar de consumir alimentos ultra procesados.
- **Hidratación Adecuada:** Beber suficiente agua a lo largo del día para mantener una hidratación óptima.
- **Reducción de Azúcares Añadidos y Sal:** Limitar el consumo de productos con altos niveles de azúcares añadidos y sal.
- **Comidas Regulares:** Comer en horarios regulares y no saltarse comidas para mantener un metabolismo estable.
- **Atención a las Señales de Hambre y Saciedad:** Escuchar al cuerpo y comer cuando se tiene hambre y detenerse cuando se está satisfecho.

Beneficios de una Alimentación Saludable.

- **Mejora de la Salud General:** Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.
- **Control del Peso:** Ayuda a mantener un peso saludable.
- **Aumento de Energía:** Proporciona la energía necesaria para las actividades diarias.
- **Mejora del Estado de Ánimo:** Puede influir positivamente en el bienestar mental y emocional.
- **Fortalecimiento del Sistema Inmunológico:** Una buena nutrición es crucial para un sistema inmunológico fuerte.

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Es fundamental para mantener y mejorar la salud y el bienestar general. La actividad física puede variar en intensidad y tipo, y puede incluir desde movimientos ligeros hasta ejercicios vigorosos.

Tipos de Actividad Física.

- **Aeróbica:** Actividades que aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración durante un período prolongado. Ejemplos incluyen caminar, correr, nadar, andar en bicicleta y bailar.
- **Fortalecimiento Muscular:** Actividades diseñadas para mejorar la fuerza y la resistencia muscular. Ejemplos incluyen levantamiento de pesas, ejercicios con bandas de resistencia, y ejercicios de peso corporal como flexiones y sentadillas.
- **Flexibilidad:** Ejercicios que mejoran la capacidad de los músculos y las articulaciones para moverse a través de su rango completo de movimiento. Ejemplos incluyen estiramientos, yoga y tai chi.

- **Equilibrio y Coordinación:** Actividades que mejoran la estabilidad y la coordinación, importantes especialmente para los adultos mayores. Ejemplos incluyen ejercicios de equilibrio, yoga y tai chi.

Beneficios de la Actividad Física.

- **Salud Cardiovascular:** Mejora la eficiencia del corazón y los pulmones, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Control del Peso:** Ayuda a mantener un peso corporal saludable mediante la quema de calorías.
- **Fortalecimiento Muscular y Óseo:** Aumenta la masa muscular y la densidad ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis y sarcopenia.
- **Mejora del Estado de Ánimo:** Libera endorfinas, que pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad.
- **Mejora del Sueño:** Puede ayudar a regular los patrones de sueño y mejorar la calidad del sueño.
- **Incremento de la Energía:** Mejora la eficiencia del cuerpo en la producción de energía, lo que puede aumentar la vitalidad y reducir la fatiga.
- **Prevención de Enfermedades Crónicas:** Reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, y enfermedades del corazón.

Recomendaciones de Actividad Física.

- **Adultos:** Se recomienda al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa, cada semana. Además, es beneficioso realizar actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana.
- **Niños y Adolescentes:** Se recomienda al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa cada día, que incluya actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo.
- **Adultos Mayores:** Deben seguir las mismas pautas que los adultos, con un enfoque adicional en actividades que mejoren el equilibrio para prevenir caídas.

Ejemplos de Actividad Física Diaria.

- **Caminar o Andar en Bicicleta al Trabajo o la Escuela.**
- **Usar las Escaleras en Lugar del Ascensor.**
- **Participar en Deportes Recreativos.**
- **Hacer Ejercicio en Casa:** Usar videos de ejercicios, aplicaciones de fitness o seguir rutinas personales.
- **Jardinería o Trabajo en el Hogar:** Actividades que requieren esfuerzo físico

La higiene oral se refiere a las prácticas que se realizan para mantener la boca, los dientes y las encías limpios y saludables, con el objetivo de prevenir enfermedades bucales y mantener una buena salud oral en general. Aquí se incluyen hábitos diarios de limpieza y visitas regulares al dentista.

Componentes de la Higiene Oral.

- **Cepillado de Dientes:** Cepillarse los dientes al menos dos veces al día, por la mañana y antes de acostarse, utilizando una pasta dental con flúor. El cepillado ayuda a eliminar la placa bacteriana y los restos de comida.
- **Uso del Hilo Dental:** Usar hilo dental una vez al día para limpiar entre los dientes y bajo la línea de las encías, donde el cepillo de dientes no puede llegar.
- **Enjuague Bucal:** Utilizar un enjuague bucal antibacteriano puede ayudar a reducir las bacterias en la boca, refrescar el aliento y fortalecer el esmalte dental.
- **Limpieza de la Lengua:** Cepillar o raspar la lengua para eliminar bacterias y restos de alimentos que pueden causar mal aliento.
- **Visitas Regulares al Dentista:** Realizar chequeos y limpiezas profesionales cada seis meses para detectar y tratar problemas bucales a tiempo.

- **Dieta Saludable:** Limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, que pueden contribuir a la formación de caries, y consumir una dieta equilibrada para mantener la salud de las encías y los dientes.

Beneficios de la Higiene Oral.

- **Prevención de Caries:** Eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos previene la formación de caries.
- **Prevención de Enfermedades Periodontales:** Mantener las encías saludables previene la gingivitis y la periodontitis, enfermedades que pueden llevar a la pérdida de dientes.
- **Frescor del Aliento:** Mantener una boca limpia ayuda a prevenir el mal aliento (halitosis).

El lavado de manos es una práctica fundamental de higiene personal que consiste en limpiar las manos con agua y jabón para eliminar suciedad, bacterias, virus y otros microorganismos. Este hábito es crucial para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas.

Importancia del Lavado de Manos.

- **Prevención de Enfermedades:** El lavado de manos ayuda a prevenir enfermedades comunes como resfriados, gripe, infecciones respiratorias y enfermedades diarreicas.
- **Control de Infecciones:** Reduce la propagación de infecciones en entornos de atención médica, como hospitales y clínicas.
- **Seguridad Alimentaria:** Mantiene la seguridad alimentaria al prevenir la contaminación de los alimentos durante su preparación y consumo.
- **Higiene Personal:** Promueve una mejor higiene personal y reduce el riesgo de enfermedades transmitidas por contacto directo.

