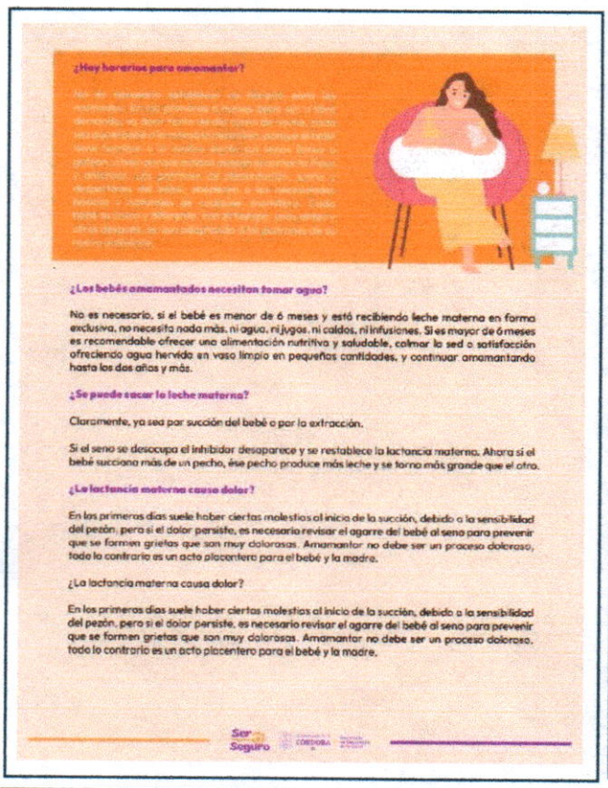
EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Lactancia Materna



¿Hay horarios para amamantar?

¿Los bebés amamantados necesitan tomar agua?

No es necesario, si el bebé es menor de 6 meses y está recibiendo leche materna en forma exclusiva, no necesita nada más, ni agua, ni jugos, ni caldos, ni infusiones. Si es mayor de 6 meses es recomendable ofrecer una alimentación nutritiva y saludable, calmar la sed o satisfacción ofreciendo agua hervida en vaso limpio en pequeñas cantidades, y continuar amamantando hasta los dos años y más.

¿Se puede sacar la leche materna?

Claramente, ya sea por succión del bebé o por la extracción.

Si el seno se desocupa el inhibidor desaparece y se restablece la lactancia materna. Ahora si el bebé succiona más de un pecho, ése pecho produce más leche y se torna más grande que el otro.

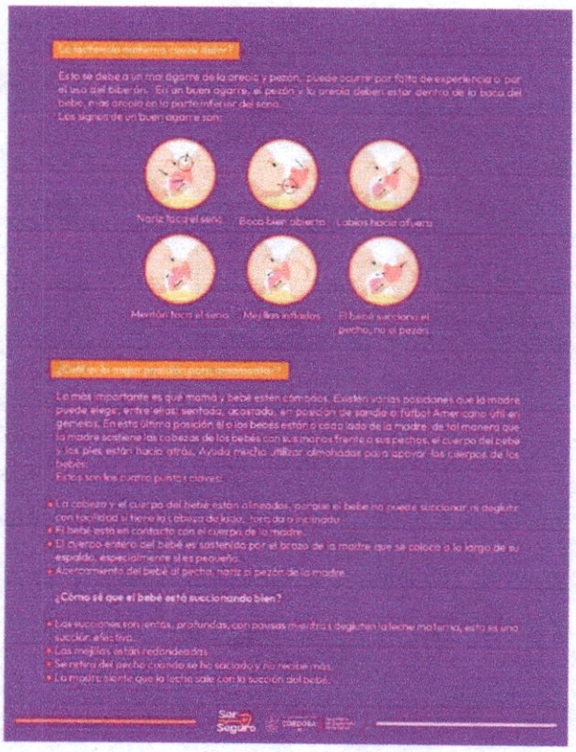
¿La lactancia materna causa dolor?

En las primeras días suele haber ciertas molestias al inicio de la succión, debido a la sensibilidad del pezón, pero si el dolor persiste, es necesario revisar el agarre del bebé al seno para prevenir que se formen grietas que son muy dolorosas. Amamantar no debe ser un proceso doloroso, todo lo contrario es un acto placentero para el bebé y la madre.

¿La lactancia materna causa dolor?

En las primeras días suele haber ciertas molestias al inicio de la succión, debido a la sensibilidad del pezón, pero si el dolor persiste, es necesario revisar el agarre del bebé al seno para prevenir que se formen grietas que son muy dolorosas. Amamantar no debe ser un proceso doloroso, todo lo contrario es un acto placentero para el bebé y la madre.

Pag 5.



¿Por qué duele la lactancia materna?

Esto se debe a un mal agarre de la areola y pezón. Puede ocurrir por falta de experiencia o por el uso del biberón. En un buen agarre, el pezón y la areola deben estar dentro de la boca del bebe, más amplio en la parte inferior del seno.
Los signos de un buen agarre son:

Nariz toca el seno | Boca bien abierta | Labios hacia afuera

Mentón toca el seno | Mejillas inflados | El bebé succiona el pecho, no el pezón

¿Cuál es la mejor posición para amamantar?

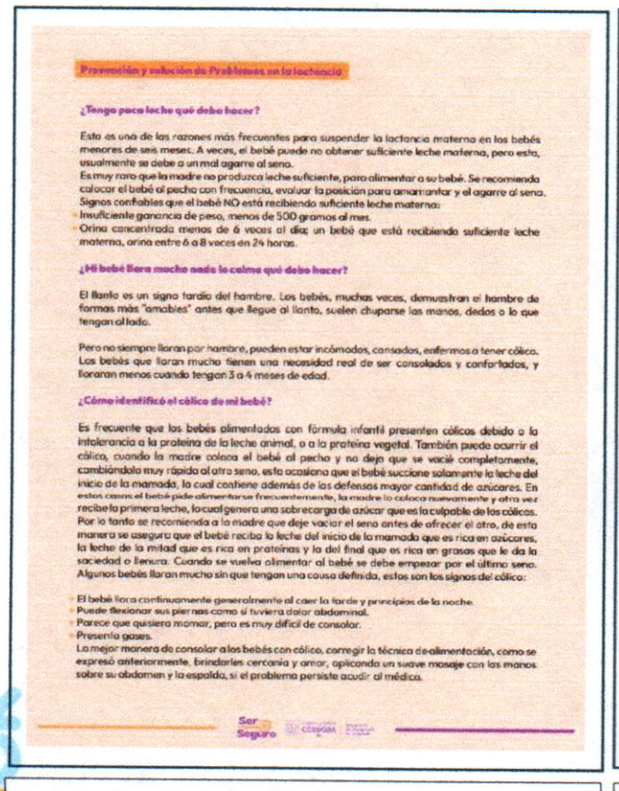
Lo más importante es que mamá y bebé estén cómodos. Existen varias posiciones que la madre puede elegir, entre ellas: sentada, acostada, en posición de sandía o futbol Americano (útil en gemelos). En esta última posición el o los bebés están a cada lado de la madre, de tal manera que la madre sostiene las cabezas de los bebés con sus manos frente a sus pechos, el cuerpo del bebé y los pies están hacia atrás. Ayuda mucho utilizar almohadas para apoyar los cuerpos de los bebés.
Estos son las cuatro puntas claves:

- La cabeza y el cuerpo del bebé están alineados, porque el bebe no puede succionar ni deglutir con facilidad si tiene la cabeza de lado, hacia atrás o inclinada.
- El bebé está en contacto con el cuerpo de la madre.
- El cuerpo entero del bebé es sostenido por el brazo de la madre que se coloca a lo largo de su espalda, especialmente si es pequeño.
- Acercamiento del bebé al pecho, nariz a pezón de la madre.

¿Cómo sé que el bebé está succionando bien?

- Las succiones son lentas, profundas, con pausas mientras deglute la leche materna, esto es una succión efectiva.
- Las mejillas están redondeadas.
- Se retira del pecho cuando se ha saciado y no necesita más.
- La madre siente que la leche sale con la succión del bebé.

Pag 6.



Prevención y solución de Problemas en la lactancia

¿Tengo poca leche qué debo hacer?

Esta es una de las razones más frecuentes para suspender la lactancia materna en los bebés menores de seis meses. A veces, el bebé puede no obtener suficiente leche materna, pero esto, usualmente se debe a un mal agarre al seno.
Es muy raro que la madre no produzca leche suficiente, para alimentar a su bebé. Se recomienda colocar el bebé al pecho con frecuencia, evaluar la posición para amamantar y el agarre al seno.
Signos confiables que el bebé NO está recibiendo suficiente leche materna:

- Insuficiente ganancia de peso, menos de 500 gramos al mes.
- Orina concentrada menos de 6 veces al día; un bebé que está recibiendo suficiente leche materna, orina entre 6 a 8 veces en 24 horas.

¿Mi bebé llora mucho nada lo calma qué debo hacer?

El llanto es un signo tardío del hambre. Los bebés, muchas veces, demuestran el hambre de formas más "amables" antes que llegue al llanto, suelen chuparse las manos, dedos o lo que tengan al lado.

Pero no siempre lloran por hambre, pueden estar incómodos, cansados, enfermos o tener cólico. Los bebés que lloran mucho tienen una necesidad real de ser consolados y confortados, y lloraran menos cuando tengan 3 a 4 meses de edad.

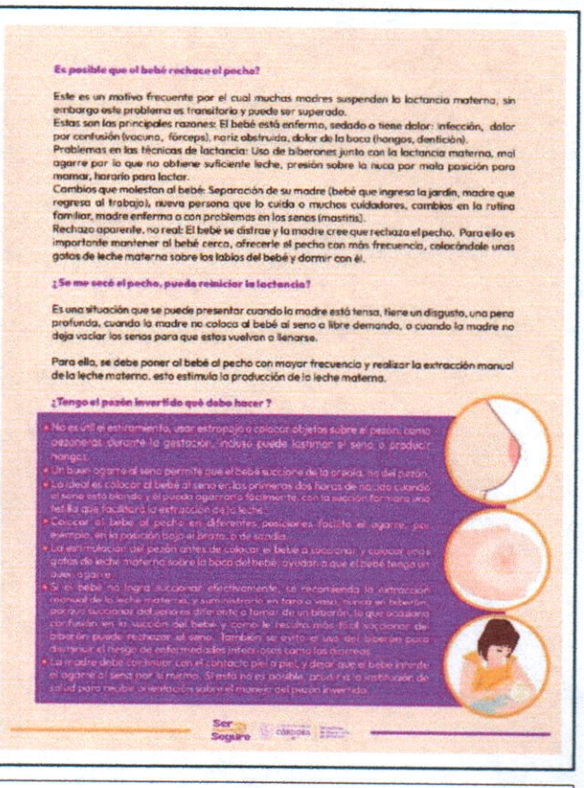
¿Cómo identificó el cólico de mi bebé?

Es frecuente que los bebés alimentados con fórmula infantil presenten cólicos debido a la intolerancia a la proteína de la leche animal, o a la proteína vegetal. También puede ocurrir el cólico, cuando la madre coloca al bebé al pecho y no deja que se vacié completamente, cambiándola muy rápida al otro seno, esta ocasiona que el bebé succione solamente la leche del inicio de la mamada, la cual contiene además de las defensas mayor cantidad de azúcares. En estos casos el bebé puede alimentarse frecuentemente, la madre lo coloca nuevamente y otra vez recibe la primera leche, la cual genera una sobrecarga de azúcar que es la culpable de los cólicos. Por lo tanto se recomienda a la madre que deje vaciar el seno antes de ofrecer el otro, de esta manera se asegura que el bebé reciba la leche del inicio de la mamada que es rica en azúcares, la leche de la mitad que es rica en proteínas y la del final que es rica en grasas que le da la saciedad o llenura. Cuando se vuelva alimentar al bebé se debe empezar por el último seno.
Algunos bebés lloran mucho sin que tengan una causa definida, estos son los signos del cólico:

- El bebé llora continuamente generalmente al caer la tarde y principios de la noche.
- Puede flexionar sus piernas como si tuviera dolor abdominal.
- Parece que quisiera mamar, pero es muy difícil de consolar.
- Presenta gases.

La mejor manera de consolar a los bebés con cólico, corregir la técnica de alimentación, como se expresó anteriormente, brindarles cercanía y amar, aplicando un suave masaje con las manos sobre su abdomen y la espalda, si el problema persiste acudir al médico.

Pag 7.



Es posible que el bebé rechace el pecho?

Este es un motivo frecuente por el cual muchas madres suspenden la lactancia materna, sin embargo este problema es transitorio y puede ser superado.
Estas son las principales razones: El bebé está enfermo, sedado o tiene dolor: infección, dolor por confusión (vacuna, fórceps), nariz obstruida, dolor de la boca (hongos, dentición).
Problemas en las técnicas de lactancia: Uso de biberones junto con la lactancia materna, mal agarre por lo que no obtiene suficiente leche, presión sobre la nuca por mala posición para mamar, horario para lactar.
Cambios que molestan al bebé: Separación de su madre (bebé que ingresa la jardín, madre que regresa al trabajo), nueva persona que lo cuida o muchos cuidadores, cambios en la rutina familiar, madre enferma o con problemas en los senos (mastitis).
Rechazo aparente, no real: El bebé se distrae y la madre cree que rechaza el pecho. Para ello es importante mantener al bebé cerca, ofrecerle al pecho con más frecuencia, colocándole unas gotas de leche materna sobre los labios del bebé y dormir con él.

¿Se me secó el pecho, puedo reiniciar la lactancia?

Es una situación que se puede presentar cuando la madre está tensa, tiene un disgusto, una pena profunda, cuando la madre no coloca al bebé al seno a libre demanda, o cuando la madre no deja vaciar los senos para que estos vuelvan a llenarse.

Para ello, se debe poner al bebé al pecho con mayor frecuencia y realizar la extracción manual de la leche materna, esto estimula la producción de la leche materna.

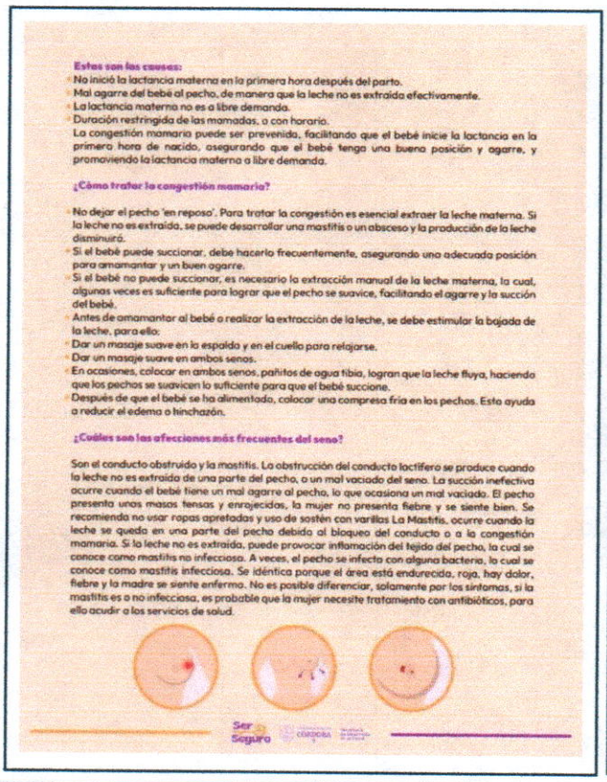
¿Tengo el pezón invertido qué debo hacer ?

