PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Actividad N°12

Realizar un taller lúdico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

DIMENSIÓN								
VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES								
TIPO DE INTERVENCIÓN	110403 INFORMACIÓN EN SALUD PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE							
INTERVENCIÓN	Realizar un taller lúdico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?							
ENTORNO	Educativo							
OBJETIVO DE LA INTERVENCIÓN								
Informar y concienciar a los participantes sobre qué son las grasas trans, sus principales fuentes en la alimentación y los efectos perjudiciales que tienen sobre la salud, con el fin de promover hábitos alimenticios más saludables y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes.								
POBLACIÓN SUJETO	Adolescencia	**MICROTERRITORIO**	2					
DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN								
MUNICIPIO	Colón	**AMBITO**	**URBANA**	x	**RURAL**		**RURAL DISPERSA**	
LUGAR	Institución Educativa Sucre	**FECHA**	25/09/2024	**DURACIÓN**	2 horas			
DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE ARTICULACIÓN								
se llevó a cabo un proceso de articulación con la Institución Educativa Sucre. Este proceso comenzó con el envío de un oficio dirigido al rector Jorge Calpa, en el cual se explica las diferentes intervenciones y se solicitaba su colaboración para poderlas llevar a cabo. El rector Jorge Calpa nos orientó a contactar a la profesora Audrey Polo, Orientadora Escolar, para coordinar las actividades específicas posteriormente se realizó la reunión mediante acta de concertación se fija fechas y hora y lugar para las actividades programas con la institución.								
DESCRIPCIÓN DEL PROCESO DE CONVOCATORIA								
La convocatoria se realiza por medio de la docente Audrey Polo quien se encargará de organizar el grupo de estudiantes del grado 9° con quienes se va a realizar el taller el día 06 de septiembre de 2024								
DESCRIPCION DE LA INTERVENCION								
La actividad comenzó con un cordial saludo de bienvenida por parte de representantes de la Gobernación del Putumayo, la ESE Hospital Pio XII y el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) departamental 2024. Se realizó la presentación de los profesionales encargados del taller y se compartieron los objetivos de la jornada. El 25 de septiembre se llevó a cabo un taller acerca de ¿que son las grasas trans y porque son dañinas para la salud?, dirigido a la población adolescente en del municipio de Colon. El								

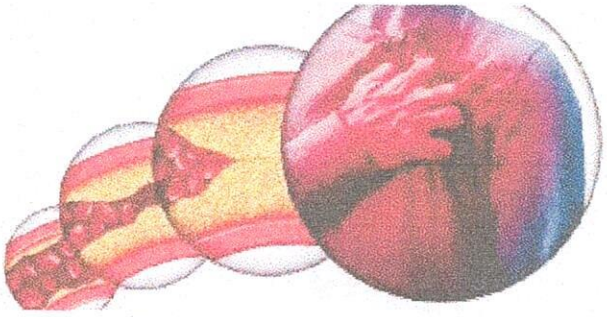
objetivo del taller fue proporcionar estrategias efectivas que promuevan la salud y el bienestar a los estudiantes.

Inicialmente se aplica el pre test con el fin de medir los conocimientos previos acerca del tema que se va a tratar, posteriormente se realiza una actividad rompehielos y se inicia con la explicación de los temas, de forma lúdica se van realizando preguntas para que los estudiantes interactúen y despejen las dudas que pueden surgir durante la actividad

El taller concluyó con una enriquecedora discusión sobre la importancia de aplicar los conocimientos adquiridos en la vida cotidiana, de igual manera se aplica el post test para verificar que la información brindada fue bien recibida, se resalta la importancia de incorporar estas herramientas en su día a día para mejorar su salud física, siendo la 10:00 am se da por terminada la actividad agradeciendo el tiempo y disposición por parte de los estudiantes.

CONTENIDO TEMATICO DE LA INTERVENCIÓN

¿Qué son las grasas trans?



La mayoría de las grasas trans se forman a través de un proceso industrial que añade hidrógeno al aceite vegetal, lo que hace que el aceite se vuelva sólido a temperatura ambiente.

Este aceite parcialmente hidrogenado es económico y existen menos posibilidades de que se eche a perder, por lo que los alimentos elaborados con él tienen una mayor vida útil. Algunos restaurantes utilizan aceite vegetal parcialmente hidrogenado en sus freidoras, porque no tiene que cambiarse tan a menudo como otros aceites.

Hay carnes y productos lácteos que tienen una pequeña cantidad de grasas trans naturales, pero no está claro el impacto que esas grasas tienen en la salud.

Grasa trans en tu comida

La forma elaborada de la grasa trans, que se conoce como aceite parcialmente hidrogenado, puede encontrarse en una variedad de alimentos, que incluyen los siguientes:

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



- Alimentos horneados comerciales, como pasteles, galletas dulces y tartas
- Manteca vegetal
- Palomitas para microondas
- Pizza congelada
- Masa refrigerada, como galletas y bollos de pan
- Frituras, incluidas las papas fritas, las donas y el pollo frito
- Crema de leche para café sin lácteos
- Margarina en barra

Cómo te perjudican las grasas trans

Los médicos se preocupan por las grasas trans añadidas porque aumentan el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2. Además, las grasas trans producen un efecto perjudicial en los niveles de colesterol.

Hay dos tipos principales de colesterol:

- **Colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL).** El colesterol de lipoproteína de baja densidad, o "malo", puede acumularse en las paredes de las arterias, lo que hace que se endurezcan y se estrechen.
- **Colesterol de lipoproteína de alta densidad (HDL).** El colesterol de lipoproteína de alta densidad, o "bueno", recoge el exceso de colesterol y lo lleva de nuevo al hígado.

Las grasas trans aumentan el colesterol de lipoproteína de baja densidad y reducen el colesterol de lipoproteína de alta densidad, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.



Lectura de las etiquetas de los alimentos

En los Estados Unidos, si un alimento tiene menos de 0,5 gramos de grasas trans en una porción, quizás la etiqueta del alimento diga 0 gramos de grasas trans.

Es posible que los productos fabricados antes de la prohibición de las grasas trans artificiales por parte de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) aún estén a la venta, así que comprueba si la lista de ingredientes de un alimento dice aceite vegetal parcialmente hidrogenado. Si es así, significa que el alimento contiene algo de grasas trans, aunque la cantidad sea inferior a 0,5 gramos.

Estas grasas trans ocultas pueden acumularse rápidamente, especialmente si se comen varias porciones de diferentes alimentos que contengan menos de 0,5 gramos por porción.

¿Cuánto peso debes bajar?

Los expertos recomiendan mantener el consumo de grasas trans lo más bajo posible, en particular la variedad elaborada que se encuentra en el aceite vegetal parcialmente hidrogenado.

¿Qué deberías comer?

Los alimentos sin grasas trans no siempre son saludables. Es posible que los fabricantes de alimentos sustituyan las grasas trans por otros ingredientes poco saludables. Algunos de estos ingredientes, como los aceites tropicales de coco, de palmiste y de palma, contienen muchas grasas saturadas.

Las grasas saturadas aumentan el colesterol total. En una dieta saludable, es posible que entre el 20 % y el 35 % de las calorías diarias totales provenga de grasas. Intenta que las grasas saturadas representen menos del 10 % de las calorías diarias totales.

La grasa monoinsaturada, la que se encuentra en los aceites de oliva, de maní (cacahuate) y de canola, es una opción más saludable que la grasa saturada. Las nueces, el pescado y otros alimentos que contienen ácidos grasos omega-3 insaturados son otras buenas opciones de alimentos con grasas saludables.