Pasos para un Lavado de Manos Efectivo.

- **Mojar las Manos:** Colocar las manos bajo el agua corriente para mojarlas completamente.
- **Aplicar Jabón:** Aplicar una cantidad suficiente de jabón para cubrir todas las superficies de las manos.
- **Frotar las Manos:** Frotar las manos juntas, asegurándose de limpiar bien entre los dedos, debajo de las uñas y el dorso de las manos. Esto debe hacerse durante al menos 20 segundos.
- **Enjuagar las Manos:** Enjuagar bien las manos bajo el agua corriente para eliminar todo el jabón y los microorganismos.
- **Secar las Manos:** Secar las manos con una toalla limpia o un secador de aire.

Momentos Clave para el Lavado de Manos.

- **Antes de Comer:** Lavarse las manos antes de preparar o consumir alimentos.
- **Después de Usar el Baño:** Lavarse las manos después de ir al baño.
- **Antes y Después de Cuidar a un Enfermo:** Lavarse las manos antes y después de cuidar a alguien que esté enfermo.
- **Después de Sonarse la Nariz, Toser o Estornudar:** Lavarse las manos después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- **Después de Tocar Basura:** Lavarse las manos después de manipular basura o residuos.
- **Después de Tocar Animales:** Lavarse las manos después de tocar animales o limpiar sus desechos.
- **Después de Cambiar Pañales:** Lavarse las manos después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha ido al baño.

Beneficios del Lavado de Manos.

- **Reducción de Enfermedades Infecciosas:** Elimina patógenos que causan enfermedades.
- **Protección Personal y Colectiva:** Protege tanto a la persona que se lava las manos como a las personas con las que interactúa.

- **Promoción de la Salud Pública:** Es una práctica clave en la prevención de brotes y epidemias.

El día 10 de septiembre del presente año se realizó taller lúdico practico de alimenta tu mente con los estudiantes de la escuela rural sirguita donde se tuvieron diferentes actividades según el tema se inicia con alimentación saludable donde se les explica a los niños de forma didáctica y sencilla todos los grupos alimenticios que componen la pirámide alimenticia, la cantidad de porciones que debemos consumir diario y los beneficios de cada uno de estos grupos en nuestro cuerpo, se les hace mucho énfasis en la importancia del consumo de agua y las verduras ya que se evidencia que son los alimentos con los que más dificulta su consumo. También se les habla de disminuir o quitar por completo el consumo de alimentos ultra procesados. Ya que son muy perjudiciales para la salud se les enseña el significado de los sellos hexagonales en todos los productos empaquetados (mecatos) estos hacen referencia a que contienen componentes en excesos para mejorar sabor, la conservación de todas tus características organolépticas y que cuando llegue al consumidor final este en óptimas condiciones. Y genere esa sensación de sabor rico en nuestro sentido del gusto, pero al ingerirlos estamos haciendo mucho daño a nuestro organismo y todos esos excesos que contienen, de azucares, sodio, grasas saturadas, endulcolorantes conllevan a tener enfermedades tales como diabetes, insuficiencia renal, hipertensión, daños cardiovasculares, cáncer entre muchas más.

Se les comparte una copia donde deben recortar los alimentos que según la explicación dada son saludables para nuestro cuerpo y pegarlos en el plato. Los que no son saludables debían pegarlos fuera del plato saludable, fue una actividad que disfrutaron mucho.

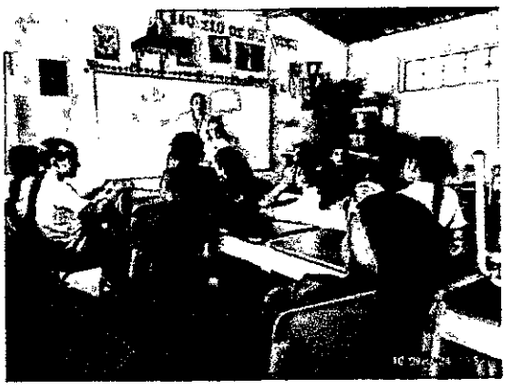
Continuamos con el tema de higiene oral, para esto utilizamos una boca didáctica hecha de cartón y tapas, en esta se simulan los dientes y la lengua, se les explica la manera correcta de usar la seda dental, y como hacer un correcto cepillado de dientes, este se debe hacer 3 veces al día y preferiblemente realizarlo después de cada comida ya que cundo consumimos alimentos los residuos de estos quedan en nuestra boca generando gérmenes que van produciendo placa bacteriana y esta va debilitando el esmalte dental y se produce la caries. Cuando se da esta condición puede generar molestias y dolor e incluso si no se trata conlleva a la perdida de las piezas dentales. También se les recomienda decirles a sus acudientes llevarlos con regularidad al higienista oral y el odontólogo también se les menciona que deben cambiar su cepillo de dientes cada tres meses para que este esté en buenas condiciones y pueda realizar una limpieza adecuada.

Se continua con el tema de actividad física, se les menciona todos los beneficios a nivel físico y mental que tiene realizar actividad física, se inicia con un calentamiento moviendo articulaciones, y luego jugamos algunas rondas infantiles donde realizaron actividad física corriendo y brincando.

Pasamos al tema de lavado de manos se les explica la importancia que tiene este en nuestra salud y todo lo que podemos prevenir cuando realizamos un correcto lavado de manos, se les enseña los pasos a seguir para realizar el lavado, se les aplica jabón y ponemos en práctica los pasos enseñados.

Todos los estudiantes estuvieron muy receptivos y mostraron mucho agrado y participación en las actividades.

Registro fotográfico:











LINA MARIA PANESSO ARIAS

CC: 1.047.965.675

CELULAR: 312.748.62.44

AUXILIAR DE ENFERERIA

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios

LISTADO DE ASISTENCIA

Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

Municipio	SONSON	Fecha	10-09-2024.
Lugar	Liceo Bravsio Mejia - Sede Siriguita.	Responsable - Cargo	Lina Panesso - Paula Betancur.
Actividad	Alimenta tu mente para Crecer y Vivir Sanos.		