- No es útil el estiramiento, usar estropajo o colocar objetos sobre el pezón, como mazanetas durante la gestación, incluso puede lastimar el seno, o producir hongos.
- Un buen agarre al seno permite que el bebé succione de la areola, no del pezón.
- Lo ideal es colocar al bebé al seno en las primeras dos horas de nacido cuando el seno está blando y el puede agarrarlo fácilmente, con la succión forman una tetilla que facilitara la extracción de la leche.
- Colocar al bebe al pecho en diferentes posiciones facilita el agarre, por ejemplo en la posición lateral el pezón queda sandwich.
- La estimulación del pezón antes de colocar el bebe a succionar, y colocar unas gotas de leche materna sobre la boca del bebé, ayudar a que el bebé tenga un buen agarre.
- Si el bebé no logra succionar efectivamente, se recomienda la extracción manual de la leche materna, y suministrarlo en taza o vaso, nunca en biberón porque succionar del seno es diferente a tomar de un biberón, lo que ocasiona confusión en la succión del bebé, y como le resulta más fácil succionar del biberón puede rechazar el seno. También se evita el uso del biberón para disminuir el riesgo de enfermedades infecciosas como las diarreas.
- La madre debe continuar con el contacto piel a piel, y decir que el bebe intente el agarre al seno por la mamá. Si esto no es posible, acudir a la institución de salud para recibir orientación sobre el manejo del pezón invertido.

Pag 8.

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Lactancia Materna



Estas son las causas:

- No inició la lactancia materna en la primera hora después del parto.
- Mal agarre del bebé al pecho, de manera que la leche no es extraída efectivamente.
- La lactancia materna no es a libre demanda.
- Duración restringida de las mamadas, o con horario.

La congestión mamaria puede ser prevenida, facilitando que el bebé inicie la lactancia en la primera hora de nacido, asegurando que el bebé tenga una buena posición y agarre, y promoviendo la lactancia materna a libre demanda.

¿Cómo tratar la congestión mamaria?

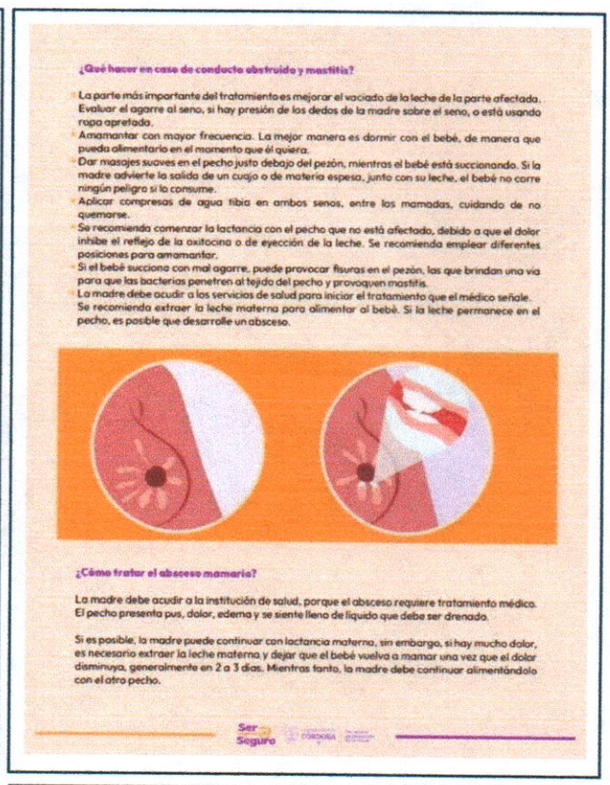
- No dejar el pecho 'en reposo'. Para tratar la congestión es esencial extraer la leche materna. Si la leche no es extraída, se puede desarrollar una mastitis o un absceso y la producción de la leche disminuirá.
- Si el bebé puede succionar, debe hacerlo frecuentemente, asegurando una adecuada posición para amamantar y un buen agarre.
- Si el bebé no puede succionar, es necesario la extracción manual de la leche materna, la cual, algunas veces es suficiente para lograr que el pecho se suavice, facilitando el agarre y la succión del bebé.
- Antes de amamantar al bebé o realizar la extracción de la leche, se debe estimular la bajada de la leche, para ello:
- Dar un masaje suave en la espalda y en el cuello para relajarse.
- Dar un masaje suave en ambos senos.
- En ocasiones, colocar en ambos senos, paños de agua tibia, logran que la leche fluya, haciendo que los pechos se suavicen lo suficiente para que el bebé succione.
- Después de que el bebé se ha alimentado, colocar una compresa fría en los pechos. Esto ayuda a reducir el edema o hinchazón.

¿Cuáles son las afecciones más frecuentes del seno?

Son el conducto obstruido y la mastitis. La obstrucción del conducto lactífero se produce cuando la leche no es extraída de una parte del pecho, o un mal vaciado del seno. La succión inefectiva ocurre cuando el bebé tiene un mal agarre al pecho, lo que ocasiona un mal vaciado. El pecho presenta unos masos tensas y enrojecidas, la mujer no presenta fiebre y se siente bien. Se recomienda no usar ropas apretadas y uso de sostén con varillas La Mastitis, ocurre cuando la leche se queda en una parte del pecho debido al bloqueo del conducto o a la congestión mamaria. Si la leche no es extraída, puede provocar inflamación del tejido del pecho, la cual se conoce como mastitis no infecciosa. A veces, el pecho se infecta con alguna bacteria, lo cual se conoce como mastitis infecciosa. Se idéntica porque el área está endurecida, roja, hay dolor, fiebre y la madre se siente enferma. No es posible diferenciar, solamente por los síntomas, si la mastitis es o no infecciosa, es probable que la mujer necesite tratamiento con antibióticos, para ello acudir a los servicios de salud.

Ser Seguro

Pag 9.



¿Qué hacer en caso de conducto obstruido y mastitis?

- La parte más importante del tratamiento es mejorar el vaciado de la leche de la parte afectada. Evaluar el agarre al seno, si hay presión de los dedos de la madre sobre el seno, o está usando ropa apretada.
- Amamantar con mayor frecuencia. La mejor manera es dormir con el bebé, de manera que pueda alimentarlo en el momento que él quiera.
- Dar masajes suaves en el pecho justo debajo del pezón, mientras el bebé está succionando. Si la madre advierte la salida de un cuajo o de materia espesa, junto con su leche, el bebé no corre ningún peligro si lo consume.
- Aplicar compresas de agua tibia en ambos senos, entre las mamadas, cuidando de no quemarse.
- Se recomienda comenzar la lactancia con el pecho que no está afectado, debido a que el dolor inhibe el reflejo de la oxitocina o de eyección de la leche. Se recomienda emplear diferentes posiciones para amamantar.
- Si el bebé succiona con mal agarre, puede provocar fisuras en el pezón, las que brindan una vía para que las bacterias penetren al tejido del pecho y provoquen mastitis.
- La madre debe acudir a los servicios de salud para iniciar el tratamiento que el médico señale.
- Se recomienda extraer la leche materna para alimentar al bebé. Si la leche permanece en el pecho, es posible que desarrolle un absceso.

¿Cómo tratar el absceso mamario?

La madre debe acudir a la institución de salud, porque el absceso requiere tratamiento médico. El pecho presenta pus, dolor, edema y se siente lleno de líquido que debe ser drenado.

Si es posible, la madre puede continuar con lactancia materna, sin embargo, si hay mucho dolor, es necesario extraer la leche materna y dejar que el bebé vuelva a mamar una vez que el dolor disminuya, generalmente en 2 a 3 días. Mientras tanto, la madre debe continuar alimentándolo con el otro pecho.

Ser Seguro

Pag 10.



¿Por qué se forman las fisuras o grietas en el pezón?

Lo más importante es prevenir las fisuras o grietas en el pezón, porque estas son dolorosas y pueden ser la causa de la suspensión de la lactancia materna.
Un mal agarre del bebé al seno, es la causa más frecuente de las fisuras en el pezón. Recordar los puntos clave de un buen agarre:

- Nariz toca el seno.
- Boca bien abierta.
- Labios hacia afuera.
- Mentón toca el seno.
- Mejillas infladas.
- El bebé succiona el pecho, no el pezón.

¿Cómo tratar las fisuras o grietas del pezón?

Lo más importante es corregir la posición para la succión y el agarre al seno. En caso de fisuras o grietas se recomienda colocar unas gotas de leche materna sobre la parte afectada y dejar secar al aire libre. La leche materna contiene sustancias que ayudan a la cicatrización. En ocasiones, una crema básica de lanolina, puede ayudar a mejorar el pezón con fisuras, se recomienda utilizar sostén de algodón.

Extracción de la leche materna

¿Por qué es importante extraer la leche materna?

La extracción de la leche materna es importante porque permite:

* Almacenarla en el hogar y disponer de ella en caso de separación temporal.
* Para preparar la alimentación complementaria como papillas y purés.
* Almacenarla en el jardín infantil o en el lugar de trabajo.
* Prevenir la congestión mamaria y la mastitis.
* Alimentar al bebé cuando está enfermo, o la madre hospitalizada.
* Donarla a un Banco de Leche Humana.

¿Cómo estimular la bajada de la Leche?

Es necesario que la madre esté tranquila, cómoda y relajada en un lugar adecuado e higiénico, alejado de los baños y con privacidad.

Si la madre está estresada, en ocasiones puede ayudar, que con el apoyo del padre del bebé, un familiar, u otra persona, se practique un masaje suave en la espalda de la madre, iniciando en el cuello, descendiendo lentamente, haciendo presión en forma circular con la yema de los dedos pulgar, a lado y lado de la columna. También ayuda colocar paños de agua tibia sobre los senos y recordar a su bebé.

Ser Seguro

Pag 11.



¿Dónde depositar la leche materna extraída?

En frascos de vidrio con tapa rosca de plástico hervidos por 15 minutos.
Los frascos se deben marcar con la hora, fecha y nombre del bebé o de la madre, esto facilita que al alimentarlo se utilicen los frascos con la leche más antigua.

Los frascos pueden ser de 2, 3 o más onzas, esto permite almacenar la cantidad de leche materna que el bebé necesita en cada toma y así evitar el desperdicio. Cada día se deben utilizar frascos distintos, y no llenar hasta el tope, pues al congelarse, la leche materna se extiende y se puede romper el frasco.

¿Cómo realizar la extracción de la leche materna?

La extracción manual es más económica que la extracción mecánica, no necesita comprar ni esterilizar equipos, la madre puede regular la presión del seno con sus propias manos y la puede practicar en el momento que lo requiera en cualquier lugar, para ello:

- Realizar baño diario del cuerpo y cambio de ropa interior.
- Lavarse bien las manos y muñeca con agua y jabón, retirar las joyas, mantener las uñas cortas y sin esmalte.
- Colocar el frasco sobre un paño limpio, abrirlo y colocar la tapa boca arriba, tener otro paño para secar las gotas o de leche que salpican.
- Realizar un suave masaje con la yema de los dedos en forma circular, especialmente donde se sienten nudos.
- Colocar la mano en forma de C por fuera de la areola (parte oscura) y levantar el seno.
- Empujar con los dedos pulgar e índice hacia las costillas como imprimiendo una huella, repetir este movimiento alrededor del seno.
- Las primeras gotas de ambos senos, no se recogen en el frasco, se desechan.
- Hacer luego la recolección de leche en el frasco hasta vaciar los senos.
- Al finalizar, colocar unas gotas de leche alrededor de la areola y pezón, esto ayuda a mantener la piel hidratada y prevenir grietas en el pezón.

La madre debe extraerse la leche, con la misma frecuencia con la que amamanta al bebé, esto garantiza que no disminuya la producción de la leche materna.
Al terminar la extracción, se recomiendan algunos ejercicios de estiramiento de muñecas y manos, que pueden evitar el molesto síndrome del túnel del carpo:

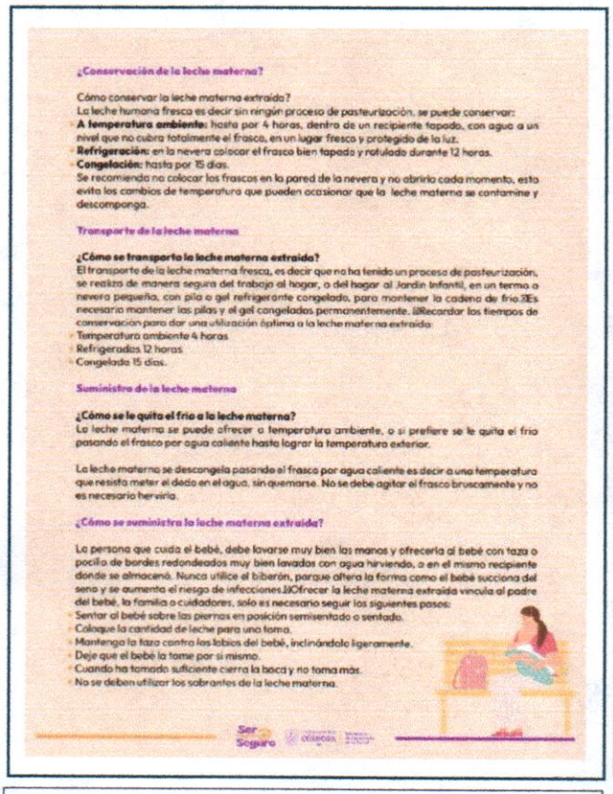
- Con las manos al frente y abiertas, hacer presión con los dedos entre sí, por 15 segundos. Luego juntar ambas manos cerradas y hacer presión por 15 segundos y repetir.
- Estirar el brazo con la mano y dedos hacia abajo y con la otra mano hacer presión hacia dentro sobre el dorso de la mano por 15 segundos, repetir este ejercicio con la otra mano.
- Estirar el brazo con la mano y dedos hacia un lado, y con la otra mano levantar los dedos y hacer presión de los dedos hacia el frente por 15 segundos, repetir este ejercicio con la otra mano.

Ser Seguro

Pag 12.

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Lactancia Materna



¿Conservación de la leche materna?

Cómo conservar la leche materna extraída?
La leche humana fresca es decir sin ningún proceso de pasteurización, se puede conservar:
- **A temperatura ambiente:** hasta por 4 horas, dentro de un recipiente tapado, con agua a un nivel que no cubra totalmente el frasco, en un lugar fresco y protegido de la luz.
- **Refrigeración:** en la nevera colocar el frasco bien tapado y rotulado durante 12 horas.
- **Congelación:** hasta por 15 días.