Cómo afectan las grasas trans su salud
Su cuerpo no necesita ni obtiene beneficio alguno de las grasas trans. Consumir estas grasas aumenta su riesgo de tener problemas de salud.

Riesgos de enfermedades cardiovasculares:

- Las grasas trans aumentan su colesterol LDL (malo).
- Reducen su colesterol HDL (bueno).
- Tener niveles altos de LDL junto con niveles bajos de HDL puede provocar que se acumule colesterol en sus arterias (vasos sanguíneos). Esto incrementa sus

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Los alimentos sin grasas trans no siempre son saludables. Es posible que los fabricantes de alimentos sustituyan las grasas trans por otros ingredientes poco saludables. Algunos de estos ingredientes, como los aceites tropicales de coco, de palmiste y de palma, contienen

Aquí están las recomendaciones de los Lineamientos Alimentarios

- No más del 25% al 30% de su ingesta diaria de calorías debe provenir de grasas.
- Debe limitar las grasas saturadas a menos del 10% de sus calorías diarias.
- Debe usar las etiquetas de información nutricional para elegir alimentos sin grasas trans, cuando sea posible.

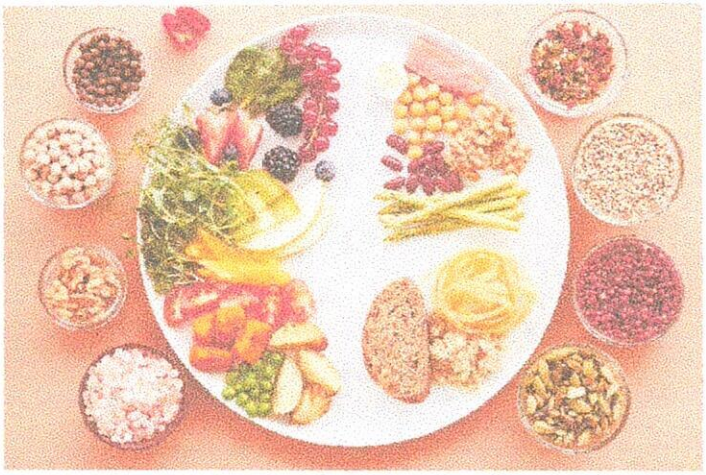
Lea las etiquetas de información nutricional

Todos los alimentos empacados llevan una etiqueta con información nutricional que incluye el contenido de grasas. Los fabricantes de alimentos están obligados a detallar las grasas trans en las etiquetas de información nutricional y en las de algunos suplementos. Leer las etiquetas en los alimentos puede ayudarlo a llevar una cuenta de cuántas grasas trans consume.

- Revise la grasa total en una porción.
- Observe cuidadosamente la cantidad de grasas trans por porción.
- Busque las palabras "parcialmente hidrogenado" en la lista de ingredientes. Eso significa que los aceites han sido convertidos en sólidos y grasas trans. Los fabricantes pueden mostrar 0 gramos de grasas trans si hay menos de 5 gramos por porción, muchas veces una porción pequeña muestra 0 gramos de grasas trans, pero estas aún pueden estar ahí. Si hay varias porciones en un paquete, entonces todo el paquete puede contener muchos gramos de grasas trans.
- Al llevar un seguimiento de las grasas trans, asegúrese de contar la cantidad de porciones que consumirá en una sentada.
- Muchos restaurantes de comida rápida usan aceites sólidos con trans para freír. A menudo, ofrecen información nutricional en sus menús. Si no puede encontrarla, pregunte a quien lo esté atendiendo. También es posible encontrarla en el sitio web del restaurante.

Tome decisiones de alimentación saludables

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



Las grasas trans se encuentran en muchos alimentos procesados y empaquetados. Cabe notar que estos alimentos a menudo son bajos en nutrientes y tienen calorías adicionales por la grasa y el azúcar:

- Galletas, tartas, pasteles, bizcochos, pan dulce y donas
- Pan y galletas saladas
- Alimentos congelados, como meriendas congeladas, pizza, helado, yogur congelado, malteadas y pudín
- Botanas
- Comida rápida
- Grasas sólidas, como la manteca y la margarina
- Sustitutos de crema no lácteos

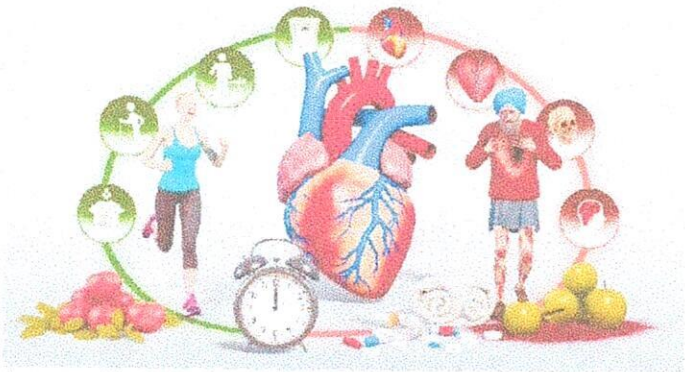
No todos los alimentos empaquetados contienen grasas trans. Su presencia depende de los ingredientes que se hayan utilizado. Es por eso que es importante leer las etiquetas.

Aunque está bien darse un gusto con alimentos altos en grasas ocasionalmente, lo mejor es evitar los alimentos que contienen grasas trans del todo.

Puede reducir las grasas trans sustituyéndolas las opciones menos saludables con alimentos más saludables. Reemplace alimentos altos en grasas saturadas y grasas trans con alimentos que tienen grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas. He aquí una manera de empezar:

- Utilice aceite de cártamo o de oliva en lugar de mantequilla, manteca vegetal, y otras grasas sólidas.
- Cambie de margarina sólida a margarina suave.
- Pregunte en qué tipo de grasas se cocinan los alimentos cuando salga a comer a restaurantes.
- Evite los alimentos fritos, empaquetados y procesados.
- Reemplace las carnes con pollo sin piel o pescado algunos días a la semana.
- Reemplace los lácteos enteros con leche, yogur y queso bajos en grasas o desgrasados.

Enfermedades Cardiovasculares



Las enfermedades cardiovasculares (ECV) comprenden una variedad de trastornos que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Las más comunes son la hipertensión, la insuficiencia cardíaca y las enfermedades coronarias.

- **Hipertensión arterial**: Condición en la cual la presión arterial en las arterias es persistentemente alta, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y otras complicaciones.
- **Insuficiencia cardíaca**: Ocurre cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo.
- **Enfermedades coronarias**: Incluyen afecciones como la angina de pecho y el infarto de miocardio, donde las arterias coronarias se estrechan o bloquean, reduciendo el suministro de sangre al corazón.

Síntomas

- Dolor o malestar en el pecho (angina).
- Dificultad para respirar, especialmente durante la actividad física.
- Fatiga y debilidad.
- Latidos irregulares del corazón (arritmia).

Diagnóstico

- **Electrocardiograma (ECG)**: Para detectar irregularidades en el ritmo cardíaco.
- **Ecocardiograma**: Para evaluar la estructura y función del corazón.
- **Prueba de esfuerzo**: Para observar cómo responde el corazón al ejercicio.
- **Angiografía coronaria**: Para visualizar bloqueos en las arterias coronarias.