No.	Nombres y apellidos completos	No. Documento de identidad	Fecha de nacimiento	Ocupación	Dirección	Teléfono	Señale con una X la condición que cumpla: Etnia: Afrodescendiente	Indigena	Raizal	Rom ó Gitano	Victima conflicto armado	Condicion: Con discapacidad	Fisica	Auditiva	Visual	Intelectual	Psicosocial	Multiple	Sexo: Hombre	Mujer	P. LGTBI: SI	NO	Edad	Zona: Urbana	Rural	FIRMA
1	Dahianna Valencia Correa	1041462095	15-04-18	Estudia	Siriguita															X			6		X	Dahianna
2	Tifani Saray Acevedo Gonzalez	1041462141	21-08-18	Estudia	Siriguita															X			6		X	Tifani
3	Luciana Montoya Alzate	1041462200	09-02-19	Estudia	Siriguita															X			5		X	Luciana
4	Cristian Leandro Loaiza Orozco	1041462161	28-10-18	Estudia	Siriguita														X				5		X	Leandro
5	Jimena Henao Valencia.	1036191750	02-07-17	Estudia	Siriguita															X			7		X	Jimena
6	Sofia Gallego Valencia	1047973233	08-05-17	Estudia	Siriguita															X			7		X	Sofia
7	Keila Sarid Acevedo Ocampo	1047972876	28-08-16	Estudia	Siriguita															X			8		X	- Keyla
8	Dahiana Gallego Valencia	1022124359	29-10-12	Estudia	Siriguita															X			11		X	- DAHIANA
9	Esmeralda Franco Lopez.	1033656609	01-06-15	Estudia	Siriguita															X			9		X	- Esmeralda
10	Yeidy Valentina Muñoz Franco	1041461453	17-04-14	Estudia	Siriguita															X			10		X	- valentina

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios

LISTADO DE ASISTENCIA

Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

Municipio	SONSON	Fecha	10-09-2024
Lugar	Liceo Braulio Mejía - Sede Siriguita	Responsable - Cargo	Lina Poncesso - Paula Betancur
Actividad	Alimenta tu Mente para Crecer y Vivir Sanos		

No.	Nombres y apellidos completos	No. Documento de Identidad	Fecha de nacimiento	Ocupación	Dirección	Teléfono	Señale con una X la condición que cumpla: Etnia: Afrodescendiente	Etnia: Indígena	Etnia: Raizal	Etnia: Rom ó Gitano	Víctima conflicto armado	Condicion: Con discapacidad	Condicion: física	Condicion: Auditiva	Condicion: Visual	Condicion: Intelectual	Condicion: Psicosocial	Condicion: Multiple	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	P. LGTBI: SI	P. LGTBI: NO	Edad	Zona: Urbana	Zona: Rural	FIRMA
1	Yeisón Estiven Marín Valencia	1036259751	16-04-11	Estudia	Siriguita														X				13		X	Yeison
2	Mariana Lopez Loaiza	1036191456	01-01-14	Estudia	Siriguita.															X			10		X	- mariana
3	Darwin Farley Alzate Cardona	1041461462	27-04-14	Estudia	Siriguita														X				10		X	- DARWin.
4	María Jimena Buritica Ríos		16-05-14	Estudia	Siriguita.															X			10		X	- Ximena
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios	ACTA DE CONCERTACIÓN E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS SECRETARIA DE SALUD-SONSON PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024	Secretaría de Salud Alcaldía de Sonsón

ACTA DE CONCERTACIÓN Y DE COMPROMISOS

El día 09, mes 09, año 2024

Se reúnen en (lugar o el medio) Llamada Telefonica, los abajo firmantes, identificados con cedulas de ciudadanía que se cita al pie del nombre, con el objeto de concertar actividades plasmadas en el marco del Plan de Intervenciones colectivas del Municipio de Sonson, en la o las siguiente(s) dimensión(es) del Plan Decenal de Salud Pública:

Vida Saludable y Condiciones no trasmisibles

La concertación tiene el siguiente propósito:

Concertar un Espacio para la realización del taller ludico-Piactico "Alimento tu mente".

Desarrollo de la reunión:

Se logro un acuerdo para la realización de la Actividad Con los estudiantes para el dia 10-09-2024 a las 9:30 AM.

Compromisos:

Puntualidad
Material Didactico Necesario para realizar la Actividad.

Persona con quien se concertó:
Nombre: Javier Orozco O.
Cargo: Docente
Celular: 3146604828
Cédula: 1047964422
Firma: Javier Orozco O.

Profesional PIC:
Nombre: Lina Maria Paniesso.
Cargo: Aux de Enfermeria
Celular: 312 748 62 44.
Cédula: 1047 965 675.
Firma: Lina Maria P.

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Diana Patricia Herrera Coordinadora PIC	Diana Herrera Galvis	Jhon Jairo Marín Osorio Secretario de salud

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios	**FORMATO** **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Fecha: Septiembe 10/2024 Lugar: Siriguita

Actividad: Alimenta tu mente

Facilitador: Lina maria - Paula Betancur

El proceso evaluativo favorece los planes de mejoramiento continuo, por tal motivo te invitamos a calificar con una x de 1 a 5 el desarrollo de la actividad donde 5 es excelente y 1 no favoreció el aprendizaje.

ASPECTO	1	2	3	4	5
Se logró el objetivo propuesto en la actividad.					X
Piensas que el tema tratado aporta a tu crecimiento personal.					X
El sitio de realización de la actividad es pertinente y favorece el aprendizaje.					X
Las ayudas educativas fueron adecuadas.					X
El tiempo de la actividad fue adecuado.					X
El Facilitador es claro y empático a la hora de realizar el proceso formativo.					X

Recomendaciones: -

Nos gusto por que nos enseño cosas para nuestro crecimiento
Nos gusto por que estuvo muy alegre
Nos enseño a no comer tanto mecato
si teniamos una duda nos explicaba
Nos enseño a tomar agua

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Diana Patricia Herrera Galvis Coordinadora PIC	Diana Herrera Galvis Coordinadora PIC	Jhon Jairo Marín Osorio Secretario de salud

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios	**FORMATO** **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud Alcaldía de Sonsón

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Fecha: 10/09/24 Lugar: Sede Sirgüita

Actividad: Alimenta tu mente

Facilitador: Lina Panesso - Paula Betancur

El proceso evaluativo favorece los planes de mejoramiento continuo, por tal motivo te invitamos a calificar con una x de 1 a 5 el desarrollo de la actividad donde 5 es excelente y 1 no favoreció el aprendizaje.