Se recomienda no colocar los frascos en la pared de la nevera y no abrirla cada momento, esto evita los cambios de temperatura que pueden ocasionar que la leche materna se contamine y descomponga.

Transporte de la leche materna

¿Cómo se transporta la leche materna extraída?
El transporte de la leche materna fresca, es decir que no ha tenido un proceso de pasteurización, se realiza de manera segura del trabajo al hogar, o del hogar al Jardín Infantil, en un termo o nevera pequeña, con pila o gel refrigerante congelado, para mantener la cadena de frío.Es necesario mantener las pilas y el gel congelados permanentemente. ¡¡Recordar los tiempos de conservación para dar una utilización óptima a la leche materna extraída:
- Temperatura ambiente 4 horas
- Refrigeradas 12 horas
- Congelado 15 días.

Suministro de la leche materna

¿Cómo se le quita el frío a la leche materna?
La leche materna se puede ofrecer a temperatura ambiente, o si prefiere se le quita el frío pasando el frasco por agua caliente hasta lograr la temperatura exterior.

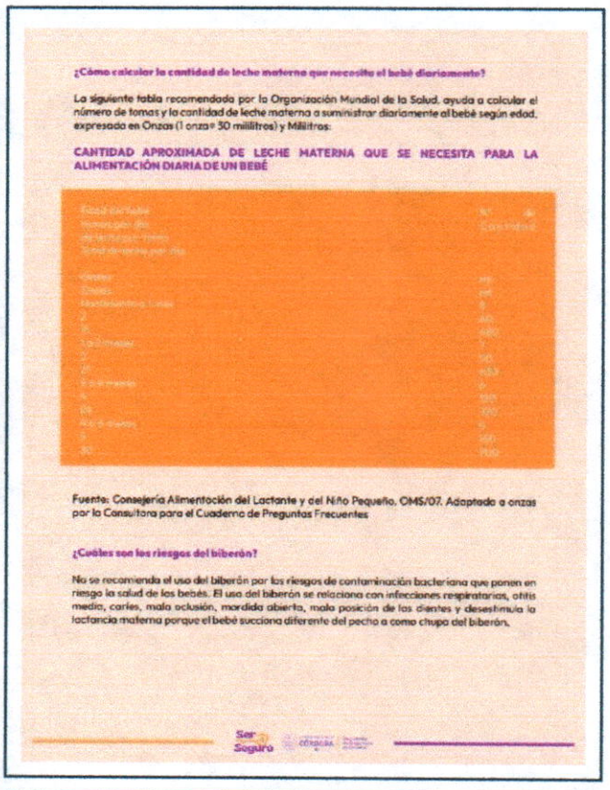
La leche materna se descongela pasando el frasco por agua caliente es decir a una temperatura que resista meter el dedo en el agua, sin quemarse. No se debe agitar el frasco bruscamente y no es necesario hervirla.

¿Cómo se suministra la leche materna extraída?

La persona que cuida el bebé, debe lavarse muy bien las manos y ofrecerla al bebé con taza o pocillo de bordes redondeados muy bien lavados con agua hirviendo, o en el mismo recipiente donde se almacenó. Nunca utilice el biberón, porque altera la forma como el bebé succiona del seno y se aumenta el riesgo de infecciones.¡¡Ofrecer la leche materna extraída vincula al padre del bebé, la familia o cuidadores, solo es necesario seguir los siguientes pasos:
- Sentar al bebé sobre las piernas en posición semisentado o sentado.
- Coloque la cantidad de leche para una toma.
- Mantenga la taza contra los labios del bebé, inclinándolo ligeramente.
- Deje que el bebé la tome por si mismo.
- Cuando ha tomado suficiente cierra la boca y no toma más.
- No se deben utilizar los sobrantes de la leche materna.

Ser Seguro

Pag 13.



¿Cómo calcular la cantidad de leche materna que necesita el bebé diariamente?

La siguiente tabla recomendada por la Organización Mundial de la Salud, ayuda a calcular el número de tomas y la cantidad de leche materna a suministrar diariamente al bebé según edad, expresado en Onzas (1 onza= 30 mililitros) y Mililitros:

CANTIDAD APROXIMADA DE LECHE MATERNA QUE SE NECESITA PARA LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE UN BEBÉ

Edad del bebé	N° de tomas por día	Cantidad de leche materna por día
Recién nacido	8	240 ml
1 mes	8	480 ml
2 meses	7	600 ml
3 meses	6	720 ml
4 meses	6	720 ml
5 meses	5	750 ml
6 meses	5	750 ml

Fuente: Consejería Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño. OMS/07. Adaptado a onzas por la Consultora para el Cuaderno de Preguntas Frecuentes

¿Cuáles son los riesgos del biberón?

No se recomienda el uso del biberón por los riesgos de contaminación bacteriana que ponen en riesgo la salud de los bebés. El uso del biberón se relaciona con infecciones respiratorias, otitis media, caries, mala oclusión, mordida abierta, mala posición de los dientes y desestimula la lactancia materna porque el bebé succiona diferente del pecho a como chupa del biberón.

Ser Seguro

Pag 14.



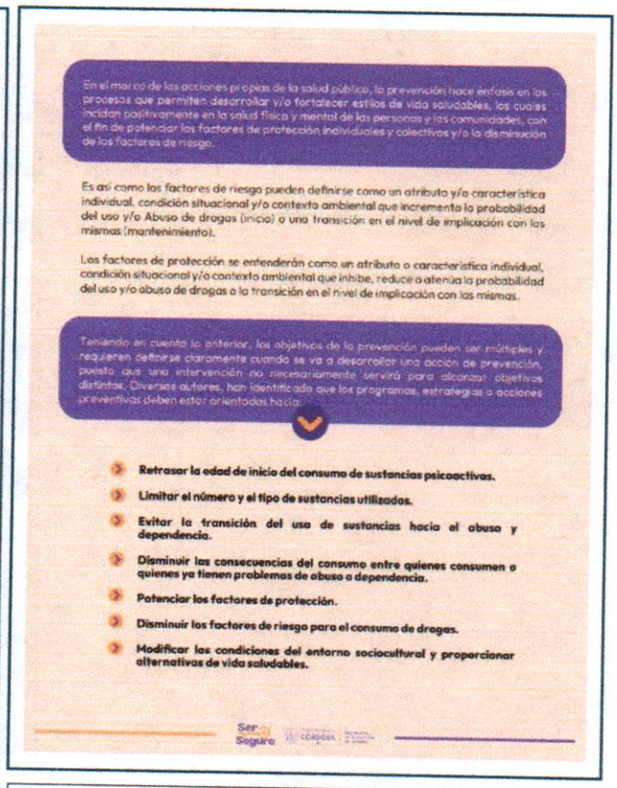
Pag 15.

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Prevención Consumo de Tabaco, Alcohol y Vaper



Pag 1.



Pag 2.



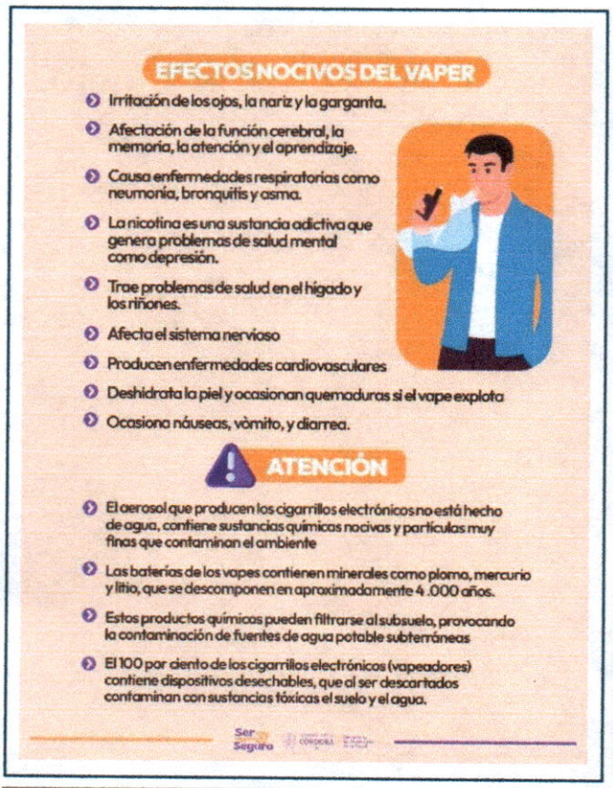
Pag 3.



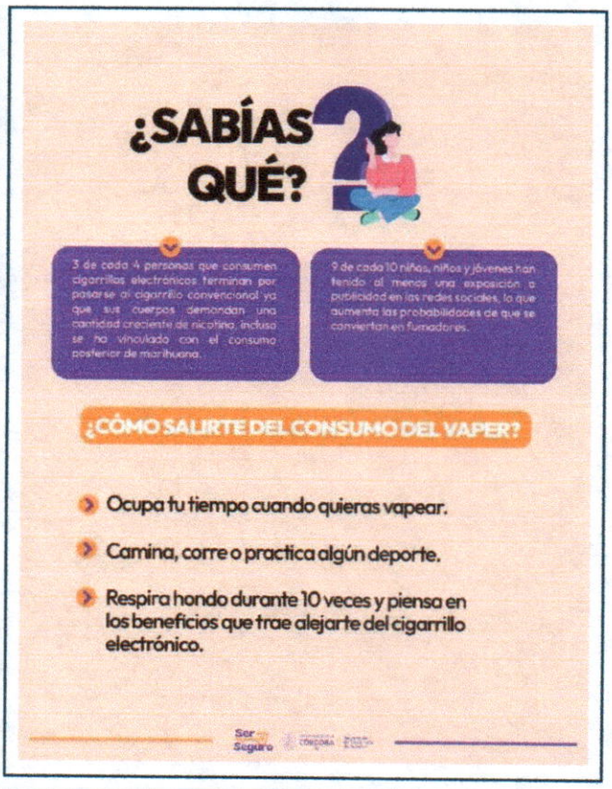
Pag 4.

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Prevención Consumo de Tabaco, Alcohol y Vaper



Pag 5.



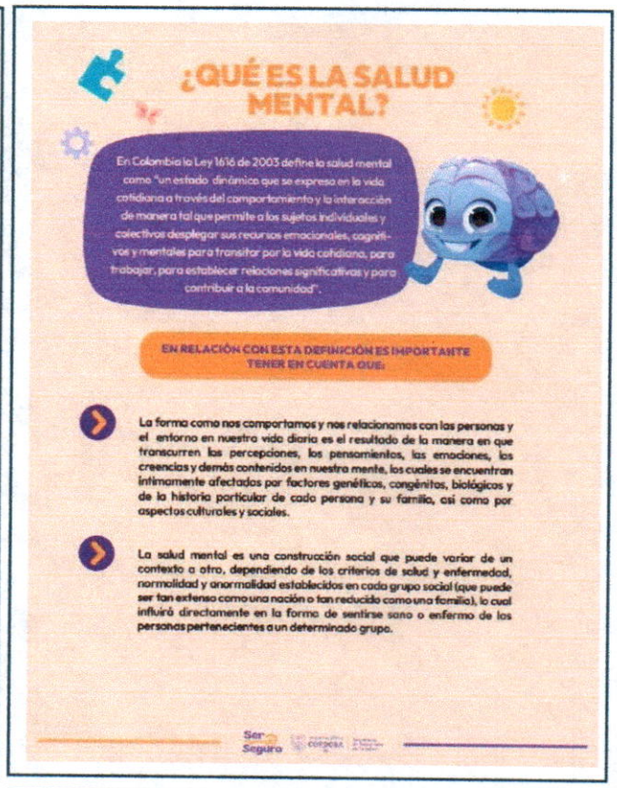
Pag 6.

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Cuidado de la Salud Mental



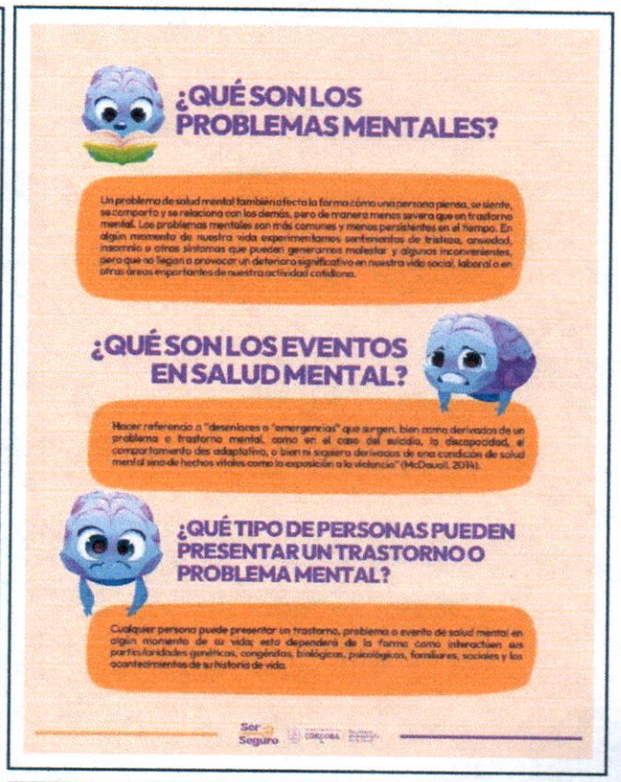
Pag 1.



Pag 2.



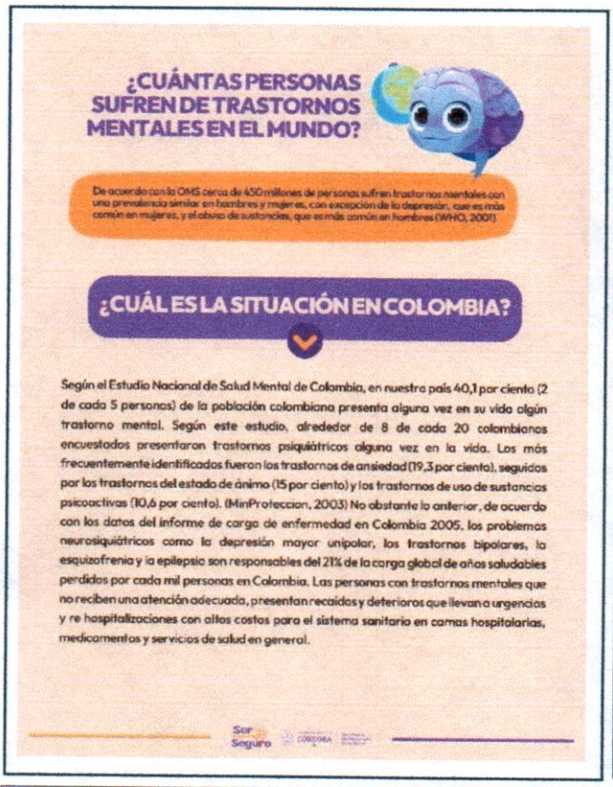
Pag 3.