Tratamiento

- **Medicamentos**: Incluyen antihipertensivos, anticoagulantes, betabloqueantes y estatinas.
- **Cambios en el estilo de vida**: Dieta saludable, ejercicio regular, y reducción del estrés.
- **Procedimientos médicos**: Como la angioplastia o la cirugía de bypass coronario.

Diabetes Mellitus



La diabetes mellitus es un trastorno metabólico crónico caracterizado por niveles elevados de glucosa en sangre debido a una producción insuficiente de insulina o a la resistencia de las células a la insulina.

Tipos

- **Diabetes tipo 1**: Enfermedad autoinmune en la cual el sistema inmunitario destruye las células productoras de insulina en el páncreas.
- **Diabetes tipo 2**: Más común, asociada con la resistencia a la insulina y la disfunción de las células beta pancreáticas.
- **Diabetes gestacional**: Se desarrolla durante el embarazo y aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante.

Síntomas

- Sed excesiva y micción frecuente.
- Hambre constante.
- Pérdida de peso inexplicada (tipo 1).
- Fatiga y visión borrosa.
- Llagas de curación lenta.

Diagnóstico

- **Prueba de glucosa en ayunas**: Mide los niveles de glucosa en la sangre después de un ayuno nocturno.
- **Prueba de tolerancia a la glucosa oral**: Evalúa la respuesta del cuerpo al azúcar.
- **Hemoglobina A1c**: Proporciona un promedio de los niveles de glucosa en sangre durante los últimos 2-3 meses.

Tratamiento

- **Insulina**: Especialmente en diabetes tipo 1.
- **Medicamentos orales**: Como metformina, para mejorar la sensibilidad a la insulina.
- **Cambios en el estilo de vida**: Dieta equilibrada, ejercicio regular y control del peso.
- **Monitoreo regular**: Control de los niveles de glucosa en sangre.

RESULTADOS DEL PROCESO	
LOGROS	
DIFICULTADES	No se presentan dificultades en el desarrollo de la actividad.

ANÁLISIS CUALITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCIÓN

la intervención "¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?" en la población adolescentes varios aspectos importantes relacionados con la comprensión y las actitudes hacia la alimentación. Antes de iniciar con la actividad se aplicó el pre test para identificar los conocimientos previos. Durante la intervención, los adolescentes tienen un conocimiento limitado sobre las grasas trans y su impacto en la salud, aunque están

familiarizados con los productos que las contienen, como la comida rápida y los snacks industrializados.

Los adolescentes se vieron sorpresa al conocer los efectos adversos que las grasas trans tienen en el organismo, como el aumento del colesterol "malo" (LDL), el riesgo de enfermedades cardíacas, y su relación con la obesidad y la diabetes. Muchos asumían que los alimentos procesados eran inofensivos y que su consumo frecuente no representaba un problema mayor para su salud a corto plazo.

Al discutir los hábitos alimenticios, algunos adolescentes expresan preocupación por la falta de opciones saludables y accesibles en sus entornos, tanto en sus hogares como en las instituciones educativas. Esto señala una necesidad de crear entornos que fomenten decisiones informadas y saludables, y de proporcionar información de manera comprensible y atractiva para los jóvenes.

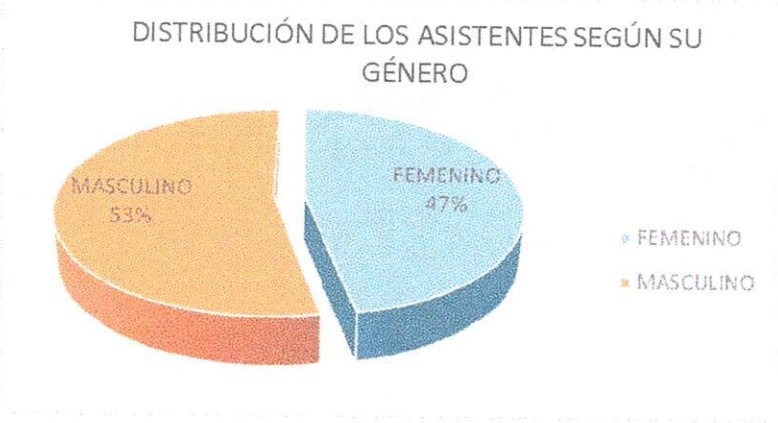
la intervención provocó una mayor conciencia y reflexión, los adolescentes manifestaron la intención de reducir el consumo de productos ricos en grasas trans.

Al finalizar la actividad se aplico el post test para evaluar si el tema fue comprendido, se evidencia un impacto positivo en la comprensión de los adolescentes sobre las grasas trans y su daño a la salud, pero también evidenció desafíos en términos de accesibilidad a opciones saludables y la necesidad de abordar factores socioculturales que influyen en las decisiones alimenticias.

ANÁLISIS CUALITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCIÓN

En la actividad realizada se obtienen los siguientes datos.

Grafica N°1



PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

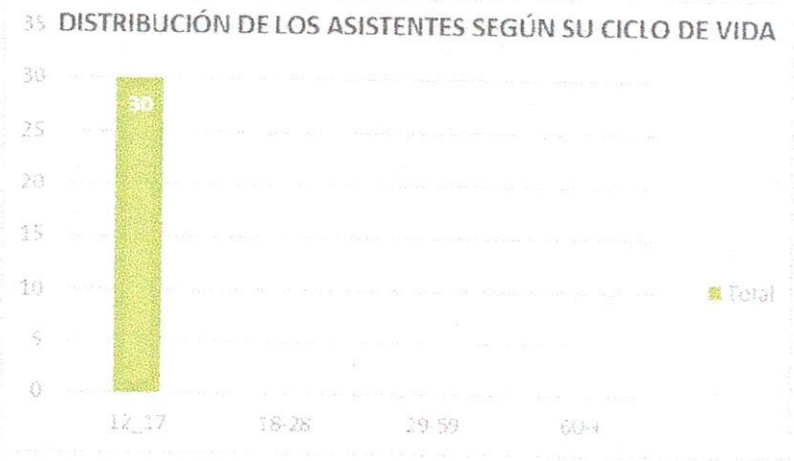
En la gráfica encontramos la distribución de los asistentes según su género del total de 30 personas que representan el 100% se puede evidenciar que el 47 % pertenece al género femenino y el 53 % al género masculino siendo este el género predominante en esta actividad.

Grafica N°2



En la gráfica se observa la distribución de los asistentes según su zona de residencia, evidenciando que los 30 asistentes residen en la zona urbana.