ASPECTO	1	2	3	4	5
Se logró el objetivo propuesto en la actividad.					X
Piensas que el tema tratado aporta a tu crecimiento personal.					X
El sitio de realización de la actividad es pertinente y favorece el aprendizaje.					X
Las ayudas educativas fueron adecuadas.					X
El tiempo de la actividad fue adecuado.					X
El Facilitador es claro y empático a la hora de realizar el proceso formativo.					X

Recomendaciones: -

Las actividades trabajadas son de suma importancia para los estudiantes ya que les permite tener mejores hábitos de vida saludable.

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Diana Patricia Herrera Galvis Coordinadora PIC	Diana Herrera Galvis Coordinadora PIC	Jhon Jairo Marín Osorio Secretario de salud

	INFORME DE ACTIVIDADES **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud Alcaldía de Sonsón

Lugar: ESCUELA BRAULIO MEJIA -SEDE LA FRANCIA	**Fecha:** 10 DE SEPTIEMBRE DE 2024
Hora: 09:30 AM- 11:50 AM	**Dimensión:** VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRASMISIBLES **TERRITORIO:** 5
Participantes:	**Temática:**
SE ANEXA LISTADOS DE ASISTENCIA 8 PARTICIPANTES	DAR CONTINUIDAD A LA REALIZACIÓN DE 80 JORNADAS LUDICO-INFORMATIVA DE 1 HORA DE DURACION, EN EL MARCO DE LA ESTRATEGIA "ALIMENTAR ALA MENTE PARA CRECER Y VIVIR SANOS". LA FAO-DIRIGIDOS A MIÑOS, NIÑAS Y JOVENES EN ETAPA ESCOLAR DE 5 COLEGIOS URANO, 3 CENTROS POBLADOS DE LA DANTA, SAN MIGUEL Y JERUSALEN Y ESCUELAS RURALES: LA MORELIA, MANZANARES CENTRO,MANZANARES ARRIBA, LA HONDA, SAN FRANCISCO, NORI, GUAMAL,YARUMAL, EL SALTO, LLANADAS ARIIBA, LLANADAS SANTA CLARA, LA HONDITA,LAS CRUCES, EL RODEO, SIRGUA ARRIBA,LA FALDA,MEDIA CUESTA, LAS BRISAS,ALTO DE SABANAS,LA LOMA,EL ROBLAL,EL BRASIL, LOS POTREROS, SIRGUITA, LA FRANCIA, RIO VERDE DE LOS HENAOS 5 INSTITUCIONES, RIO VERDE DE LOS KONTES 10 INSTITUCIONES, LOS MEDIOS Y VEREDAS HONDURAS, PIEDRAS BLANCAS,MULATO ALTO, LA PAZ, LA HERMOSA, LA MESA. ADEMAS DE LOS CDI URBANOS Y DE LOS CORREGIMIENTOS LA DANTA Y SAN MIGUEL Y LOS CENTROS DE DESARROLLO INFANTIL-FUENTE CLARA CDI- MODALIDAD FAMILIAR. PREPARAR ACCIONES LUDICO-INFORMATIVAS PARA PROMOVER LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EL CEPILLADO DE DIENTES, EL LAVADO DE MANOSCON AGUA Y JABON Y LA ACTIVIDAD FISICA.

Objetivo:

Promover buenos estilos de vida saludable ya que es fundamental para prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión o enfermedad cardíaca y garantizar una vejez más saludable, también de esta forma fortalecer hábitos de consumo de agua y la actividad física para mantener el cuerpo hidratado.

Desarrollo de la actividad

Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes necesarios para mantener un buen funcionamiento del organismo y promover la salud general. Aquí tienes los componentes clave de una alimentación saludable.

Componentes de una Alimentación Saludable.

- **Variedad:** Consumir una amplia variedad de alimentos para asegurar una ingesta completa de nutrientes.
- **Equilibrio:** Incluir las cantidades adecuadas de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

- **Moderación:** Controlar las porciones y evitar el exceso de cualquier tipo de alimento, especialmente aquellos altos en grasas saturadas, azúcares y sal.

Grupos de Alimentos.

- **Frutas y Verduras:** Ricas en vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda consumir al menos cinco porciones diarias.
- **Proteínas:** Incluyen carnes magras, pescado, huevos, legumbres, nueces y semillas. Las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.
- **Carbohidratos Complejos:** Presentes en granos enteros, arroz integral, avena, quinoa y pan integral. Son una fuente importante de energía.
- **Grasas Saludables:** Encontradas en el aceite de oliva, aguacates, nueces y pescados grasos como el salmón. Las grasas saludables son importantes para el funcionamiento del cerebro y la absorción de ciertas vitaminas.
- **Lácteos o Alternativas:** Productos como leche, yogurt y queso, o alternativas vegetales fortificadas, proporcionan calcio y vitamina D necesarios para la salud ósea.

Principios de una Alimentación Saludable.

- **Consumo de Alimentos Frescos y Minimante Procesados:** Preferir alimentos frescos y cocinar en casa en lugar de consumir alimentos ultra procesados.
- **Hidratación Adecuada:** Beber suficiente agua a lo largo del día para mantener una hidratación óptima.
- **Reducción de Azúcares Añadidos y Sal:** Limitar el consumo de productos con altos niveles de azúcares añadidos y sal.
- **Comidas Regulares:** Comer en horarios regulares y no saltarse comidas para mantener un metabolismo estable.
- **Atención a las Señales de Hambre y Saciedad:** Escuchar al cuerpo y comer cuando se tiene hambre y detenerse cuando se está satisfecho.

Beneficios de una Alimentación Saludable.

- **Mejora de la Salud General:** Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.
- **Control del Peso:** Ayuda a mantener un peso saludable.
- **Aumento de Energía:** Proporciona la energía necesaria para las actividades diarias.
- **Mejora del Estado de Ánimo:** Puede influir positivamente en el bienestar mental y emocional.
- **Fortalecimiento del Sistema Inmunológico:** Una buena nutrición es crucial para un sistema inmunológico fuerte.