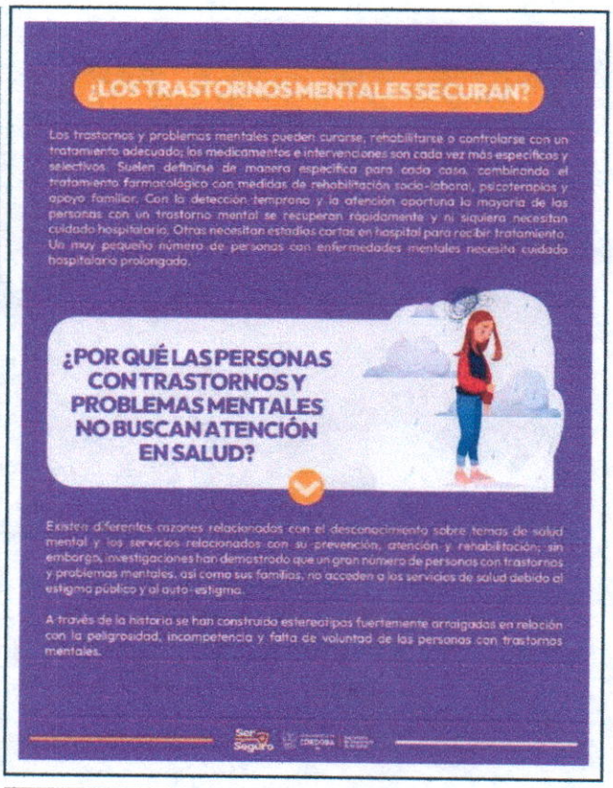
Pag 4.

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Salud Mental



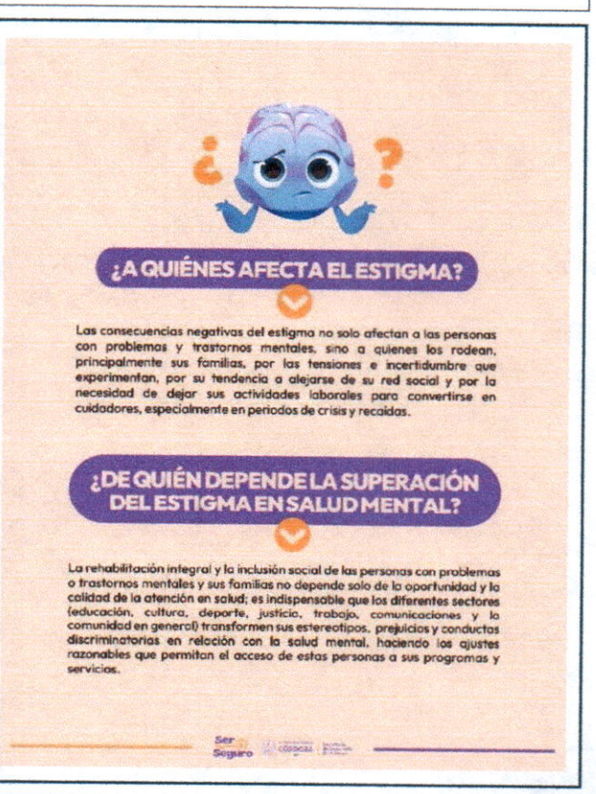
Pag 5.



Pag 6.



Pag 7.



Pag 8.

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Enfermedad Diarreica Aguda (EDA)



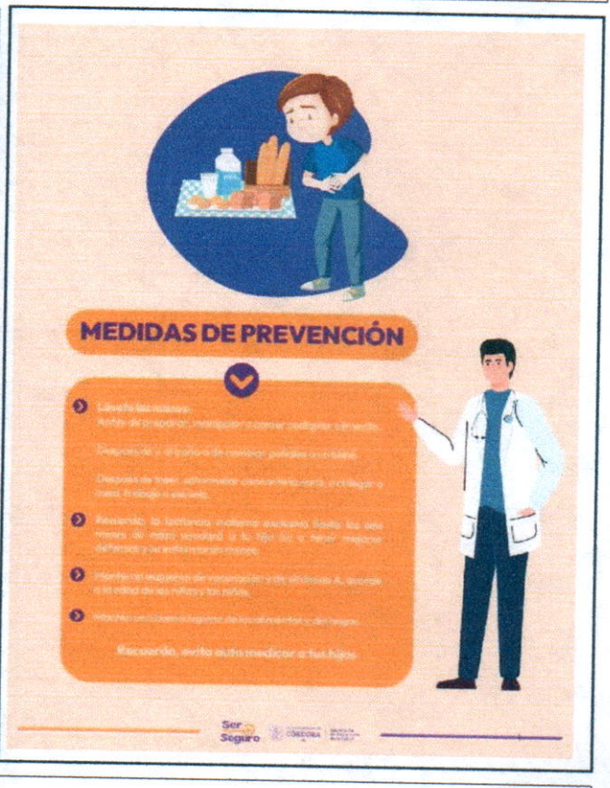
Pag 1.



Pag 2.



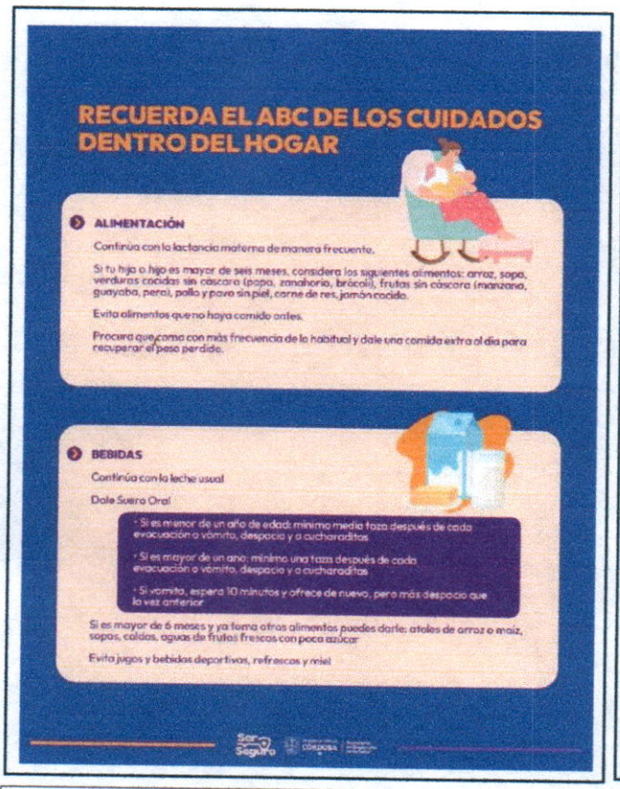
Pag 3.



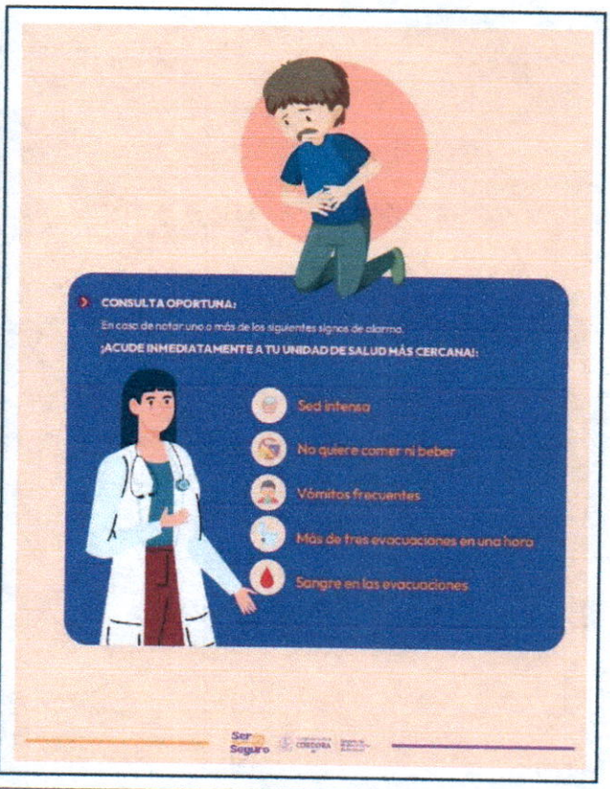
Pag 4.

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Enfermedad Diarreica Aguda (EDA)



Pag 5.



Pag 6.

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

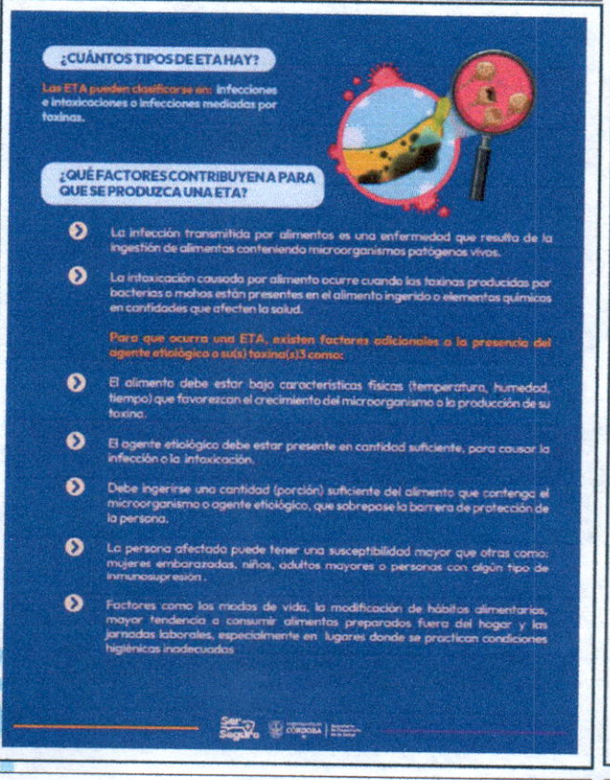
DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Enfermedad Diarreica Aguda (ETA)



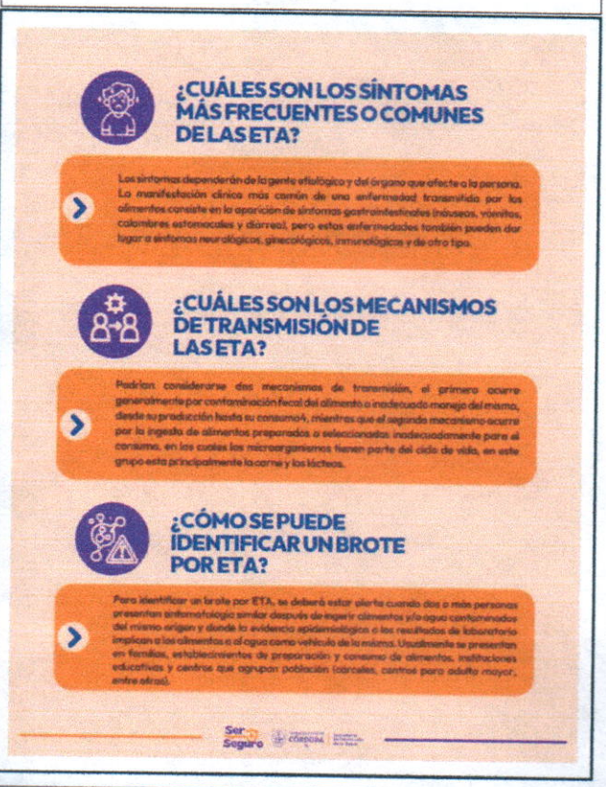
Pag 1.



Pag 2.



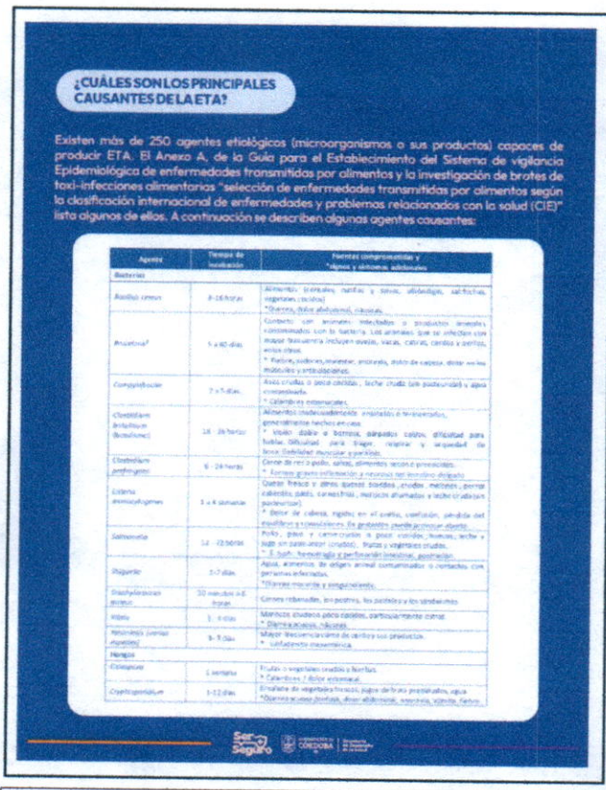
Pag 3.



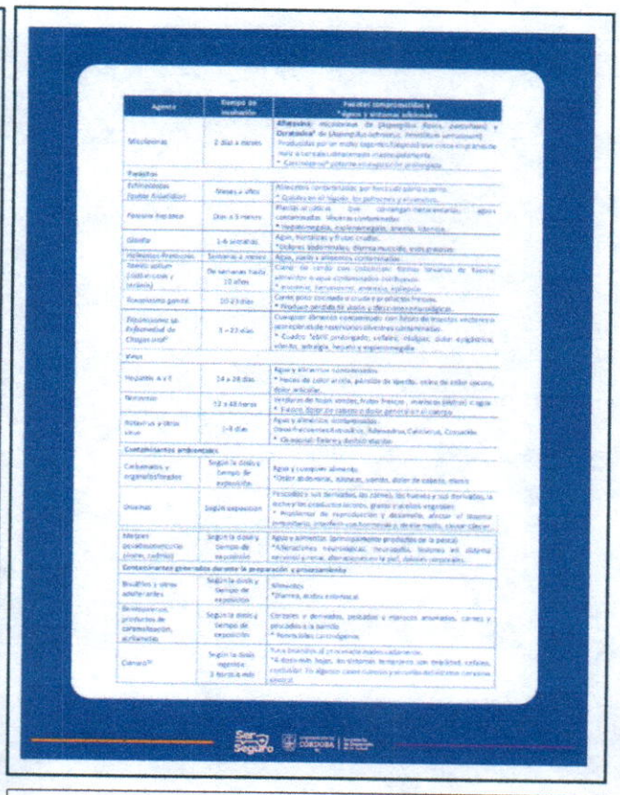
Pag 4.