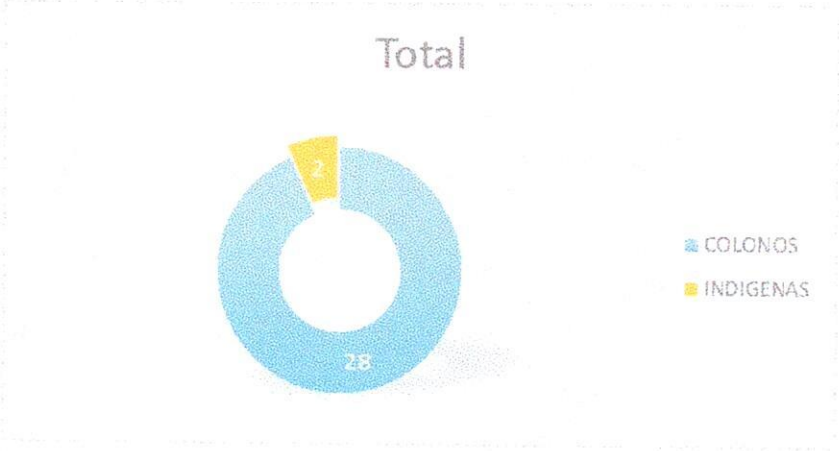
Grafica N°3



PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

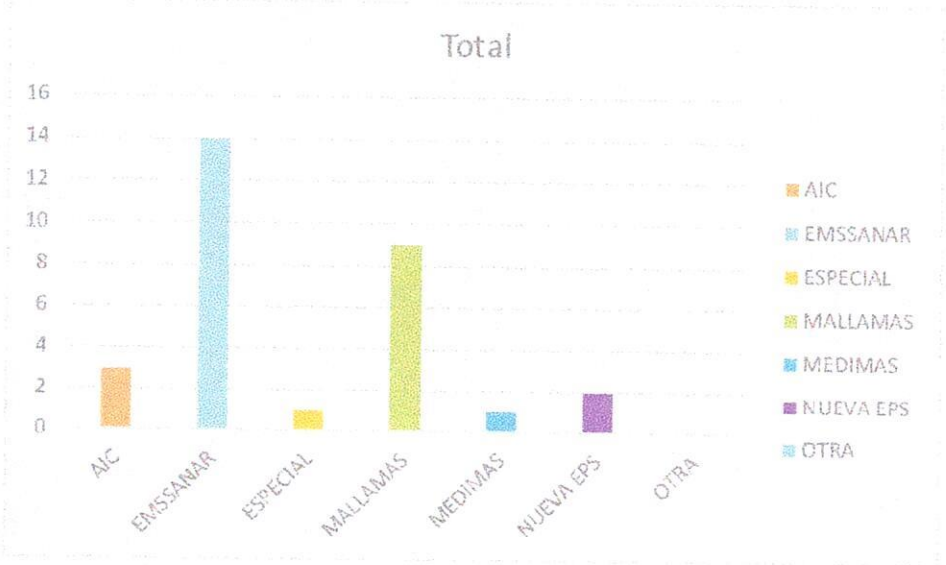
En la gráfica encontramos que el total de los asistentes se encuentra en el rango de edad de 12 a 17 años, cumpliendo con lo requerido en la matriz del Plan de Intervenciones Colectivas 2024.

Grafica N°4



En la gráfica encontramos la distribución de los asistentes según su etnia, donde encontramos que de 30 de los asistentes 2 se distingue y/o reconoce de la comunidad indígena y 28 se reconoce como colono, para la etnia NARF no se registran participantes.

Grafica N°5



En esta grafica encontramos la distribución de los asistentes según la EPS que se encuentran afiliados, donde encontramos que, de 30 asistentes, 14 de ellos pertenecen a la EPS Emssanar, 9 a la EPS mallamas, 3 a la EPS AIC, 2 a la nueva EPS, 1 a la EPS medimas y 1 a una EPS Especial, lo importante de esta grafica es resaltar que todos los asistentes cuentan con afiliación a salud.

INDICADORES ANEXO TÉCNICO

INDICADOR 2	NUMERO DE PERSONAS INTERVENIDAS/ NUMERO DE PERSONAS PROGRAMADAS X 100	
NUMERO DE PERSONAS INTERVENIDAS	30	100%
NUMERO DE PERSONAS PROGRAMADAS	30	

Teniendo en cuenta el indicador 1 del anexo técnico, se evidencia cumplimiento del 100% a la fecha establecida para el mes de septiembre del 2024 de la actividad correspondiente a realizar un taller lúdico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?, actividad ejecutada en el municipio de Colon en la Institución educativa Sucre.

INDICADOR 1	NUMERO DE ACTIVIDADES REALIZADAS/ NUMERO DE ACTIVIDADES PROGRAMAS X 100	
NUMERO DE ACTIVIDADES REALIZADAS	1	100%
NUMERO DE ACTIVIDADES PROGRAMAS	1	

Teniendo en cuenta el indicador 2 del anexo técnico, se evidencia cumplimiento del 100%, teniendo en cuenta que se cumplió con los participantes requeridos para esta actividad.

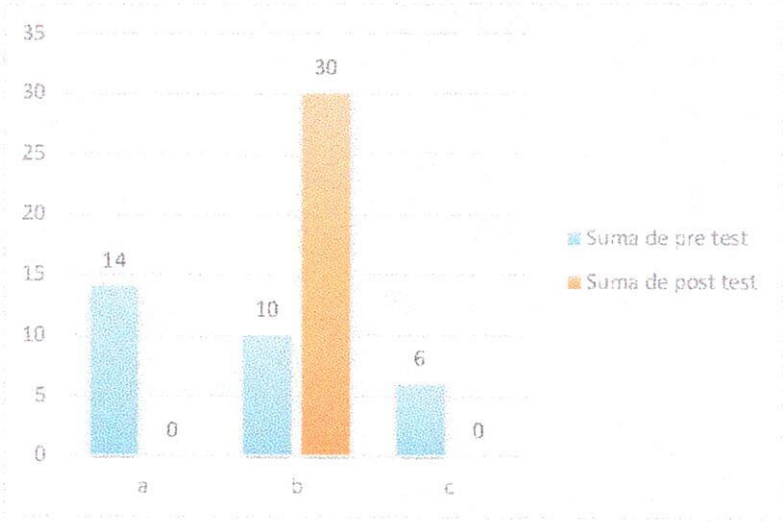
INDICADOR 3	N° DE PARTICIPANTES DEL CURSO DE VIDA ABORDADOS/ N° DE PARTICIPANTES PROGRAMADOS X 100	
N° DE PARTICIPANTES DEL CURSO DE VIDA ABORDADOS	30	100%
N° DE PARTICIPANTES PROGRAMADOS X 100	30	

Teniendo en cuenta el indicador 3 del anexo técnico, se evidencia el cumplimiento del 100%, El objetivo era intervenir a 30 adolescentes, y según el análisis, esto se logró en su totalidad.

INTERPRETACIÓN PRE TEST Y POST TEST

¿Qué son las grasas trans?		
PREGUNTA 1	PRE TEST	POST TEST
a. Grasas que se encuentran solo en productos naturales	14	0
b. Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas	10	30
c. Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol	6	0

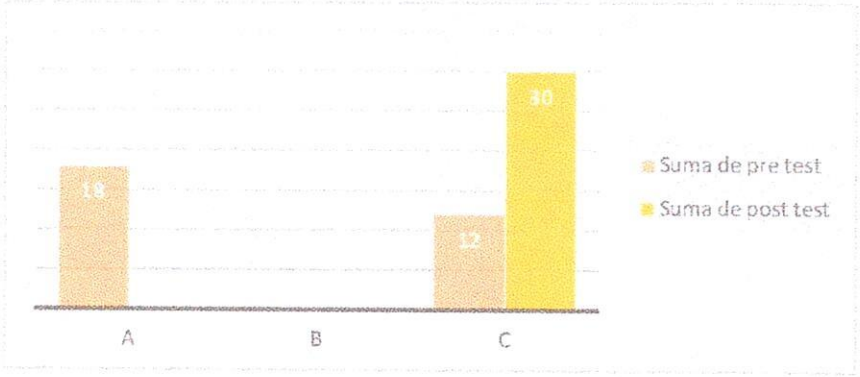
PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



En la gráfica se puede evidenciar que al inicio del taller los asistentes sostenían un conocimiento poco asertivo con respecto a las grasas trans, posteriormente al terminar el taller y realizar nuevamente el post test se ve que aclaran sus definiciones dando la respuesta correcta a la pregunta.