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Es fundamental para mantener y mejorar la salud y el bienestar general. La actividad física puede variar en intensidad y tipo, y puede incluir desde movimientos ligeros hasta ejercicios vigorosos.

Tipos de Actividad Física.

- **Aeróbica:** Actividades que aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración durante un período prolongado. Ejemplos incluyen caminar, correr, nadar, andar en bicicleta y bailar.
- **Fortalecimiento Muscular:** Actividades diseñadas para mejorar la fuerza y la resistencia muscular. Ejemplos incluyen levantamiento de pesas, ejercicios con bandas de resistencia, y ejercicios de peso corporal como flexiones y sentadillas.
- **Flexibilidad:** Ejercicios que mejoran la capacidad de los músculos y las articulaciones para moverse a través de su rango completo de movimiento. Ejemplos incluyen estiramientos, yoga y tai chi.

- **Equilibrio y Coordinación:** Actividades que mejoran la estabilidad y la coordinación, importantes especialmente para los adultos mayores. Ejemplos incluyen ejercicios de equilibrio, yoga y taichi.

Beneficios de la Actividad Física.

- **Salud Cardiovascular:** Mejora la eficiencia del corazón y los pulmones, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Control del Peso:** Ayuda a mantener un peso corporal saludable mediante la quema de calorías.
- **Fortalecimiento Muscular y Óseo:** Aumenta la masa muscular y la densidad ósea, reduciendo el riesgo de osteoporosis y sarcopenia.
- **Mejora del Estado de Ánimo:** Libera endorfinas, que pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad.
- **Mejora del Sueño:** Puede ayudar a regular los patrones de sueño y mejorar la calidad del sueño.
- **Incremento de la Energía:** Mejora la eficiencia del cuerpo en la producción de energía, lo que puede aumentar la vitalidad y reducir la fatiga.
- **Prevención de Enfermedades Crónicas:** Reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, y enfermedades del corazón.

Recomendaciones de Actividad Física.

- **Adultos:** Se recomienda al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad aeróbica de intensidad vigorosa, cada semana. Además, es beneficioso realizar actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana.
- **Niños y Adolescentes:** Se recomienda al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa cada día, que incluya actividades aeróbicas, de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo.
- **Adultos Mayores:** Deben seguir las mismas pautas que los adultos, con un enfoque adicional en actividades que mejoren el equilibrio para prevenir caídas.

Ejemplos de Actividad Física Diaria.

- **Caminar o Andar en Bicicleta al Trabajo o la Escuela.**
- **Usar las Escaleras en Lugar del Ascensor.**
- **Participar en Deportes Recreativos.**
- **Hacer Ejercicio en Casa:** Usar videos de ejercicios, aplicaciones de fitness o seguir rutinas personales.
- **Jardinería o Trabajo en el Hogar:** Actividades que requieren esfuerzo físico

La higiene oral se refiere a las prácticas que se realizan para mantener la boca, los dientes y las encías limpios y saludables, con el objetivo de prevenir enfermedades bucales y mantener una buena salud oral en general. Aquí se incluyen hábitos diarios de limpieza y visitas regulares al dentista.

Componentes de la Higiene Oral.

- **Cepillado de Dientes:** Cepillarse los dientes al menos dos veces al día, por la mañana y antes de acostarse, utilizando una pasta dental con flúor. El cepillado ayuda a eliminar la placa bacteriana y los restos de comida.
- **Uso del Hilo Dental:** Usar hilo dental una vez al día para limpiar entre los dientes y bajo la línea de las encías, donde el cepillo de dientes no puede llegar.
- **Enjuague Bucal:** Utilizar un enjuague bucal antibacteriano puede ayudar a reducir las bacterias en la boca, refrescar el aliento y fortalecer el esmalte dental.
- **Limpieza de la Lengua:** Cepillar o raspar la lengua para eliminar bacterias y restos de alimentos que pueden causar mal aliento.
- **Visitas Regulares al Dentista:** Realizar chequeos y limpiezas profesionales cada seis meses para detectar y tratar problemas bucales a tiempo.

- **Dieta Saludable:** Limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, que pueden contribuir a la formación de caries, y consumir una dieta equilibrada para mantener la salud de las encías y los dientes.

Beneficios de la Higiene Oral.

- **Prevención de Caries:** Eliminar la placa bacteriana y los restos de alimentos previene la formación de caries.
- **Prevención de Enfermedades Periodontales:** Mantener las encías saludables previene la gingivitis y la periodontitis, enfermedades que pueden llevar a la pérdida de dientes.
- **Frescor del Aliento:** Mantener una boca limpia ayuda a prevenir el mal aliento (halitosis).

El lavado de manos es una práctica fundamental de higiene personal que consiste en limpiar las manos con agua y jabón para eliminar suciedad, bacterias, virus y otros microorganismos. Este hábito es crucial para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas.

Importancia del Lavado de Manos.

- **Prevención de Enfermedades:** El lavado de manos ayuda a prevenir enfermedades comunes como resfriados, gripe, infecciones respiratorias y enfermedades diarreicas.
- **Control de Infecciones:** Reduce la propagación de infecciones en entornos de atención médica, como hospitales y clínicas.
- **Seguridad Alimentaria:** Mantiene la seguridad alimentaria al prevenir la contaminación de los alimentos durante su preparación y consumo.
- **Higiene Personal:** Promueve una mejor higiene personal y reduce el riesgo de enfermedades transmitidas por contacto directo.

Pasos para un Lavado de Manos Efectivo.

- **Mojar las Manos:** Colocar las manos bajo el agua corriente para mojarlas completamente.
- **Aplicar Jabón:** Aplicar una cantidad suficiente de jabón para cubrir todas las superficies de las manos.
- **Frotar las Manos:** Frotar las manos juntas, asegurándose de limpiar bien entre los dedos, debajo de las uñas y el dorso de las manos. Esto debe hacerse durante al menos 20 segundos.
- **Enjuagar las Manos:** Enjuagar bien las manos bajo el agua corriente para eliminar todo el jabón y los microorganismos.
- **Secar las Manos:** Secar las manos con una toalla limpia o un secador de aire.