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

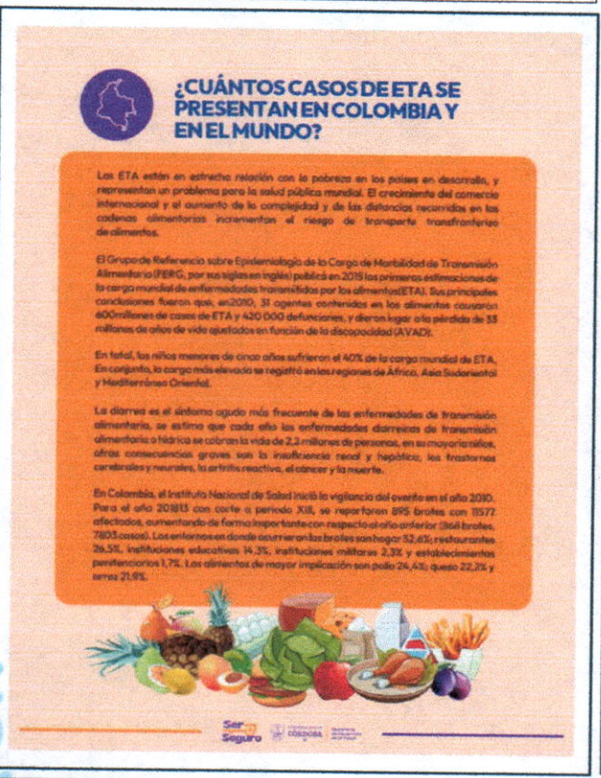
DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Enfermedad Diarreica Aguda (ETA)



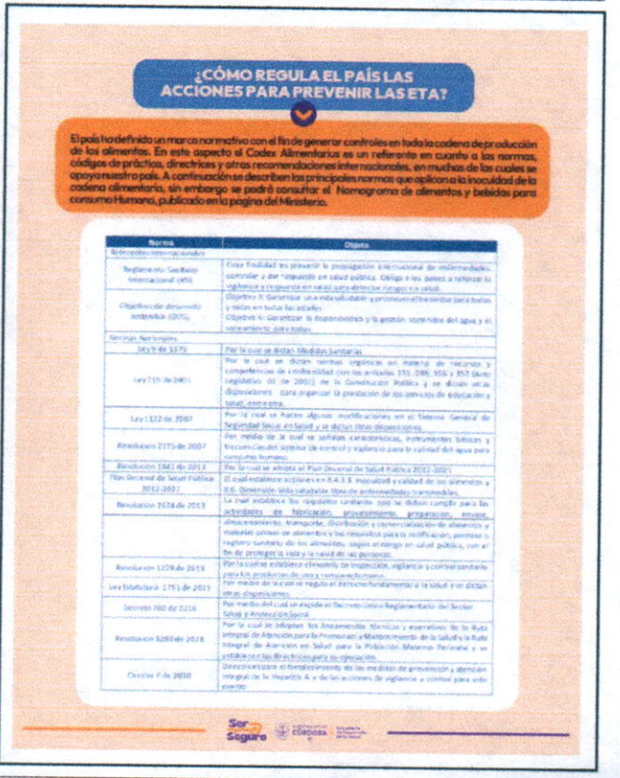
Pag 5.



Pag 6.



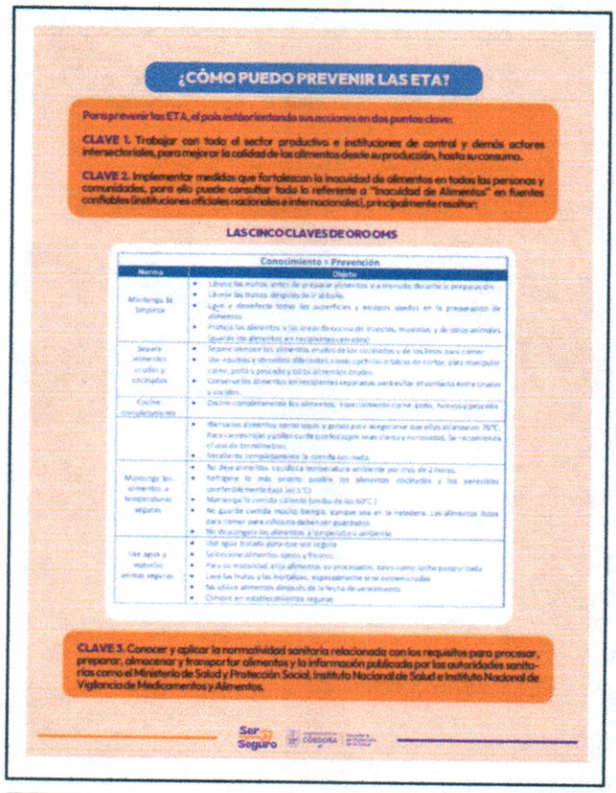
Pag 7.



Pag 8.

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe con material diseñado (cartillas, afiches, volantes, piezas infográficas, pendones). Se debe organizar acorde a la temática de salud que se abordó en cada pieza.

DESCRIPCIÓN	TEMA
Cartillas Digitales	Enfermedad Diarreica Aguda (ETA)



Pag 9.

Ser Saludable

Ser Seguro

VIDEOS INFORMATIVOS

GOBERNACIÓN DE CÓRDOBA

Secretaría de Desarrollo de la Salud

FORMATO DE ACTA DE ENTREGA
PROCEDIMIENTO CONTROL DE LA INFORMACIÓN DOCUMENTADA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Producción de contenidos audiovisuales, videos cortos entre 1 minuto y 1:30 para difundir en las redes sociales de la entidad (Facebook, Instagram, YouTobe, X),

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe de los contenidos audiovisuales producidos, los cuales se deben alojar en un drive de libre acceso y con disponibilidad permanente. También se deben agregar los enlaces de los contenidos publicados en las redes sociales oficiales de la entidad y entregar a la secretaria en una memoria USB



Foto 1. Pantallazo Video Cáncer de Colon

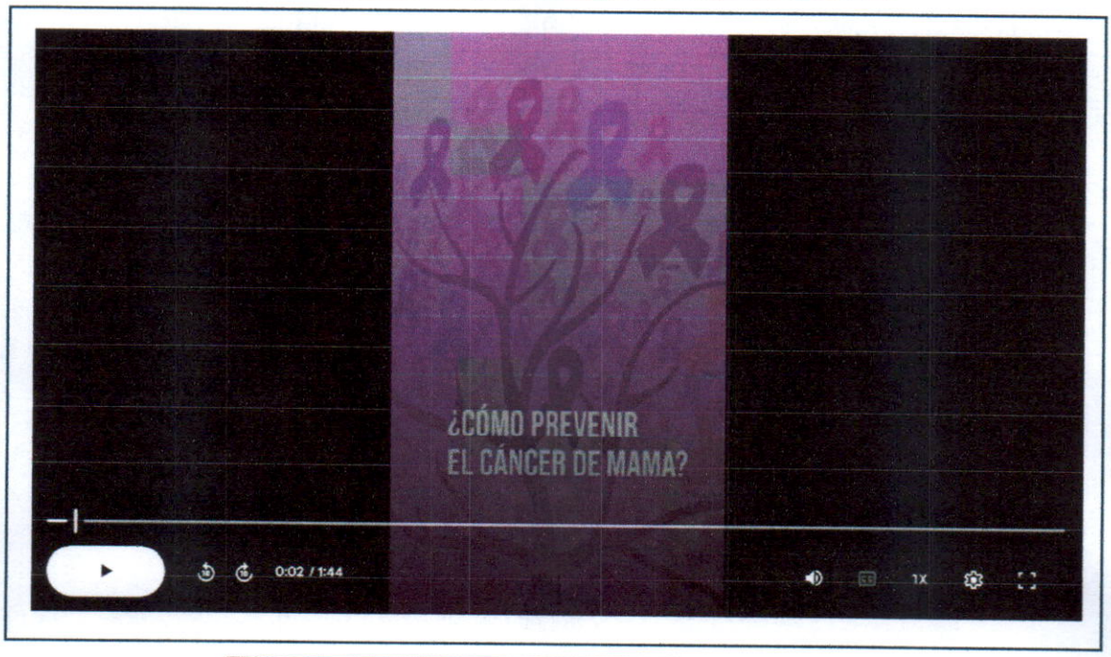


Foto 2. Pantallazo Video Cáncer de Mama

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe de los contenidos audiovisuales producidos, los cuales se deben alojar en un drive de libre acceso y con disponibilidad permanente. También se deben agregar los enlaces de los contenidos publicados en las redes sociales oficiales de la entidad y entregar a la secretaria en una memoria USB

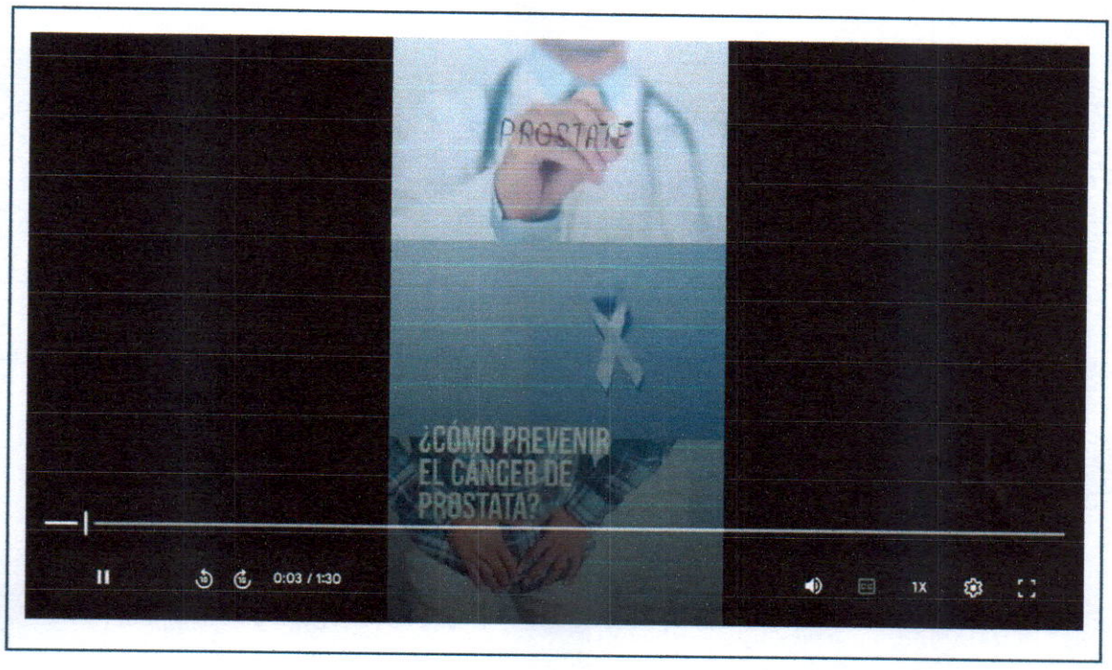


Foto 3. Pantallazo Video Cáncer de próstata

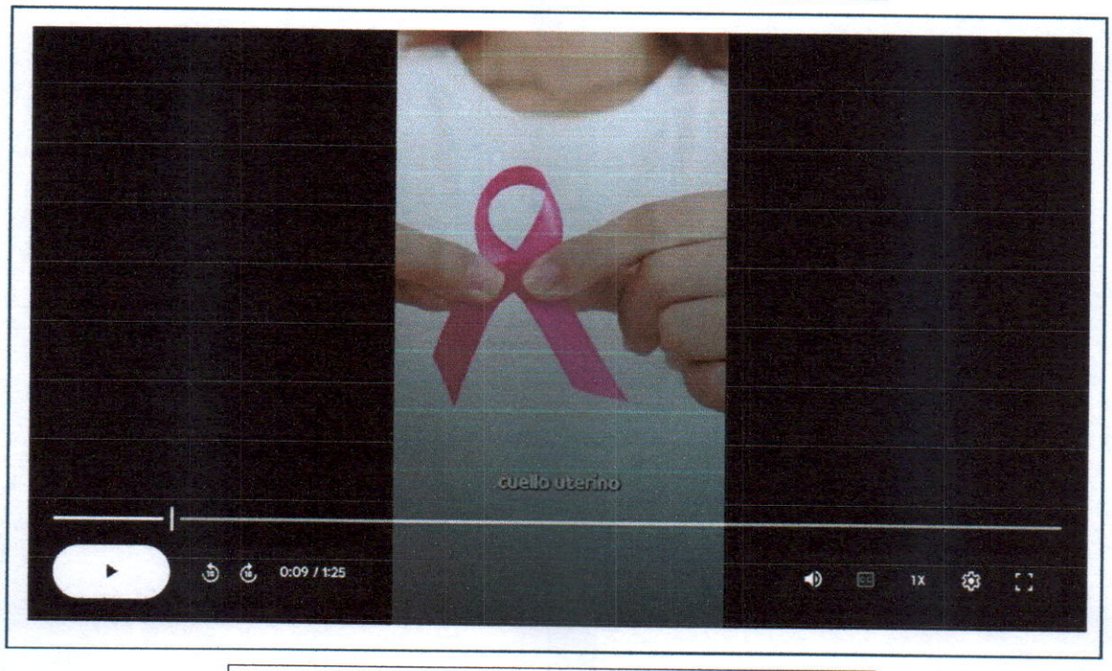


Foto 4. Pantallazo Video Cáncer de Cuello Uterino

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe de los contenidos audiovisuales producidos, los cuales se deben alojar en un drive de libre acceso y con disponibilidad permanente. También se deben agregar los enlaces de los contenidos publicados en las redes sociales oficiales de la entidad y entregar a la secretaria en una memoria USB



Foto 5. Pantallazo Video Prevención de consumo de tabaco y vaper



Foto 6. Pantallazo Video Derechos Sexuales y Reproductivos

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe de los contenidos audiovisuales producidos, los cuales se deben alojar en un drive de libre acceso y con disponibilidad permanente. También se deben agregar los enlaces de los contenidos publicados en las redes sociales oficiales de la entidad y entregar a la secretaria en una memoria USB