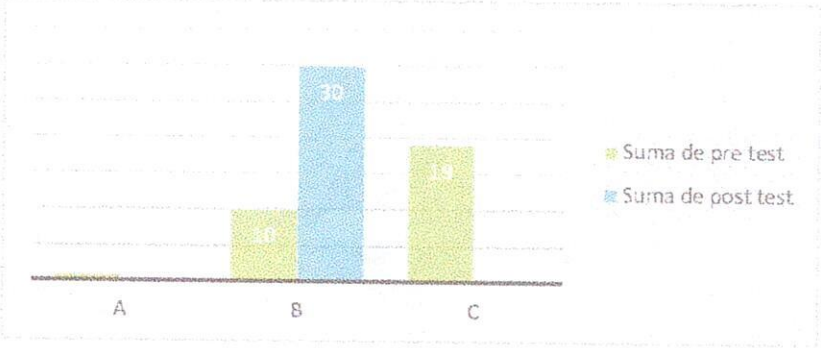
¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?		
PREGUNTA 2	PRE TEST	POST TEST
a. Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)	18	0
b. Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas		
c. Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón	12	30

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



Con respecto a la pregunta número 2 en primera instancia los asistentes responden de manera incorrecta después de realizar el taller poseen el conocimiento de que consumir grasas trans Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón.

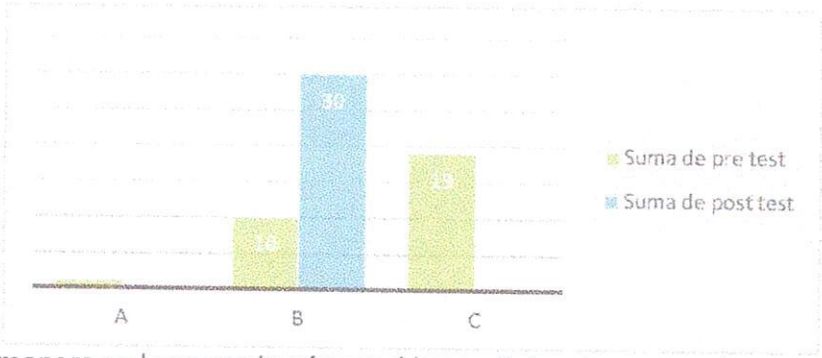
¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?		
PREGUNTA 3	PRE TEST	POST TEST
a. Frutas y verduras frescas	1	
b. Productos horneados, comida rápida y margarinas	10	30
c. Pescados y aceites vegetales	19	



Se evidencia en la gráfica el desconocimiento de los asistentes con respecto a En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans, después de realizar el taller afianzan sus conocimientos y responden de manera correcta a en que alimentos se encuentran las grasas trans.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?		
PREGUNTA 4	PRE TEST	POST TEST
a. Porque son completamente naturales	14	
b. Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes	10	30
c. Porque aportan muchas vitaminas y minerales	6	0



De la misma manera en la pregunta número 4 los participantes responden con poca seguridad con respeto al tema sin embargo al finalizar el taller la respuesta es adecuada al tema que se está tratando.

RECURSOS UTILIZADOS PARA DESARROLLAR LA INTERVENCION	
RECURSOS HUMANOS	1. (1) Enfermera Profesional 2. (1) Coordinadora PIC 3. (1) Apoyo PIC
RECURSOS MATERIALES	1. Material bibliográfico 2. Video 3. Informe 4. Registro fotográfico 5. Planillas de asistencia 6. Pendón
RECURSOS TECNOLOGICOS	1. Equipo de cómputo 2. Impresora 3. Cámara

ANEXOS DEL INFORME		
	DOCUMENTO	**N° de folios**

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

01	Oficio de articulación	02
02	Acta de concertación	05
03	Listado de asistencia	03
04	Pre test	30
05	Post test	30
06	Certificado de actividad realizada	01

REGISTRO FOTOGRAFICO

EVIDENCIA ACTIVIDAD



EVIDENCIA ACTIVIDAD

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



ELABORACIÓN			
ELABORÓ	**REVISÓ 1**	**REVISÓ 2**	**APROBÓ**
LISETH ORTIZ	ANA CRISTINA MURIEL	NELCY DULCE ORTEGA	JUAN PABLO JAMIOY
CARGO	**CARGO**	**CARGO**	**CARGO**
APOYO PIC DEPARTAMENTAL 2024	COORDINADORA PIC DEPARTAMENTAL 2024	SUBGERENTE CIENTÍFICA	GERENTE E.S.E. HOSPITAL PIO XII
FIRMA	**FIRMA**	**FIRMA**	**FIRMA**
Liseth Ortiz	ANA CRISTINA MURIEL		
FECHA	**FECHA**	**FECHA**	**FECHA**
25-09 - 2024	25-09 - 2024	25-09 - 2024	25-09 - 2024

174

Colón, Putumayo, 9 de septiembre de 2024

Especialista

Jorge Enrique Calpa.
Rector institución educativa Sucre
Colón Putumayo.

Ref. Solicitud de espacio para articulación frente al desarrollo de las actividades contempladas dentro del Plan de Intervenciones Colectivas PIC Departamental 2024.

Cordial saludo

De la manera más respetuosa y atenta, me dirijo a usted, con el fin de darle a conocer y concertar una actividad enmarcada dentro del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024 Departamental - Hospital Pio XII.

- Realizar capacitación de manera dinámica sobre creencias, valores y prácticas de la identidad femenina alternativa en los diversos ámbitos de su vida: trabajo, familia, pareja, maternidad y comunidad.
  Población: adolescente

- Realizar capacitaciones sobre movilidad segura, cumplimiento de estándares de seguridad y señalización de vías, uso de medios alternativos de transporte.
  Población: adolescente.

- Realizar taller lúdico educativo en el tema ¿Que son las grasas trans y por que son tan dañinas para la salud?
  Población: adolescente

- Desarrollar estrategia de intensificación en vacunación contra VPH con el fin de apoyar el cumplimiento de la cobertura y disminuir la enfermedad.
  Población: adolescente

Deseando éxitos en sus labores diarias y esperando una respuesta favorable, agradezco su atención.
Cordialmente,

Ana Cristina Muriel Ruiz
Coordinadora Equipo N° 2
PIC DEPARTAMENTAL 2024

Recibido
Alba Norma G
9-09-2024

PUTUMAYO GOBERNACIÓN	GOBERNACIÓN DE PUTUMAYO		CÓDIGO	FT-SIG-009
	PROCESO	Administración del Sistema Integrado de Gestión	VERSIÓN	03
	FORMATO	Acta de Reunión o Comité	FECHA	17/08/2023

TIPO DE REUNIÓN:	**Interna:** [ ]	**Externa:** [x]	**Acta No.** 27	**Fecha:** 13/09/2024
DEPENDENCIA O PROCESO RESPONSABLE:	Plan de Intervenciones colectivas 2024- Equipo N°2- E.S.E Hospital Pio XII		**LUGAR:** Institución Educativa Sucre – oficina Psico orientadora escolar	
OBJETO: realizar concertación de actividades establecidas en el Plan de Intervenciones colectivas PIC 2024 Departamental para el entorno educativo.			**Hora inicio:** 8:30 a.m.	**Hora fin:** 9:30 a.m.