Momentos Clave para el Lavado de Manos.

- **Antes de Comer:** Lavarse las manos antes de preparar o consumir alimentos.
- **Después de Usar el Baño:** Lavarse las manos después de ir al baño.
- **Antes y Después de Cuidar a un Enfermo:** Lavarse las manos antes y después de cuidar a alguien que esté enfermo.
- **Después de Sonarse la Nariz, Toser o Estornudar:** Lavarse las manos después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- **Después de Tocar Basura:** Lavarse las manos después de manipular basura o residuos.
- **Después de Tocar Animales:** Lavarse las manos después de tocar animales o limpiar sus desechos.
- **Después de Cambiar Pañales:** Lavarse las manos después de cambiar pañales o limpiar a un niño que ha ido al baño.

Beneficios del Lavado de Manos.

- **Reducción de Enfermedades Infecciosas:** Elimina patógenos que causan enfermedades.
- **Protección Personal y Colectiva:** Protege tanto a la persona que se lava las manos como a las personas con las que interactúa.

- **Promoción de la Salud Pública:** Es una práctica clave en la prevención de brotes y epidemias.

El día 10 de septiembre del presente año se realizó taller lúdico practico de alimenta tu mente con los estudiantes de la escuela la Francia, donde se tuvieron diferentes actividades según el tema se inicia con alimentación saludable donde se les explica a los niños de forma didáctica y sencilla todos los grupos alimenticios que componen la pirámide alimenticia, la cantidad de porciones que debemos consumir diario y los beneficios de cada uno de estos grupos en nuestro cuerpo, se les hace mucho énfasis en la importancia del consumo de agua y las verduras ya que se evidencia que son los alimentos con los que más dificulta su consumo. También se les habla de disminuir o quitar por completo el consumo de alimentos ultra procesados. Ya que son muy perjudiciales para la salud se les enseña el significado de los sellos hexagonales en todos los productos empaquetados (mecatos) estos hacen referencia a que contienen componentes en excesos para mejorar sabor, la conservación de todas tus características organolépticas y que cuando llegue al consumidor final este en óptimas condiciones. Y genere esa sensación de sabor rico en nuestro sentido del gusto, pero al ingerirlos estamos haciendo mucho daño a nuestro organismo y todos esos excesos que contienen, de azucares, sodio, grasas saturadas, endulcolorantes conllevan a tener enfermedades tales como diabetes, insuficiencia renal, hipertensión, daños cardiovasculares, cáncer entre muchas más, los niños indagaron porque si son tan malos están a la venta, se les explica que legalmente se pueden comercializar pero que las empresas están obligadas a informar al consumidor que tienen componentes que pueden ser perjudiciales para la salud, por ende es una decisión autónoma de autocuidado, y si distinguimos entre la alimentación saludable y lo que no es saludable la mejor opción es lo que nos hace bien. Posterior a esta educación se realizó un juego con alimentos que llevaron los estudiantes en los cuales se juntaban y tirando un dado y salía favorecido con el puntaje se podía coger cualquiera de los alimentos que estaban en el montón se observa que los primeros alimentos en ser elegidos por ellos son los mecatos. Se hace con el fin de hacer la reflexión que si tenemos el conocimiento de lo que nos hace bien y mal y podemos elegir entre unos y otros, muchas personas continúan eligiendo lo que le hace daño a su salud y se les hace la invitación a ser más consientes a la hora de consumir alimentos.

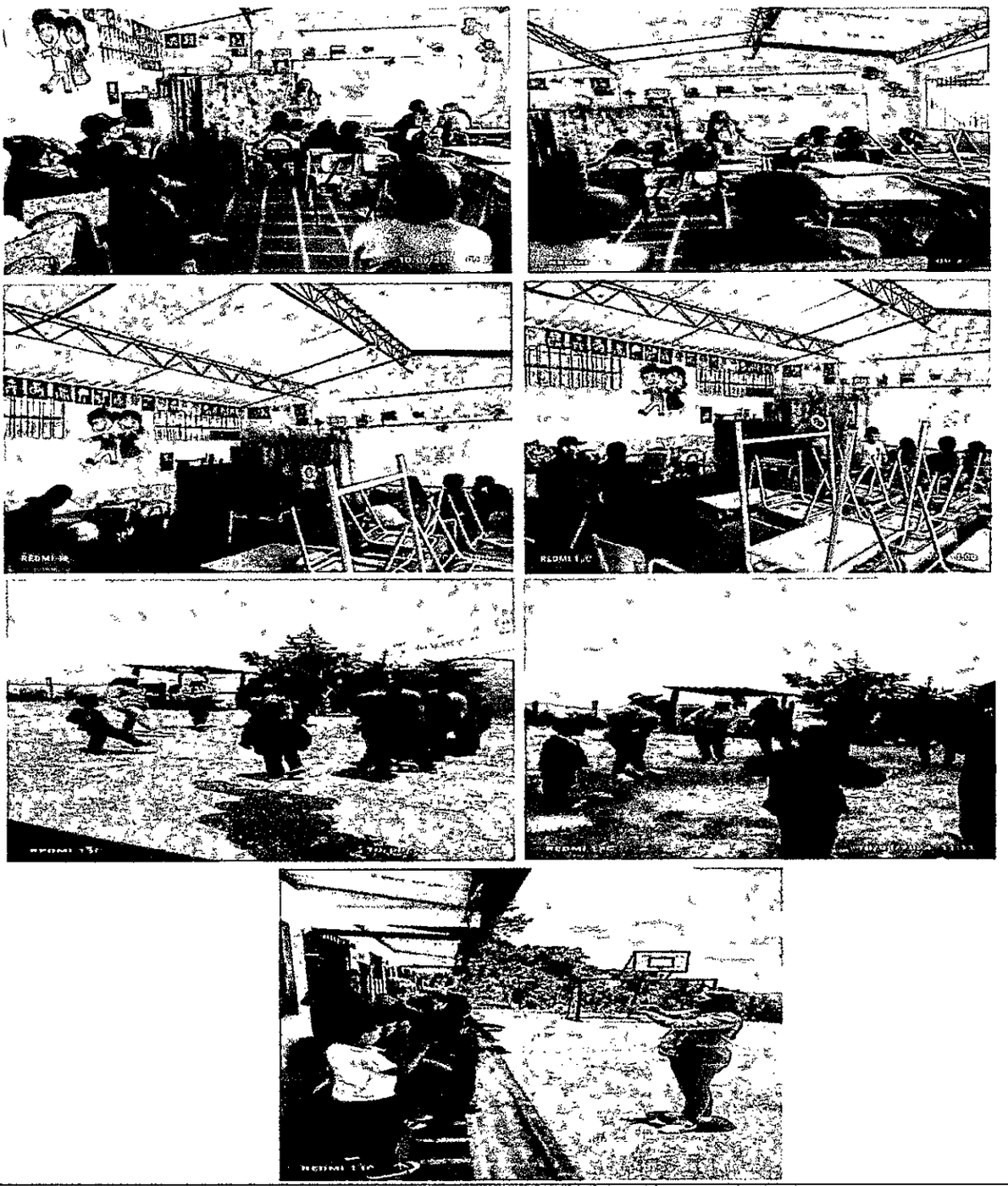
Continuamos con el tema de higiene oral, para esto utilizamos una boca didáctica hecha de cartón y tapas, en esta se simulan los dientes y la lengua, se les explica la manera correcta de usar la seda dental, y como hacer un correcto cepillado de dientes, este se debe hacer 3 veces al día y preferiblemente realizarlo después de cada comida ya que cundo consumimos alimentos los residuos de estos quedan en nuestra boca generando gérmenes que van produciendo placa bacteriana y esta va debilitando el esmalte dental y se produce la caries. Cuando se da esta condición puede generar molestias y dolor e incluso si no se trata conlleva a la perdida de las piezas dentales. También se les recomienda decirles a sus acudientes llevarlos con regularidad al higienista oral y el odontólogo también se les menciona que deben cambiar su cepillo de dientes cada tres meses para que este esté en buenas condiciones y pueda realizar una limpieza adecuada.