Foto 7. Pantallazo Video Lactancia Materna

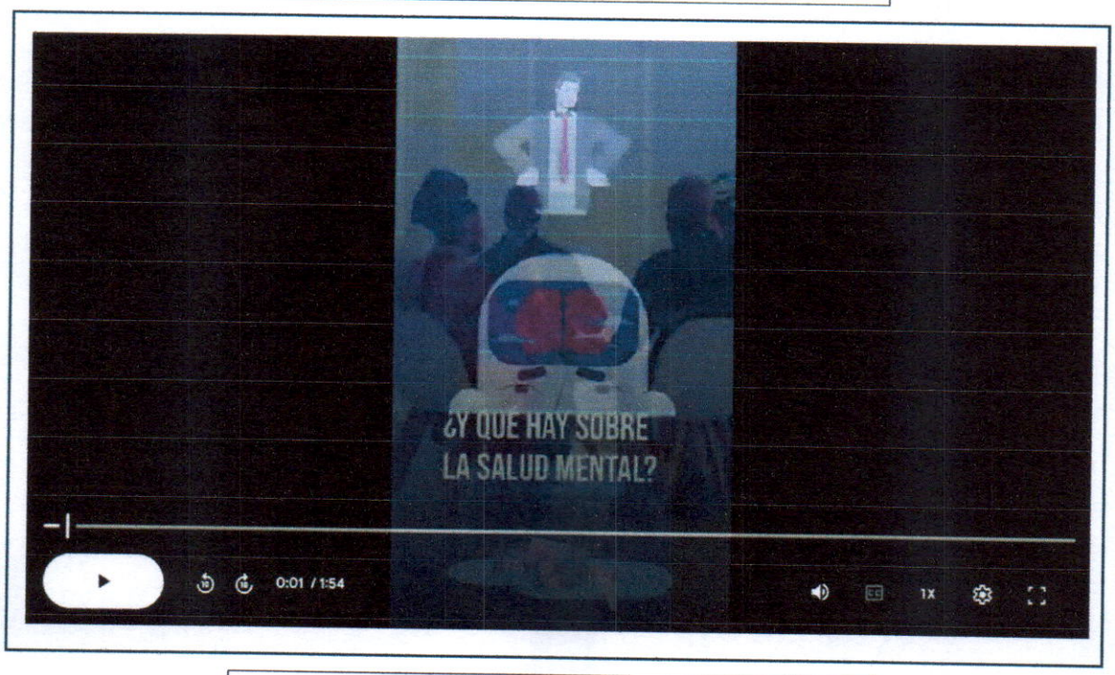


Foto 8. Pantallazo Video Salud Mental

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe de los contenidos audiovisuales producidos, los cuales se deben alojar en un drive de libre acceso y con disponibilidad permanente. También se deben agregar los enlaces de los contenidos publicados en las redes sociales oficiales de la entidad y entregar a la secretaria en una memoria USB



Foto 9. Pantallazo Video Salud Oral



Foto 10. Pantallazo Video Actividad Fisica

EVIDENCIAS DE ENTREGA
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Informe de los contenidos audiovisuales producidos, los cuales se deben alojar en un drive de libre acceso y con disponibilidad permanente. También se deben agregar los enlaces de los contenidos publicados en las redes sociales oficiales de la entidad y entregar a la secretaria en una memoria USB

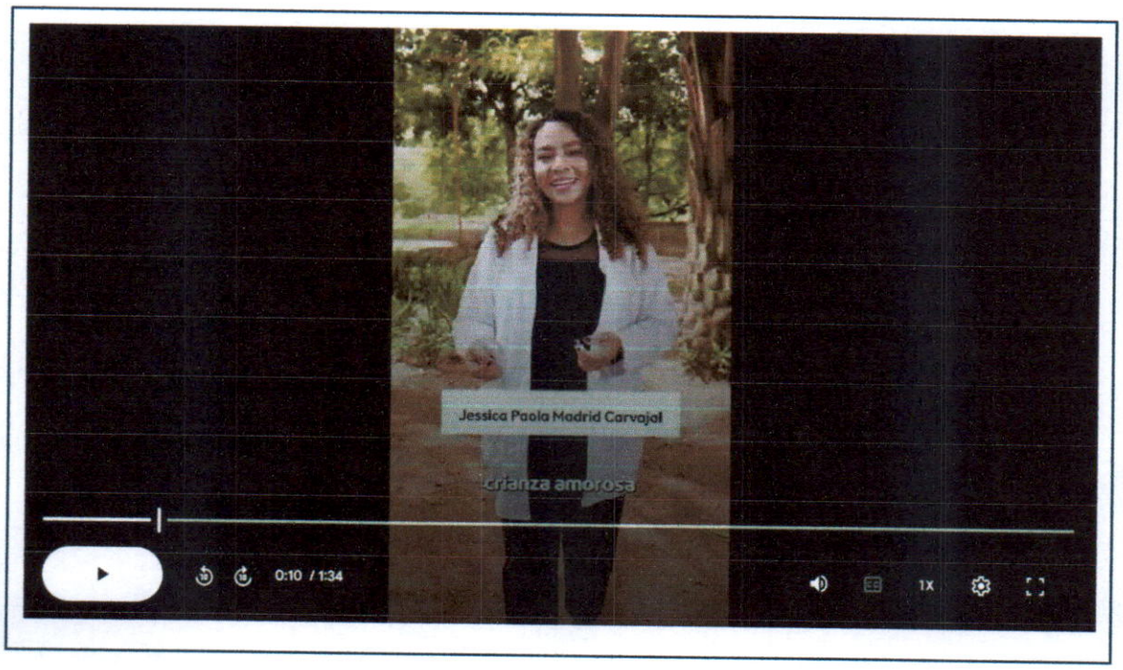


Foto 11. Pantallazo Video Crianza Amorosa

Ser Saludable

Ser Seguro

OBLIGACIÓN 4.

Realizar la gestión de producción y difusión de mensajes clave para la salud que permitan la cobertura a la población en general, de acuerdo a las siguientes consideraciones.

Ser Saludable

Ser Seguro

GUIONES

GOBERNACIÓN DE CÓRDOBA | Secretaría de Desarrollo de la Salud

CUÑAS RADIALES EN EMISORAS AM Y FM

CONTROL DE ACTIVIDADES
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
PRODUCCIÓN de cuñas radiales, guion institucional con un mensaje de impacto, grabación a 2 voces musicalización y entrega final.

GUIONES PARA CUÑAS RADIALES

Tema: Habilidades socio emocionales

Locutor: *(voz suave y música de meditación o de naturaleza.)*

Cada vez que te mires en el espejo mira a una persona única, auténtica, capaz de sonreír y vivir en gratitud. Mírate como una persona capaz de creer y hacer que pasen las cosas, tu actitud es la mayor motivación, reconoce el valor que tienes.

Campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Salud departamental.

Tema: Habilidades socio emocionales

Voz de una mujer: "Tu actitud es una elección"
Voz de hombre: "La felicidad es una elección"
Voz de joven: "La bondad es una elección"
Voz de niño: "El respeto es una elección"
Voz de locutor: Cualquier elección que hagas te hace mejor persona elige por ti.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Salud Departamental.

Tema: Habilidades socio emocionales

Voz de profesional en psicología

No juzgues sin saber la historia de cada persona, acepta las diferencias, aunque no compartas las mismas ideas, les habla su psicóloga de confianza, enseñar a los niños y niñas desde temprana edad a desarrollar la empatía permitirá que tengamos una sociedad más compasiva y equilibrada.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Salud Departamental.

Tema: Habilidades socio emocionales

Se escucha el efecto del tecleo de un teléfono semejante a cuando las personas hacen una llamada.

Voz de locutor: ¡Hola! Aquí estamos para atenderte, queremos que sepas que no estás solo. Y si estás angustiado, al borde del abismo, sin control de tus emociones, acude a nuestra Línea de atención de salud mental. Llama al 3215763189, al 318282613, a la Línea rosa: 3173699932, Línea de la Policía nacional 123 o a la línea de la fiscalía 122.

Un grupo de apoyo tienes a tu disposición.

Ser Tu, Vale
Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Enfermedades transmitidas por Alimentos (ETA)

Voz de un doctor: ¿Sabes qué es una ETA? Enfermedades de Transmisión por Alimentos.
Es lo que ocurre en tu organismo cuando se enferma por consumir alimentos contaminados

Voz de una mujer: Doctor, y ¿cuáles son los síntomas?

Voz del locutor: Los más comunes son: vómito, diarrea, dolores abdominales, dolor de cabeza, deshidratación.

Voz de una mujer: Doctor, y ¿cómo podemos evitar que esto pase?

Voz del Locutor: Mantén la cadena fría de los alimentos, lávate las manos al manipularlos, cocina muy bien los alimentos que vas a consumir, limpia y desinfecta los alimentos crudos. Verifica que compres alimentos en buen estado y frescos.

¡Cuidar a tu familia es lo primero!

Una Campaña de la Gobernación de Córdoba y la Secretaría de Salud Departamental.

Tema: Enfermedades transmitidas por Alimentos (ETA)

Sonido de un gong suave

Locutor: ¡Atención, comunidad! Las enfermedades transmitidas por alimentos son un riesgo que no debemos ignorar.

Sonido de una campana

Locutor: Contaminación, manipulación inadecuada y falta de higiene son causas comunes. Lávate las manos, cocina bien y almacena los alimentos correctamente para proteger a tu familia.

Sonido de un jingle alegre

Locutor: ¡Cuida tu salud! Recuerda: "La prevención está en tus manos". Campaña de la Gobernación de Córdoba y la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Violencia de género

Música de caos

Muchas voces que hablan y expresan en tono angustiado:

-Me golpeó
-Anoche no me dirigió la palabra
-Nunca me deja hablar con mi familia
-Me prohíbe tener amigos
-No me apoya en mi trabajo

Voz de locuto: *Música calmada de fondo*
Mujer, reconoce las señales de violencia y no permitas que te maltraten física, sexual, económica y emocionalmente.

Estamos contigo y podemos ayudarte a hacer valer tus derechos.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y la Secretaría de Salud Departamental.

Tema: Violencia de género

Se escucha un golpeteo como de boxeo y luego se escucha una puerta que se tira, luego se escucha una sirena de ambulancia, una voz que dice mamá gritando.

Voz de locutor: En tus manos está la posibilidad de parar la violencia que ejerce tu pareja, no permitas que tus hijos y tú sufran las consecuencias de este terrible hecho. Denuncia y has valer tus derechos, estamos aquí para ayudarte.

Campaña de la Gobernación de Córdoba y la Secretaría de Salud Departamental.

Tema: Estilos de vida saludable

Se escucha un fondo de una clase de aeróbicos.

Voz de locutor: Escoger alimentarte bien, hacer deporte y actividades físicas al aire libre, meditar y cuidar tus horas de sueño.

Con hábitos saludables, puedes tener calidad de vida.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la secretaria de Salud Departamental.

Tema: Estilos de vida saludable

Ejercítate treinta minutos diariamente, fortalece tu cuerpo y tu estado de ánimo y si complementas tu rutina diaria con una alimentación balanceada estas regalando años y bienestar a tu vida.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la secretaria de Salud Departamental.

Tema: Prevención de Cáncer de mama

Voz de locutor: Detectar a tiempo el cáncer de mama es posible, realízate el auto examen todos los meses y si notas cambios en tus senos como: secreciones, bultos, cambios de color, venas dilatadas, piel de naranja, hundimientos, arrugas, inflamación. Acude a un especialista.

Voz de una mujer: Mujer conoce tus mamas en tus manos está el previo el cáncer de seno.

Voz de locutor: Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Prevención de Cáncer de mama

Voz 1: Juana vamos a caminar, suelta la escoba niña, mira que el ejercicio y la comida saludable nos previenen el cáncer de seno.
Voz 2: Carmenza esto también es ejercicio tirando escoba sudo todos los males.
Voz 1: mira Juana para evitar los males tenemos que hacernos el auto examen en los senos, mientras nos bañamos, frente al espejo por lo menos una vez al mes, estar pendientes y claro que hacer ejercicio. Verdad es Carmenza, en mis manos y en mis ganas está diferencia.

Voz de locutor: Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la salud.

Tema: Cáncer de cuello uterino

Voz de locutora mujer: El cáncer de cuello uterino es prevenible y curable si lo detectan a tiempo, por eso dedícate tiempo para hacerte la prueba de virus de papiloma humano si tienes entre 35 y 64 años

Voz de locutora: Regálate tiempo para ser saludable

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud Departamental.

Tema: Prevención y consecuencias del consumo de tabaco Vaper y alcohol.
Emisión:

Voz de locutor: El tabaco y el alcohol atentan contra tu salud, lo que se disfraza como inofensivo es muy dañino para tu salud, altera el desarrollo de tu cerebro, afecta tu sistema vascular y respiratorio, causa muchos síntomas alérgicos como bronquitis, sinusitis, amigdalitis entre otros.

Sentirse bien es cuidar tu salud y la de tu familia.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Salud departamental.

Tema: Lactancia Materna

Dale a tu hijo alimento de vida, dale leche materna exclusivamente hasta los seis meses de edad y luego compleméntala con otros alimentos.

Otra voz de mujer que dice: como mamá que lacto a mi hijo siento que le doy amor, atención y todos los nutrientes para su desarrollo saludable.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud Departamental

Tema: Crianza amorosa

Voz de una mujer: Criar desde el amor, desde la dedicación de tiempo y apoyo a nuestros hijos, es importante para su desarrollo emocional, haciéndoles ver lo valiosos, únicos e importantes que son en nuestras vidas.

Voz de un locutor: Lo mejor es que tu seas el ejemplo para tus hijos, enséñales desde el ejemplo y enséñales a tener responsabilidades en casa.

La crianza amorosa es un deber de la familia, una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Enfermedades crónicas como la diabetes e hipertensión arterial

Voz de locutor: ¿Sabías que la diabetes afecta a más de 400 millones de personas en el mundo, pero la mitad de ellos no lo saben?

Ruido de una sirena

Voz de locutor hombre: Prende las alarmas si tienes estos síntomas: Pérdida de peso, Sed permanente, Orinar permanentemente

Voz de mujer: Consulta a tu médico y escoge una vida activa y saludable.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Educación en salud oral

Voz de una mujer: Mariana, este cepillo de dientes está de cambio

Voz de niña: Mamá ¿debo cambiarlo?

Voz de mujer: Claro hijita. Cada tres meses debemos cambiarlo. Recuerda que también debemos cepillarnos los dientes después de cada comida y utilizar la seda dental.

Voz de niña: ¿Y los dulces mamá?

Voz de mujer: Hijita debemos alimentarte saludablemente más frutas y menos dulces.

Voz de niña: Te amo mamá

Voz de locutor: Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Prevención de la enfermedad Diarreica Aguda (EDA)

Que se escuche una llave abierta de agua saliendo.

Voz de una mujer: Hijos, a lavarse las manos antes de almorzar.

Sonido de una palanca de baño que baja.

Voz de una mujer: Hijos después de ir al baño a lavarse las manos

Sonido del agua

Voz de una mujer: Vamos a lavar estos mangos antes de comérselos

Voz de niña: ¿Y todas las frutas las frutas mami?

Voz de mujer: Claro hija, todos los alimentos antes de cocinarlos y comértelos, debemos lavarlos y así evitamos las enfermedades infecciosas y la diarrea.

Voz de locutor: Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la salud Departamental.

Tema: Infección Respiratoria Aguda (IRA)

Voz 1: Una mujer estornuda ¡achizzzz!

Voz 2: Niña Kelly tápate la boca al estornudar y ponte un tapabocas porque lo que tú tienes es un gripón

Voz 1: Jajajaja es verdad Yira, ya me voy a lavar las manos, para que no le pegue esta gripa a nadie.

Voz de locutor: Si sientes fiebre, respiración rápida, dolor en el pecho o tos, consulta al médico y evita la infección respiratoria aguda en toda tu familia.

Voz de locutor: Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

GUIONES PARA PERIFONEO

CONTROL DE ACTIVIDADES
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
PRODUCCIÓN de cuñas radiales, guion institucional con un mensaje de impacto, grabación a 2 voces musicalización y entrega final.