ORDEN DEL DÍA	
1	Saludo
2	Presentación de actividades PIC 2024
3	compromisos
4	Fin de la reunión

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo

El día 13 de septiembre de 2024 siendo las 8:30 a.m. la Coordinadora del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024 equipo 2 Ana Cristina Muriel, brinda un saludo y un agradecimiento por el espacio brindado de igual manera realiza la presentación de las actividades enmarcadas para la población adolescente de la institución educativa.

2. Presentación de actividades

La Coordinadora del PIC 2024 da a conocer las actividades, la población y los temas Participando así con las actividades que promociona la E.S.E. HOSPITAL PIO XII, LA GOBERNACON DEL PUTUMAYO Y LA SECRETARIA DE SALUD teniendo en cuenta la importancia de brindar espacios educativos y de prevención a la población estudiantil del municipio.

DIMENSION VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES

Realizar un taller lúdico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?
Población: adolescentes.

DIMENSIÓN SALUD MENTAL

Realizar capacitación de manera dinámica sobre creencias, valores y prácticas de la identidad femenina alternativa en los diversos ámbitos de su vida: trabajo, familia, pareja, maternidad y comunidad.
Población: adolescentes.

DIMENSION SALUD AMBIENTAL

Realizar 2 capacitaciones sobre movilidad segura, cumplimiento de estándares de seguridad y señalización de vías, uso de medios alternativos de transporte.
Población: adolescentes.

DIMENSION ENFERMEDADES INMUNOPREVENIBLES

Desarrollar estrategias de intensificación en vacunación contra VPH, con el fin de apoyar el cumplimiento de la cobertura y disminuir la enfermedad.
Población: adolescente

CRONOGRAMA PARA LA EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES

DIMENSION VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES

Realizar un taller lúdico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?
Población: adolescentes.
Fecha: 25 de septiembre de 2024

DIMENSIÓN SALUD MENTAL

	GOBERNACIÓN DE PUTUMAYO		CÓDIGO	FT-SIG-009
PUTUMAYO GOBERNACIÓN	PROCESO	Administración del Sistema Integrado de Gestión	VERSIÓN	03
	FORMATO	Acta de Reunión o Comité	FECHA	17/08/2023

Realizar capacitación de manera dinámica sobre creencias, valores y prácticas de la identidad femenina alternativa en los diversos ámbitos de su vida: trabajo, familia, pareja, maternidad y comunidad.

Población: adolescentes.

Fecha: 26 de septiembre de 2024

DIMENSION SALUD AMBIENTAL

Realizar 2 capacitaciones sobre movilidad segura, cumplimiento de estándares de seguridad y señalización de vías, uso de medios alternativos de transporte.

Población: adolescentes.

Fecha: 23 y 24 de septiembre de 2024.

DIMENSION ENFERMEDADES INMUNOPREVENIBLES

Desarrollar estrategias de intensificación en vacunación contra VPH, con el fin de apoyar el cumplimiento de la cobertura y disminuir la enfermedad.

Población: adolescente

Fecha: 18 de septiembre de 2024

COMPROMISOS			
No	**Actividad**	**Responsable**	**Fecha**
1	La ESE Hospital Pio XII- PIC 2024 se encargará de la organización y preparación de la actividad propuesta	ESE Hospital Pio XII- PIC 2024	Fechas estipuladas
2	Los profesionales estarán preparados para las diferentes intervenciones y temas en caso de ser necesario	ESE Hospital Pio XII- PIC 2024	Fechas estipuladas
3	La invitación a los estudiantes estará a cargo de la Institución al igual que el espacio para poder llevar a cabo la actividad.	Institución Educativa Sucre	Fechas estipuladas

	GOBERNACIÓN DE PUTUMAYO		CÓDIGO	FT-SIG-009
PUTUMAYO GOBERNACIÓN	PROCESO	Administración del Sistema Integrado de Gestión	VERSIÓN	03
	FORMATO	Acta de Reunión o Comité	FECHA	17/08/2023

4	La Institución educativa dispondrá de la población necesaria para cumplir con el objetivo de la actividad	Institución Educativa Sucre	Fechas estipuladas

FIRMAS ASISTENTES			
NOMBRES Y APELLIDOS	ENTIDAD	CARGO	FIRMA
Audrey Polo	INSTITUCIÓN EDUCATIVA SUCRE	Psico orientadora	Audrey Polo
Ana Cristina Muriel	E.S.E Hospital Pio XII	Coordinadora PIC 2024	ANA CRISTINA MURIEL

	GOBERNACIÓN DE PUTUMAYO		CÓDIGO	FT-SIG-009
PUTUMAYO GOBERNACIÓN	PROCESO	Administración del Sistema Integrado de Gestión	VERSIÓN	03
	FORMATO	Acta de Reunión o Comité	FECHA	17/08/2023

ANEXO ACTA REUNIÓN N° 27 **FECHA:** 13/09/2024

DESARROLLO DE LA REUNIÓN
Siendo las 8:30 a.m. del día 13 de septiembre de 2024, se lleva a cabo la reunión en las instalaciones de la Institución Educativa sucre. La Coordinadora del Plan de Intervención Colectivas Departamental (PIC) 2024 de la E.S.E. Hospital Pío XII hace la presentación y el saludo. Se da inicio a la reunión con una cordial bienvenida y se agradece por su disposición para participar en esta actividad. La profesional del PIC presenta el propósito y alcance de la actividad propuesta, la cual está orientada a la población adolescente del de la Institución. El objetivo es realizar las actividades mencionadas en el oficio de articulación las cuales están establecidas en el Plan de Intervenciones colectivas PIC 2024. La Psico orientadora muestran interés en la propuesta y expresa su disposición a colaborar con el equipo PIC para la realización efectiva de la actividad, reconociendo que estos espacios resultan ser de gran beneficio para la población adolescente. Se establecen las fechas en que se llevarán a cabo los talleres en las Instalaciones de la I.E. Sucre. Se agradece nuevamente a los asistentes por su apoyo y se reafirma el compromiso para el desarrollo de la actividad. La reunión se da por concluida a las 9:30 a.m.

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO
ALTO PUTUMAYO
CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

E.S.E. HOSPITAL PIO XII

Actividad o taller:Realizar un taller ludico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?

Fecha: D 25 /M 09/A2024

Dirigido a: poblacion adolescente

Intensidad horas:2 horas

Lugar: InstitucionEducativa Sucre

Hora inicio: 8:00 am
hora final: 10:00 am

Instructor: Lizeth Ortiz- Ana Crtistina Muriel-Ana Karina Jurado

MICROTERRITORIOS: 2

TEMA: Realizar un taller ludico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?

	IDENTIFICACION		ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA						EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA DESPLAZADO		ETNIA					EAPB								FIRMA
No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 28	29 - 59	60 +	SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Keyla L. Guerrón Arteaga	1124374342	X		X					X													X								Keyla Guerrón
2	Carlos Samuel González Rocano	1124314464	X			X				X													X								Samuel González
3	Sarha Katalina Torres Calderón	1.140.014.252	X		X					X																		X			Sarha Torres
4	Gabriel Emilio Garcia	1124314639	X			X				X														X							Emilio Garcia
5	Iveet Fabiana Bastidas	1124314403	X		X					X													X								Iveet Fabiana.
6	David Sebastian López	1124314420	X			X				X														X								David L.
7	Estiven Andrés Granda	1124314052	X			X				X													X								Estiven Andrés Granda
8	Alejandro Ortega Daza	1124314329	X			X				X													X								Alejandro Ortega Da.
9	Juan Esteban Diaz Perez	1124314347	X			X				X													X								Juan Diaz
10	Samuel Sneyder Alvarez velasco	1.120.068.323	X			X				X													X								Samuel Alvarez
					3	X																	7	2			1				

PUEBLOS INDIGENAS

1 Pastos	9 Coreguaje
2 Quillasinga	10 Pijaos
3 Siona	11 Misak
4 Yanacona	12 Embera
5 Nasa	13 Cofan
6 Kamëntsa	14 Quichua
7 Inga	15 Awa
8 Muruy	

COMUNIDADES

1
2
3
4
5

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO
ALTO PUTUMAYO
CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

E.S.E. HOSPITAL PIO XII

Actividad o taller: Realizar un taller ludico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?