Se continua con el tema de actividad física, se les menciona todos los beneficios a nivel físico y mental que tiene realizar actividad física, se inicia con un calentamiento moviendo articulaciones, y luego jugamos algunas rondas infantiles donde realizaron actividad física corriendo y brincando.

Pasamos al tema de lavado de manos se les explica la importancia que tiene este en nuestra salud y todo lo que podemos prevenir cuando realizamos un correcto lavado de manos, se les enseña los pasos a seguir para realizar el lavado, se les aplica jabón y ponemos en práctica los pasos enseñados.

Todos los estudiantes estuvieron muy receptivos y mostraron mucho agrado y participación en las actividades.

Registro fotográfico:



Paula Betancur

PAULA ANDREA BETANCUR ALZATE

CC: 1.047.971.676

CELULAR: 312.646.40.95

AUXILIAR DE ENFERERIA

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios

LISTADO DE ASISTENCIA

Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

SIGO 49.

Municipio	SONSON	Fecha	10 DE SEPTIEMBRE DE 2024
Lugar	ESCUELA BRAULIO MEJIA- SEDE LA FRANCIA	Responsable - Cargo	PAULA BERANCUR - LINA PINESSO.
Actividad	ALIMENTA TU MENTE PARA CRECER Y VIVIR SANOS.		

No.	Nombres y apellidos completos	No. Documento de identidad	Fecha de nacimiento	Ocupación	Dirección	Teléfono	Señale con una X la condición que cumpla: Etnia: Afrodescendiente	Etnia: Indígena	Etnia: Raizal	Etnia: Rom ó Gitano	Víctima conflicto armado	Condicion: Con discapacidad	Condicion: Física	Condicion: Auditiva	Condicion: Visual	Condicion: Intelectual	Condicion: Psicosocial	Condicion: Multiple	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	P. LGTBI: SI	P. LGTBI: NO	Edad	Zona: Urbana	Zona: Rural	FIRMA
1	EMILIANO RAMIREZ MEDINA	1023545598	25/05/18	ESTUDIANTE	LA FRANCIA														X				6		X	EMILIANO
2	MARIA ANTONIA CIRO ALZATE	1004971297	10/10/13	ESTUDIANTE	LA FRANCIA															X			10		X	MARIA ANTONIA CIRO.
3	DARWIN LEANDRO OROZCO ACEVEDO	1041462093	23/02/18	ESTUDIANTE	LA FRANCIA														X				6		X	[redacted]
4	WENDY DANIELA LOPEZ OSORIO	1022125251	22/11/16	ESTUDIANTE	LA FRANCIA															X			7		X	DANIELA
5	AMY VALERIA GRANADA CERON		15/05/18	ESTUDIANTE	LA FRANCIA															X			6		X	AMY VALERIA GRANADA
6	LAURA JIMENA MEJIA CANAS	1041461587	28/02/15	ESTUDIANTE	LA FRANCIA															X			9		X	LAURA JIMENA MEJIA
7	NURY JIMENA LOPEZ OSORIO	1061338626	16/11/10	ESTUDIANTE	LA FRANCIA															X			13		X	NURY XIMENA LÓPEZ
8	MIGUEL ANGEL OSORIO HENAO	1041461924	22/03/17	ESTUDIANTE	LA FRANCIA														X				7		X	MIGEL OSORIO
9																										
10																										

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios	**ACTA DE CONCERTACIÓN** **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud — Alcaldía de Sonsón

ACTA DE CONCERTACIÓN Y DE COMPROMISOS

El día 09, mes Septiembre año 2024

Se reúnen en (lugar o el medio) llamada telefonica, los abajo firmantes, identificados con cedulas de ciudadanía que se cita al pie del nombre, con el objeto de concertar actividades plasmadas en el marco del Plan de Intervenciones colectivas del Municipio de Sonson, en la o las siguiente(s) dimensión(es) del Plan Decenal de Salud Pública:

Vida Saludable y Condiciones no Transmisibles.

La concertación tiene el siguiente propósito:

Se logro la comunicación con la docente de la escuela la Francia la cual se programo para ejecutar la actividad sobre alimentacion para crecer y vivir sanos y desparacitación.