GUIONES PARA PERIFONEO

Tema: Habilidades socio emocionales
Locutor: *(voz suave y música de meditación o de naturaleza.)* Cada vez que te mires en el espejo mira a una persona única, auténtica, capaz de sonreír y vivir en gratitud. Mírate como una persona capaz de creer y hacer que pasen las cosas, tu actitud es la mayor motivación, reconoce el valor que tienes. Campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Salud departamental.

Tema: Habilidades socio emocionales
Voz de una mujer: "Tu actitud es una elección" **Voz de hombre:** "La felicidad es una elección" **Voz de joven:** "La bondad es una elección" **Voz de niño:** "El respeto es una elección" **Voz de locutor:** Cualquier elección que hagas te hace mejor persona elige por ti. Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Salud Departamental.

Tema: Habilidades socio emocionales
Voz de profesional en psicología No juzgues sin saber la historia de cada persona, acepta las diferencias, aunque no compartas las mismas ideas, les habla su psicóloga de confianza, enseñar a los niños y niñas desde temprana edad a desarrollar la empatía permitirá que tengamos una sociedad más compasiva y equilibrada. Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Salud Departamental.

Tema: Habilidades socio emocionales

Se escucha el efecto del tecleo de un teléfono semejante a cuando las personas hacen una llamada.

Voz de locutor: ¡Hola! Aquí estamos para atenderte, queremos que sepas que no estás solo. Y si estás angustiado, al borde del abismo, sin control de tus emociones, acude a nuestra Línea de atención de salud mental. Llama al 3215763189, al 318282613, a la Línea rosa: 3173699932, Línea de la Policía nacional 123 o a la línea de la fiscalía 122.

Un grupo de apoyo tienes a tu disposición.

Ser Tu, Vale
Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Enfermedades transmitidas por Alimentos (ETA)

Voz de un doctor: ¿Sabes qué es una ETA? Enfermedades de Transmisión por Alimentos.
Es lo que ocurre en tu organismo cuando se enferma por consumir alimentos contaminados

Voz de una mujer: Doctor, y ¿cuáles son los síntomas?

Voz del locutor: Los más comunes son: vómito, diarrea, dolores abdominales, dolor de cabeza, deshidratación.

Voz de una mujer: Doctor, y ¿cómo podemos evitar que esto pase?

Voz del Locutor: Mantén la cadena fría de los alimentos, lávate las manos al manipularlos, cocina muy bien los alimentos que vas a consumir, limpia y desinfecta los alimentos crudos. Verifica que compres alimentos en buen estado y frescos.

¡Cuidar a tu familia es lo primero!

Una Campaña de la Gobernación de Córdoba y la Secretaría de Salud Departamental.

Tema: Enfermedades transmitidas por Alimentos (ETA)
Emisión:

Sonido de un gong suave

Locutor: ¡Atención, comunidad! Las enfermedades transmitidas por alimentos son un riesgo que no debemos ignorar.

Sonido de una campana

Locutor: Contaminación, manipulación inadecuada y falta de higiene son causas comunes. Lávate las manos, cocina bien y almacena los alimentos correctamente para proteger a tu familia.

Sonido de un jingle alegre

Locutor: ¡Cuida tu salud! Recuerda: "La prevención está en tus manos". Campaña de la Gobernación de Córdoba y la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Violencia de género

Música de caos

Muchas voces que hablan y expresan en tono angustiado:

-Me golpeó
-Anoche no me dirigió la palabra
-Nunca me deja hablar con mi familia
-Me prohíbe tener amigos
-No me apoya en mi trabajo

Voz de locuto: *Música calmada de fondo*
Mujer, reconoce las señales de violencia y no permitas que te maltraten física, sexual, económica y emocionalmente.

Estamos contigo y podemos ayudarte a hacer valer tus derechos.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y la Secretaría de Salud Departamental.

Tema: Violencia de género

Se escucha un golpeteo como de boxeo y luego se escucha una puerta que se tira, luego se escucha una sirena de ambulancia, una voz que dice mamá gritando.

Voz de locutor: En tus manos está la posibilidad de parar la violencia que ejerce tu pareja, no permitas que tus hijos y tú sufran las consecuencias de este terrible hecho. Denuncia y has valer tus derechos, estamos aquí para ayudarte.

Campaña de la Gobernación de Córdoba y la Secretaría de Salud Departamental.

Tema: Estilos de vida saludable

Se escucha un fondo de una clase de aeróbicos.

Voz de locutor: Escoger alimentarte bien, hacer deporte y actividades físicas al aire libre, meditar y cuidar tus horas de sueño.

Con hábitos saludables, puedes tener calidad de vida.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la secretaria de Salud Departamental.

Tema: Estilos de vida saludable

Ejercítate treinta minutos diariamente, fortalece tu cuerpo y tu estado de ánimo y si complementas tu rutina diaria con una alimentación balanceada estas regalando años y bienestar a tu vida.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la secretaria de Salud Departamental.

Tema: Prevención de Cáncer de mama

Voz de locutor: Detectar a tiempo el cáncer de mama es posible, realízate el auto examen todos los meses y si notas cambios en tus senos como: secreciones, bultos, cambios de color, venas dilatadas, piel de naranja, hundimientos, arrugas, inflamación. Acude a un especialista.

Voz de una mujer: Mujer conoce tus mamas en tus manos está el previo el cáncer de seno.

Voz de locutor: Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Prevención de Cáncer de mama

Voz 1: Juana vamos a caminar, suelta la escoba niña, mira que el ejercicio y la comida saludable nos previenen el cáncer de seno.
Voz 2: Carmenza esto también es ejercicio tirando escoba sudo todos los males.
Voz 1: mira Juana para evitar los males tenemos que hacernos el auto examen en los senos, mientras nos bañamos, frente al espejo por lo menos una vez al mes, estar pendientes y claro que hacer ejercicio. Verdad es Carmenza, en mis manos y en mis ganas está diferencia.

Voz de locutor: Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la salud.

Tema: Cáncer de cuello uterino

Voz de locutora mujer: El cáncer de cuello uterino es prevenible y curable si lo detectan a tiempo, por eso dedícate tiempo para hacerte la prueba de virus de papiloma humano si tienes entre 35 y 64 años

Voz de locutora: Regálate tiempo para ser saludable

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud Departamental.

Tema: Prevención y consecuencias del consumo de tabaco Vaper y alcohol.

Voz de locutor: El tabaco y el alcohol atentan contra tu salud, lo que se disfraza como inofensivo es muy dañino para tu salud, altera el desarrollo de tu cerebro, afecta tu sistema vascular y respiratorio, causa muchos síntomas alérgicos como bronquitis, sinusitis, amigdalitis entre otros.

Sentirse bien es cuidar tu salud y la de tu familia.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Salud departamental.

Tema: Lactancia Materna

Dale a tu hijo alimento de vida, dale leche materna exclusivamente hasta los seis meses de edad y luego compleméntala con otros alimentos.

Otra voz de mujer que dice: como mamá que lacto a mi hijo siento que le doy amor, atención y todos los nutrientes para su desarrollo saludable.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud Departamental

Tema: Crianza amorosa

Voz de una mujer: Criar desde el amor, desde la dedicación de tiempo y apoyo a nuestros hijos, es importante para su desarrollo emocional, haciéndoles ver lo valiosos, únicos e importantes que son en nuestras vidas.

Voz de un locutor: Lo mejor es que tu seas el ejemplo para tus hijos, enséñales desde el ejemplo y enséñales a tener responsabilidades en casa.

La crianza amorosa es un deber de la familia, una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Enfermedades crónicas como la diabetes e hipertensión arterial

Voz de locutor: ¿Sabías que la diabetes afecta a más de 400 millones de personas en el mundo, pero la mitad de ellos no lo saben?

Ruido de una sirena

Voz de locutor hombre: Prende las alarmas si tienes estos síntomas: Pérdida de peso, Sed permanente, Orinar permanentemente

Voz de mujer: Consulta a tu médico y escoge una vida activa y saludable.

Una campaña de la Gobernación de Córdoba y la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Educación en salud oral

Voz de una mujer: Mariana, este cepillo de dientes está de cambio

Voz de niña: Mamá ¿debo cambiarlo?

Voz de mujer: Claro hijita. Cada tres meses debemos cambiarlo. Recuerda que también debemos cepillarnos los dientes después de cada comida y utilizar la seda dental.

Voz de niña: ¿Y los dulces mamá?

Voz de mujer: Hijita debemos alimentarte saludablemente más frutas y menos dulces.

Voz de niña: Te amo mamá

Voz de locutor: Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Tema: Prevención de la enfermedad Diarreica Aguda (EDA)

Que se escuche una llave abierta de agua saliendo.

Voz de una mujer: Hijos, a lavarse las manos antes de almorzar.

Sonido de una palanca de baño que baja.

Voz de una mujer: Hijos después de ir al baño a lavarse las manos

Sonido del agua

Voz de una mujer: Vamos a lavar estos mangos antes de comérselos

Voz de niña: ¿Y todas las frutas las frutas mami?

Voz de mujer: Claro hija, todos los alimentos antes de cocinarlos y comértelos, debemos lavarlos y así evitamos las enfermedades infecciosas y la diarrea.

Voz de locutor: Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la salud Departamental.

Tema: Infección Respiratoria Aguda (IRA)
Voz 1: Una mujer estornuda ¡achizzzz! **Voz 2:** Niña Kelly tápate la boca al estornudar y ponte un tapabocas porque lo que tú tienes es un gripón **Voz 1:** Jajajaja es verdad Yira, ya me voy a lavar las manos, para que no le pegue esta gripa a nadie. **Voz de locutor:** Si sientes fiebre, respiración rápida, dolor en el pecho o tos, consulta al médico y evita la infección respiratoria aguda en toda tu familia. **Voz de locutor:** Una campaña de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

GUIONES PARA VIDEOS

CONTROL DE ACTIVIDADES
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS **SS-SAM-002-2024**
Producción y postproducción de guión institucional para video con mensaje de impacto para los Videos informativos y pedagógicos con duración máx. 1,30 minutos que se producirán para difundir en redes sociales de la entidad (Facebook, Instagram, YouTube, X)

GUIONES PARA VIDEOS

Tema: Enfermedadestransmitidas por alimentos

Voz en Off:

Enfermedades Transmitidas por Alimentos entra en
letras y voz como untítulo
Voz en off dehombre
Cuida el bienestar detu familia y evita las enfermedades transmitidas por
alimentos
Ten en cuenta estasrecomendaciones:

✓mantén la cadenafría de alimentos

✓lávate las manosal manipularlos

✓cocina muy bien los alimentos que vasa consumir

✓desinfecta losalimentos crudos

✓ verifica que
compres alimentosen buen estado y frescos.
Cuidar a tu familia eslo primero

Video:

Letras tipo título la familia como centroen un hogar disfrutando de una mesa servida con alimentos como frutas vegetales y lácteos. Una mamá abre la nevera, lleva la fruta al lava platos, primer plano de sus manos mientras lava con abundante agua y jabón la fruta y los vegetales, la señora se lava las manos para tomar el pollo, lo saca de la nevera ylo empieza a preparar, con sal y demás
adobos. Una familia va de compras almercado y revisa los alimentos en la estantería, conversa con el vendedor y revisa la fruta, la gira y sonríe y luego ladeposita en su bolsa reutilizable.

Audio:

Música feliz en tonoinstrumental

Tema: Lactancia materna

Voz en off:

- Descubre los grandesbeneficios de la lactancia materna
- Fortalece los vínculos afectivos entre los miembros dela familia.
- Beneficia el vínculode amor con su bebé al sentir confianza y afecto por su hijo.
- Ayuda a que el ùtero vuelva pronto asu tamaño ideal y colabora a la pedida deganado en el embarazo.
- Es un alimento ideal para los bebés ypuede tomarla sin límites.
- Reduce la mortalidad y hemorragias post parto.
- La leche materna aumenta el coeficiente intelectual de los niños
- Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como diabetes ohipertensión.

Mamá cuídate con unaalimentación saludableylacta a tus hijos con amor.

Logos de la Gobernación deCórdoba y de laSecretaría de Desarrollo de la Salud

Video:

Mujeres embarazadas, mujeres en interacción consus bebés durante la lactancia, con planos a manitas de bebés, de madres en primer plano que alimentan a sus bebés con el pecho. niños jugando felices en el parque, en su casa dibujando, leyendo.Primer plano de una mujer sonriente con su hijo enbrazos. Logo de la Gobernación de Córdoba y de la secretaría de Salud.

Audio:
Música emotiva, instrumental.

Tema: Mortalidad Infantil

Voz en off:
¿Cómo prevenir la mortalidad infantil?

✓Cuida tu parto y post parto de la manode médicos profesionales

✓ Practica la lactancia materna exclusiva hasta losseis meses y una nutrición adecuada complementaria posteriormente.

✓Si estás lactandodebes alimentarte bien, estar saludableyno consumir ni tabaco ni alcohol.

✓Vacúnate si estás embarazada contra eltétano con toxoide tetánico.

✓Vacuna a tus hijosdentro del Plan
Ampliado de Inmunizaciones en tupuesto de salud más cercano

✓Garantiza un
seguimiento y controlmédico a la salud y bienestar de tus hijos.

✓Mantén a tus hijosen un lugar seguro,
aseado, protege suentorno.

Video:
Apoyo en caracteres letra en subtítulo dinámico grande, mujeres embarazadas visitando al médico, mujeres haciendo la compra de frutas y vegetales, cortando losalimentos. Mujer sentada en una mesa de comedor de su vivienda comiéndose un platode comida saludable, embarazada comiéndose una fruta. Imágenes de mujeresembarazadas vacunándose, imágenes en primer plano de niños vacunándose, imagende niño atendido por un doctor que toma peso y talla, imagen de un médico que ausculta a un niño o niña. Logo de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Salud.

Audio:
Música alegre, emotiva instrumental

Tema: Crianza amorosa

Voz en off:
Mujer:Criar desde el amor, desde la dedicación detiempo y apoyo a nuestros hijos, es importante para su desarrollo emocional, haciéndoles ver lo valiosos, únicos e importantes que son en nuestras vidas.

Hombre: Lo mejor es que tu seas el ejemplo para tus hijos,enséñales desde el ejemplo y enséñales a tener responsabilidadesen casa.

Mujer: La crianza amorosa es undeber de la familia, una campaña de la Gobernación de Córdobay de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Video:
Madre y padre juegan con sus hijos, Plano general de un hombre que monta en bicicleta con su hijo, madrey padre agarrados de la mano con su hijo en el centro caminan de espaldaspor un parque. Un padre arregla su cama y le enseña a su hijo, un papáayuda a mamá a cocinar y el niño sentado en el comedor observa riéndose, se ve en primer plano la sonrisa del niño. Los padres madre ypadre se sientan en un sofá y abren un cuento para leerlo a su hijo, sonrientes abrazan a su hijo. Finalizacon los logos de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.

Audio:
Música ambiente del parque, que se escuche lalectura del cuento unos segundos y entra música instrumental alegre con énfasis en temas infantiles.