Fecha: D 25 /M 09/A2024

Dirigido a: poblacion adolescente

Intensidad horas: 2 horas

Lugar: InstitucionEducativa Sucre

Hora inicio: 8:00 am
hora final: 10:00 am

Instructor: Lizeth Ortiz- Ana Crtistina Muriel-Ana Karina Jurado

MICROTERRITORIOS: 2

TEMA: Realizar un taller ludico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?

	IDENTIFICACION		ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA						EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA DESPLAZADO		ETNIA					EAPB								FIRMA
No	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12 - 17	18 - 28	29 - 59	60 +	SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Francy J. Insandara V.	1124314444	X		X					X					X									X							Francy Insandara
2	Johan Felipe Escobar	1058280447	X			X				X					X								X								Felipe E.
3	Sebastián Guaramei	1.124.314241	X			X				X					X									X							Sebastián Guaremei
4	Thalia valentina sanchez.	1124314421	X		X					X					X									X							Thalia valentina sanchez
5	Jaime Alejandro Cuellar	1124315575	X			X				X					X								X								Jaime Cuellar.
6	Meilin Nayibe Gelpud.	1121507769	X			X				X					X								X								Meilin Gelpud.
7	Angel David Molina	PPT5765021	X		X					X					X								X								Angel David Molina
8	Cleimi Camila Mujanajinsoy	1121509032.	X		X					X					X					X			X								Camila Mujana
9	Nicolas Mujanajinsoy	1124315347	X			X				X					X					X				X								Nicolas Mujanajinsoy
10	Leandro Josue Narvaez.	PPT. 6340501	X			X				X					X								X								
					4	6														2			6	4							

PUEBLOS INDIGENAS

1 Pastos	9 Coreguaje
2 Quillasinga	10 Pijaos
3 Siona	11 Misak
4 Yanacona	12 Embera
5 Nasa	13 Cofan
6 Kamëntsa	14 Quichua
7 Inga	15 Awa
8 Muruy	

COMUNIDADES

1
2
3
4
5

NIT. 800.094.164-4

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO
ALTO PUTUMAYO
CONTROL DE ASISTENCIA REUNIONES EXTERNAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

E.S.E. HOSPITAL PIO XII

Actividad o taller:Realizar un taller ludico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?

Fecha: D 25 /M 09/A2024

Dirigido a: poblacion adolescente

Intensidad horas:2 horas

Lugar: InstitucionEducativa Sucre

Hora inicio: 8:00 am
hora final: 10:00 am

Instructor: Lizeth Ortiz- Ana Crtistina Muriel-Ana Karina Jurado

MICROTERRITORIOS: 2

TEMA: Realizar un taller ludico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud?

No	IDENTIFICACION		ZONA		GENERO			CURSOS DE VIDA						EMBARAZADA		VICTIMA VIOLENCIA	DESPLAZADO	ETNIA					EAPB							FIRMA
	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	Urbana	Rural	F	M	LGBTI	0 - 5	6 - 11	12- 17	18 - 28	29 - 59	60 +	SI	NO			COLONO	AFRO	INDIGENA	PUEBLO	CABILDO	EMSSANAR	MALLAMAS	AIC	MEDIMAS	NUEVA EPS	ESPECIAL	NO AFILIADO	OTRA	
1	Yuliana Alejandra Queran	1082159188.	X		X					X																	X				
2	Tomas Alejandro Rueda	1124315259	X			X				X																	X				Tomas Rueda
3	Dayana Yulieza Besaquillo	1124315460	X		X					X														X							
4	Jose Danel Besaquillo	1124315521	X			X				X															X						Jose Daniel B.
5	Maria Fernand Burbano	1085935264	X		X					X														X							Maria fernanda B
6	Sarai Antonela Burbano	1124315554	X		X					X																X					Sarai Antonela.
7	Alex Sebastian Castillo	1124315748	X			X				X													X								Alex Castillo
8	Maria Celeste Ceballos	1124315679.	X		X					X														X							Maria Celeste C.
9	Allison Shamara Cordoba	1124315606	X		X					X															X						Alison Cordoba
10	Ivana Sofia de la Cruz	1124315606	X		X					X															X						Ivana Sofia.
					3	3																	1	3	3	1	2				

PUEBLOS INDIGENAS

1 Pastos
2 Quillasinga
3 Siona
4 Yanacona
5 Nasa
6 Kamëntsa
7 Inga
8 Muruy
9 Coreguaje
10 Pijaos
11 Misak
12 Embera
13 Cofan
14 Quichua
15 Awa

COMUNIDADES

1
2
3
4
5

282

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO
Institución Educativa Sucre
DECRETO DE FUNCIONAMIENTO No. 0610 DE 2002 DANE: 186219000070 NIT: 800213629-9
MODALIDAD TECNICA ESPECIALIDADES: AGROPECUARIA Y EMPRESARIAL
E – mail:insesucre@yahoo.es

EL RECTOR

CERTIFICA

El Hospital PIO XII de Colon Putumayo en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024 – Departamental, realizó Realizo un taller lúdico educativo en el tema ¿Qué son las grasas trans y por qué son tan dañinas para la salud? Con los estudiantes del grado 10°, el día 25 de septiembre de 2024.

La presente certificación se firma en la Institución Educativa Sucre, a los 27 días del mes de septiembre de 2024.

Esp. JORGE ENRIQUE CALPA PAZOS
Rector Institución Educativa Sucre
Celular: 3122862759
E-mail jecp26@hotmail.com

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
X Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
X Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
X Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
X Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PÚTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

PRE-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
b) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
X b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
X c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
X b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
X b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
X b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
X c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
X b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
X b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Grasas trans

POST-TEST

1. ¿Qué son las grasas trans?

a) Grasas que se encuentran solo en productos naturales
b) Grasas insaturadas que se han modificado químicamente para ser más sólidas
c) Grasas saludables que ayudan a reducir el colesterol

2. ¿Cuál es uno de los efectos principales de consumir grasas trans en exceso?

a) Aumentan el colesterol "bueno" (HDL)
b) Disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas
c) Elevan el colesterol "malo" (LDL) y aumentan el riesgo de enfermedades del corazón

3. ¿En qué tipo de alimentos suelen encontrarse las grasas trans?

a) Frutas y verduras frescas
b) Productos horneados, comida rápida y margarinas
c) Pescados y aceites vegetales

4. ¿Por qué las grasas trans son consideradas dañinas para la salud?

a) Porque son completamente naturales
b) Porque contribuyen a la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes
c) Porque aportan muchas vitaminas y minerales

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Actividad N°13

Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oídos" y "Visión 2020".