Desarrollo de la reunión:

Se logro la concertación de la actividad la cual quedo programada para el dia 10 de Septiembre del presente año

Compromisos:

Persona con quien se concertó:
Nombre: Gloria Stella Lopez T
Cargo: Docente
Celular: 3122878712
Cédula: 43458422
Firma:

Profesional PIC:
Nombre: paula berancor
Cargo: auxiliar de enfermeria
Celular: 3146460495
Cédula: 1047971676
Firma: paula berancor.

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Diana Patricia Herrera Coordinadora PIC	Diana Herrera Galvis	Jhon Jairo Marín Osorio Secretario de salud

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios	**FORMATO** **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud Alcaldía de Sonsón

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Fecha: 10-09-24 Lugar: La Francia

Actividad: Alimenta tu mente para crecer y vivir Sanos

Facilitador: Paula Betancur - Lina Panesso.

El proceso evaluativo favorece los planes de mejoramiento continuo, por tal motivo te invitamos a calificar con una x de 1 a 5 el desarrollo de la actividad donde 5 es excelente y 1 no favoreció el aprendizaje.

ASPECTO	1	2	3	4	5
Se logró el objetivo propuesto en la actividad.					X
Piensas que el tema tratado aporta a tu crecimiento personal.					X
El sitio de realización de la actividad es pertinente y favorece el aprendizaje.					X
Las ayudas educativas fueron adecuadas.					X
El tiempo de la actividad fue adecuado.					X
El Facilitador es claro y empático a la hora de realizar el proceso formativo.					X

Recomendaciones: - Felicitaciones por la capacitación en la sede. Esperamos nuevas visitas

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
Diana Patricia Herrera Galvis Coordinadora PIC	Diana Herrera Galvis Coordinadora PIC	Jhon Jairo Marín Osorio Secretario de salud

	INFORME DE ACTIVIDADES **E.S.E HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS** **SECRETARIA DE SALUD-SONSON** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024**	Secretaría de Salud Alcaldía de Sonsón

Lugar: Zona Rural, Sirguita	**Fecha: 25/09/2024**
Hora: 11:00 AM **TERRITORIO 5**	**Dimensión:** **VIDA SALUDABLE Y ENFERMEDADES TRANSMISIBLES.**
Participantes:	**Temática:**
SE ANEXA LISTADO DE ASISTENCIA **10 PARTICIPANTES**	Realizar actividad física a población adulto mayor del centro día rural, CBA.

Objetivo:
Implementar estrategias lúdicas, recreativas, deportivas y de actividad física en general con los adultos mayores del centro día rural zonal Sirguita esto con el fin de mejorar las condiciones de vida desde los hábitos saludables, evitando así enfermedades cardiovasculares.

Desarrollo de la actividad

Nos reunimos con los adultos mayores de la vereda Sirguita en compañía de la auxiliar gerontológica y cada uno de los participantes matriculados en el programa de adulto mayor de esta zona.

En un primer momento realizamos un dialogo abierto sobre que actividades desde la cotidianidad de sus hogares pueden empezar a implementar en torno a el movimiento y la actividad física adaptada a las condiciones de cada uno de los adultos, se motiva a que mínimo en la semana realicemos de 120 a 150 minutos de actividad, acompañados de una buena alimentación y el consumo de agua.

Seguidamente iniciamos con un estiramiento general de manera ascendente, del tren inferior hasta el tren superior, después de este damos paso a una rutina desde el movimiento a una serie de ejercicios por medio de los cuales buscamos mejorar todo el aspecto de resistencia y oxigenación de cada uno de los adultos.

Para finalizar hacemos un estiramiento general y un dialogo corto con los asistentes para escuchar voces generales del encuentro y se hace consenso del próximo encuentro.

REGISTRO FOTOGRÁFICO





Lina Mazo Henao

LINA VICTORIA MAZO HENAO

C.C 43463485

Educadora Física

Salud Pública

Empresa Social del Estado Hospital San Juan de Dios

LISTADO DE ASISTENCIA

Secretaría de Salud | Alcaldía de Sonsón

Municipio	SONSON	Fecha	25 Septiembre 2024
Lugar	Sirguita Sede Adulto Mayor	Responsable - Cargo	Lina Mazo Henao
Actividad	Fortalecimiento Físico		

No.	Nombres y apellidos completos	No. Documento de identidad	Fecha de nacimiento	Ocupación	Dirección	Teléfono	Señala con una X la condición que cumpla: Etnia: Afrodescendiente	Etnia: Indígena	Etnia: Raizal	Etnia: Rom ó Gitano	Víctima conflicto armado	Condicion: Con discapacidad física	Condicion: Auditiva	Condicion: Visual	Condicion: Intelectual	Condicion: Psicosocial	Condicion: Multiple	Sexo: Hombre	Sexo: Mujer	P. LGTBI: SI	P. LGTBI: NO	Edad	Zona: Urbana	Zona: Rural	FIRMA
1	Yulay Yasmith Jurado	43460818	26-03-1977	Ama de casa	Sirguita	313-756-4701													X			47		X	Yulay Jurado
2	Amanda de Jesús Sanchez	22101988	25-09-1951	Ama de casa	Sirguita	320617-7138																65		X	Amanda S.
3	Estela Betancur Grisales	22104876	22-07-56	Ama de Casa	Sirguita	315851-8584																62		X	Estela Betancur
4	Amanda Betancur	43456764	23-09-58	Ama de casa	Sirguita	314892-7777																59		X	Amanda B
5	Angelica Betancur	22102396	17-08-58	Ama de Casa	Sirguita	313756-4901													X			65		X	Angelica Betancur
6	Rodrigo Ocampo Ocampo	3616883	4-05-1954	Agricultor	Sirguita	313477413-92								/				X				70		X	Rodrigo Ocampo
7	Rogelio de Jesus Ocampo	3616883	7-12-1956	Agricultor	Sirguita	312434-1392												X				69		X	Rogelio
8	Adiela Quintero Henao	43464395	3-03-65	Agricultor	Sirguita	3052935-324													X	/		39		X	
9	Fanny Quintero Henao	21675914	29-04-1966	Ama de casa	Sirguita	305293-5324													X			58		X	Quintero H
10	Ana Dolly Salazar Sanchez	22100715	21-04-57	Ama de Casa	Sirguita	311315593-13																		X	Salazar
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									