Tema: Violencia basada en Género

Voz en off:
Muchas voces de mujer en diferentes tonos de miedo de angustia de llanto que hablan y expresan en tono angustiado:
-Me golpeó
-Anoche no me dirigió la palabra
-Nunca me deja hablar con mi familia
-Me prohíbe tener amigos
-No me apoya en mi trabajo

Mujer reconoce las señales de violencia y no permitas que te maltraten física, sexual, económica y emocionalmente. Estamos contigo y podemos ayudarte a hacer valer tus derechos. Una campaña de la Gobernación de Córdoba y la Secretaria de Salud Departamental.

Video:

Mujeres se tapan la cara, y hacen un movimiento de negación, mujer de espaldascorre en un callejón oscuro, mujer y hombre discuten el quita su bolso y lo tira en el sillón,una mujer con la boca tapada con cinta negra y el rímel corrido, una mujer con las palmas de sus manos extendidas mira a la cámara y sehace un primer plano a lo que tiene escrito no más en una mano y en la otra violencia. Entran al final los logos de la Gobernación deCórdoba

Audio:

Música de caos al final cuando entra el mensajede mujer reconoce las señales entra música suave

Tema: Enfermedades transmitidas por alimentos

Voz en off:

Enfermedades Transmitidas por Alimentos entra en letras y voz como un título
Hombre: Cuida el bienestar de tu familia y evita las enfermedades transmitidas por Alimentos. Ten en cuenta estas recomendaciones:
✓mantén la cadena fría de alimentos
✓lávate las manos al manipularlos
✓cocina muy bien los alimentos que vas a consumir
✓desinfecta los alimentos crudos
✓ verifica que compres alimentos en buen estado y frescos.
Cuidar a tu familia es lo primero

Video:

Letras tipo título la familia como centro en un hogar disfrutando de una mesa servida con alimentos como frutas vegetales y lácteos. Una mamá abre la nevera, lleva la fruta al lava platos, primer plano de sus manos mientras lava con abundante agua y jabón la fruta y los vegetales, la señora se lava las manos para tomar el pollo, lo saca de la nevera y lo empieza a preparar, con sal y demás adobos. Una familia va de compras al mercado y revisa los alimentos en la estantería, conversa con el vendedor y revisa la fruta, la gira y sonríe y luego la deposita en su bolsa reutilizable.

Audio:

Música feliz en tono instrumental

Tema: Salud mental

Voz en off:

La salud mental es la forma como nos comportamos y nos relacionamos con las personas y el entorno en nuestra vida diaria.
Entra en cámaras una presentadora dice: es el resultado de la manera en que transcurren las percepciones, los pensamientos, las emociones, las creencias, y demás contenidos de nuestra mente.

Sigue voz en off: todo está unido a factores genéticos congénitos, biológicos, y de la historia en particular de cada persona.

Presentadora: Los trastornos mentales más comunes son : depresión unipolar, trastorno bipolar, esquizofrenia, epilepsia, consumo problemático de alcohol, y otras sustancias si o activas, Alzheimer, trastorno obsesivo compulsivo, estrés post traumático, trastorno de pánico, e insomnio primario.

Video:

Imágenes de las personas haciendo ejercicio, unas personas trabajando en las oficinas, en consulta con un médico, imágenes de un médico atendiendo a una paciente, cuando se mencionan los trastornos que aparezcan en letras como titulares en pantalla

Audio:

Presentadora cuida tu salud mental pide ayuda a especialistas de la salud y a tu familia.

Tema: Derechos sexuales y reproductivos

Voz en off:
Voz de una mujer diciendo: Una de las claves de una vida feliz y saludable es el disfrute de nuestra sexualidad y la toma de decisiones libres e informadas sobre nuestro cuerpo. Los colombianos tenemos derechos sexuales y reproductivos que responden a los derechos humanos y que incluyen el respeto a las personas, a su integridad y al consentimiento y voluntad de asumir conjuntamente la responsabilidad de las
consecuencias del comportamiento sexual.

Video:
Una pareja va de la mano por el parque, una pareja sentada se abraza, una pareja primer plano de sus sonrisas, parejas en contexto. Mujeres embarazadas, parejas y familias

Audio:
Música instrumental tranquila

Tema: Control prenatal

Voz en Off:
¿Por qué es importante asistir a consulta médica y control prenatal? Una mujer embarazada en cámaras hace esta pregunta.
Debes ir al médico desde que decidas embarazarte para recibir orientación oportuna y evitar riesgos en tu salud
Embarazada dice en cámaras: el primer trimestre es clave para la formación y crecimiento de los órganos de nuestro bebé.
Durante el embarazo debemos ir a la consulta médica todos los meses y seguir las recomendaciones del doctor para cuidarnos.

Videos:
Mujer embarazada plano medio
Mujeres de diferentes géneros edades y etnias
Mujer en cámaras en plano caminado por un parque
Embarazado plano medio

Audio:
Voz natural de la mujer
Música tranquila
Música instrumental
Música banda sonora serena

Tema: Cuidados del embarazo

Voz en off:
Estos son los cuidados que debes tener si estás en embarazo primero Asiste al control prenatal una vez al mes, segundo realízate los exámenes de control cada trimestre , tercero controla mensualmente la tensión arterial, cuarto lleva una dieta saludable, aliméntate saludablemente, quinto elimina las sustancias tóxicas, sexto evita la autoeducación, realiza actividad física.

Logos de la Gobernación de Córdoba y secretaría de Desarrollo de la Salud

Video:
Mujer embarazada en distintos planos y distintos lugares mirando a las cámaras y diciendo las recomendaciones y enumerando con sus dedos mientras en la pantalla aparece el número en grande en caracteres

Audio:
Música instrumental

Tema: Alimentación saludable

Voz en Off:
Una alimentación saludable es la que te brinda los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento de tu organismo Una buena alimentación hace que tengas menos enfermedades, garantiza la reproducción, la gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.
Para lograr una buena alimentación debes consumir frutas diariamente, cereales integrales, legumbres, carnes, aves, pescado, leche en cantidades adecuadas y variadas

Video:
Desde un Mercado puede ser oriente una mujer camina mirando las frutas y con una fruta en la mano mira a la Cámara y habla.
Desde otro punto donde venden alimentos (tienda Mercado)
En la primera parte la presentadora menciona (la primera Línea de introducción hasta consumir frutas diariamente con unas frutas en sus manos bananos, mangos, manzanas,) entra en voz en off cereales integrales legumbres, hasta el final del párrafo) estas deben ser imágenes de apoyo de dicho texto.
Entra logo de la Gobernación de Córdoba y la Secretaria de Desarrollo de la Salud.

Audio:
Música alegre instrumental

Tema: Beneficios de la actividad física para la salud y estilos de vida saludables

1. Sume, al menos, 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas, si tiene más de 18 años
2. Sume, por lo menos, 75 minutos de actividades físicas vigorosas o fuertes. Como trotar correr, saltar lazo, jugar algún deporte en forma recreativa como fútbol baloncesto, tenis, o actividades de gimnasio como clases de bicicleta (spinning), o aeróbicos de alto impacto, o montar en bicicleta de manera vigorosa
3. Realice actividades de fortalecimiento muscular, por lo menos, dos veces por semana. Estas actividades ayudan a los músculos y a los huesos a estar fuertes, mejoran la postura y a prevenir enfermedades como la osteoporosis.
4. ¿Cómo lograr ser más físicamente activo? Lo más importante es estar convencido de querer hacerlo. Sin embargo, existen algunas estrategias que mejoran la posibilidad de lograrlo: Busque actividades que le gusten y en las que se sienta confortable. La actividad física se debe disfrutar y debe divertir, comparte con la familia y tus amigos.

Video:
Apoyo personas haciendo deporte
Personas haciendo ciclismo, personas en un gimnasio
Gente alzando pesas
Gente haciendo sentadillas
Letras tipo título
Imágenes de apoyo acordes a la situación

Audio:
Instrumental activa para todo el video.

Tema: Prevención de Cáncer de mamá

Voz en off:
Te contamos 3 pasos para prevenir el Cancer de mamá
Primero, realízate una mamografía cada dos años a partir de los 50 años, la mamografía es el primer paso para estar segura del buen estado de salud de tus mamas.
Segundo, realízate el auto examen toca tus senos frente al espejo y si notas anomalías consulta a tu médico.
Tercero, realízate el examen clínico a partir de los 40 años y asistir a tu chequeo médico anual.
Logos Gobernación y SDS

Video:
Mujer en cámaras lo dice en plano medio
El número 1 grande tipo titular en color rosa, luego imágenes de mujeres haciendo la mamografía
El número dos en forma de titular luego aparecen varias mujeres haciéndose el auto examen que es tocarse las mamas, frente aún espejo.
El número tres en grande e imágenes de apoyo de las mujeres en consulta médica unas conversan sonríen

Audio:
Instrumental y alegre

Tema: Cáncer de próstata

Voz en off:
Voz de hombre: El Càncer de próstata es el crecimiento maligno de la glándula prostática.
Voz de hombre: es la segunda causa de mortalidad por cáncer en población masculina y su aparición está directamente relacionada con la edad. A mayor edad mayor riesgo de padecer este Cáncer
Estos son los síntomas: Dificultad para orinar, sangre en la orina, o en el semen, dolor al eyacular u orinar.
Para prevenirlo es importante mantenerse físicamente activo y mantener una alimentación saludable que incluya variedad de frutas, redirás y granos integrales.
Visita a tu médico a partir de los 45 y 50 años para realizarte los exámenes de revisión de tu próstata.

Video:
Un hombre maduro en
cámaras introduce el video está en una calle o lugar de un entorno de ciudad
Hombres de diferentes estratos y actividades
económicas que caminan trabajan y son mayores de 40 años
Aparecen en letras como titulares
Hombres haciendo ejercicio
Un médico atiende a un señor varios señores en sala de espera
Logos de la gobernación de Córdoba y SDS

Audio:
Música suave
Música de movimiento
Música épica
Música activa
Música activa

Tema: Prevención de Cáncer de cuello uterino y examen vph

Voz en off:
Voz en off de mujer: Prevenir y detectar el Cáncer de cuello uterino a tiempo es posible, realízate la prueba de citología si tienes entre 21 y 29 años cada 3 años.
Voz en off de mujer: de los 30 a 65 años debes realizarte pruebas de detección del ADN de los virus de papiloma humano de alto riesgo cada 5 años. Ante resultados negativos.
Es posible detectar a tiempo las lesiones en el cuello uterino para recibir un tratamiento oportuno.
Logos de la Gobernación

Video:
Imágenes apoyo literal que muestren a mujeres en consulta apoyo de un útero ilustrado
Consultorios médicos
Al final la mujer debe hablar en cámaras para remate de video plano medio

Audio:
Música instrumental suave

Tema: Cáncer deColón rectal

Voz en Off:
¿Cómo se manifiesta el cáncer de colon rectal? Los síntomas de cáncer de Colón pueden ser los siguientes: Cambio en los hábitos intestinales, como diarrea o estreñimiento más frecuentes. Sangrado rectal o sangre en las heces. Molestias continuas en la zona abdominal, como calambres, gases o dolor.
Muchas personas con cáncer de colon no tienen síntomas al principio. Cuando aparecen los síntomas, es probable que dependan del tamaño del cáncer y de su ubicación en el intestino grueso.

Los síntomas de cáncer de colon pueden ser los siguientes:
Cambio en los hábitos intestinales, como diarrea o estreñimiento más frecuentes.
Sangrado rectal o sangre en las heces.
Molestias continuas en la zona abdominal, como calambres, gases o dolor.
Sensación de que el intestino no se vacía del todo durante la defecación.
Debilidad o cansancio.
Pérdida de peso involuntaria.

¿Cómo prever el cáncer de Colón? Debes hacer Cambios en el estilo de vida para reducir el riesgo de cáncer de Colón. Por ejemplo: Come una variedad de frutas y verduras y granos integrales, no consumas alcohol, deja de fumar, haz ejercicio la mayoría de los días de la semana. al menos 30 minutos de actividad física diariamente, Mantén un peso saludable. Y Si tienes un peso saludable, trabaja para mantenerlo combinando una alimentación saludable con ejercicio diario. Evita el consumo de bebidas alcohólicas, el sedentarismo, el consumo de tabaco y si tienes antecedentes familiares consulta a tu médico para realizarte un examen Periódico

Video:
Debe salir la pregunta tipo titular en letras en grande
La palabra síntomas como titular en letras grandes
Imágenes de personas
comiendo sano, comprando vegetales mercados
saludables y muchas personas haciendo deportes diversos, termina con los logos de la Gobernación de Córdoba y de la Secretaría de Desarrollo de la Salud.
Una persona en cámaras anuncia esto

Audio:
Música instrumental alegre

Tema: Consecuencias del consumo de tabaco vaper y alcohol

Voz en off:
El consumo de cigarrillos electrónicos,
Vaper y alcohol producen graves
afectaciones a tu salud: Irritan las vías respiratorias, afectan la memoria, causan neumonía y asma, aumentan la presión
arterial y la frecuencia cardiaca
los Vaper son dispositivos que calientan una solución líquida para crear vapor el cual es inhalado por los usuarios

¿Qué contienen los vaper y cigarrillos electrónicos?
Propilenguicol: una sustancia que puede producir irritación de ojos, garganta y afectación de vías aéreas
Glicerina: es una sustancia que puede desarrollar neumonía y otras formas de presentación de enfermedad pulmonar
Nicotina: es una sustancia altamente adictiva que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y gastrointestinales, puede afectar el desarrollo del cerebro en los jóvenes y niños.
Es peligroso para las embarazadas y los bebés en gestación.

Partículas ultrafinas que provocan enfermedades coronarias y Cáncer de pulmón.
Logos de la Gobernación de Córdoba y de la secretaria de Salud Departamental.
Tu salud es importante mantén una alimentación saludable y una vida activa. No consumas alcohol y tabaco, es nocivo para tu salud.

Video:
Personas fumando personas estudiando, personas enfermas, personas con todo, personas siendo atendidas por médicos.
Distintos Vaper y personas fumando Vaper
En titular de caracteres este titular
Personas con ojos rojos que se rasca sus ojos y que tose.
Una imagen ilustrada de pulmones afectados, personas con oxígeno.
Personas fumando cigarrillos convencionales, símbolos de prohibido fumar.
Personas en quimioterapias
Gente feliz haciendo ejercicio y comiendo saludable.

Audio:
Música instrumental

Tema: Prevención deconsumo de Alcohol

Voz en off:
No asocies diversión, amigos, pasarla bien y alegría con el consumo de alcohol
El estado de embriaguez puede dañar tu momento e incluso tu salud y tu vida
No te dejes presionar por los grupos de amigos, elige tu salud, y aprende a decir No, controla los momentos y aprende a poner los límites frente al consumo de alcohol.
El alcohol afecta el desarrollo del cerebro joven, afecta la memoria y el hipocampo, se producen alteraciones de las relaciones personales, por comportamientos violentos. Cuida tu salud evita el consumo de alcohol.

Video:
Jóvenes compartiendo sin alcohol están jugando unos juegos de mesa

Audio:
Música suave instrumental