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

DIMENSION									
VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMITIBLES									
TIPO DE INTERVENCION	990113 EDUCACIÓN GRUPAL EN SALUD, POR EQUIPO INTERDISCIPLINARIO								
INTERVENCION	Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oídos" y "Visión 2020".								
ENTORNO	COMUNITARIO								
OBJETIVO DE LA INTERVENCION									
Emitir información adecuada y veraz a los habitantes del municipio de San Francisco por medio de un programa radial, donde se brinda la oportunidad de interactuar con los profesionales de la salud encargados del tema y así despejar dudas y mitos relacionados al tema.									
POBLACION SUJETO	Juventud			MICROTERRITORIO	1				
DESARROLLO DE LA INTERVENCION									
MUNICIPIO	San Francisco	AMBITO	URBANA	X	RURAL		RURAL DISPERSA		
LUGAR	Emisora Selecta F.M.			FECHA	24/09/2024		DURACION	30 minutos	
DESCRIPCION DEL PROCESO DE ARTICULACION									
Se realiza articulación con el señor CARLOS ESTEBAN PATIÑO comunicador social y director de la emisora Selecta F.M. por medio de oficio de articulación, dando a conocer la temática a tratar en el programa. En ese momento se programa una siguiente reunión con el fin de realizar el proceso de concertación de la actividad, tanto en la fecha, como la hora y el lugar además se planea el guion.									
DESCRIPCION DEL PROCESO DE CONVOCATORIA									
La convocatoria al radio escucha se realiza desde la página de Facebook del Hospital PIO XII, de igual forma el señor Carlos esteban promociona el programa radial desde el día anterior en el desarrollo del noticiero.									
DESCRIPCION DE LA INTERVENCION									
El desarrollo de la actividad se realizó de la siguiente forma. 1. Concentración de los profesionales del Plan de Intervenciones colectivas 2. Alistamiento de los equipos a utilizar 3. Ubicarse en orden como se encuentra el libreto a desarrollar 4. Se inicia con el saludo del locutor 5. Saludo de la coordinadora del PIC 6. Saludo e intervención de la médica encargada del desarrollo del tema, la doctora ANABELLY MEJIA 7. Espacio para responder preguntas 8. Respuesta asertiva a los mitos con respecto al tema 9. Recomendaciones generales con respecto al tema 10. Agradecimientos y despedida.									

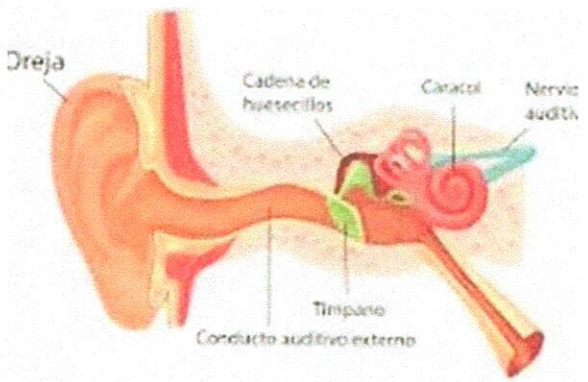
PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Se inicia el desarrollo de la actividad del día 22 de octubre relacionada con Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oídos" y "Visión 2020".

Se inicia con el saludo de la coordinadora del PIC y se agradece al radio escuchas por sintonizar la emisora y se invita a participar con las preguntas o sugerencias a la línea de celular mencionada por el señor locutor.

Se sede el espacio a la médico en cargada de desarrollar la temática quien inicia con la decisión de lo que es audición, así

AUDICION: La audición se define como la capacidad de oír, esto es, de percibir sonidos que luego nuestro proceso descodifica y que nos permiten relacionarnos con nuestro entorno y con las demás personas. Sin duda, se trata de una acción básica para nuestro día a día



La audición se define como la capacidad de oír, esto es, de percibir sonidos que luego nuestro proceso descodifica y que nos permiten relacionarnos con nuestro entorno y con las demás personas. Sin duda, se trata de una acción básica para nuestro día a día. En el siguiente post te damos más detalles sobre qué es la audición.

Si la audición es la capacidad de oír, el canal de entrada y recorrido de los sonidos es el oído, que está formado por tres partes, todas ellas fundamentales en este proceso:

Oído externo, que es la parte visible, la que identificamos con la oreja uy también llamada aurícula. Esta parte externa del oído recoge las ondas de sonido y las conduce al oído medio, al que también protege del exterior.

Oído medio, también conocido como tímpano, que se encarga de amplificar y transmitir los sonidos que le llegan desde la oreja hasta el final del trayecto, el oído interno. Está formado por tres huesos minúsculos, conocidos como "huesecillos del oído", y que son el martillo, el yunque y el estribo.

Oído interno, también conocido como cóclea, que tiene forma de concha de caracol y que tiene la misión de transforman las ondas sonoras en impulsos eléctricos y enviarlas al cerebro, donde lo interpretamos.

La audición de cada persona depende de que estas tres partes del oído funciona en de forma correcta y coordinada. Cuando hay alguna disfunción o fallo aparece la pérdida auditiva, que puede ser de distintos tipos, según su origen y gravedad.

Cómo se mide la audición

El sonido se mide en dos unidades distintas: en decibelios (dB), que indican el volumen (lo que entendemos por alto, bajo o medio), y en Hertz, que especifican la frecuencia (es decir, el número de vibraciones dobles por minuto) y determinan el tono.

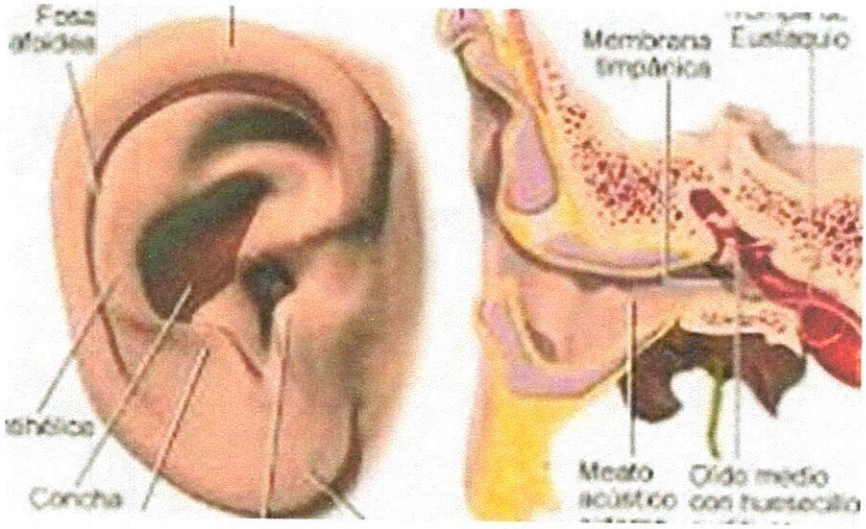
Hay cierto consenso en que los 100/120 dB suponen el "límite de dolor" . Es decir, a partir de este registro, no oímos nada más y sentimos dolor de oído. generalmente es de alrededor de 120 decibelios, en este volumen no escuchamos nada más, pero solo sentimos dolor. No obstante, una exposición continuada a ruidos de 85 o más dB puede ocasionar pérdida de audición permanente y/o pitidos en el oído crónicos (acúfenos).

La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no exponerse a valores superiores a los 65 decibelios , de día, y a los 55 dB durante la noche.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



EL SISTEMA AUDITIVO Y SU FUNCIÓN



Nuestro sistema auditivo se encarga de transformar las ondas sonoras y de transmitirlas a nuestro cerebro para que este las dote de significado. ¿Cómo hace esto el oído?

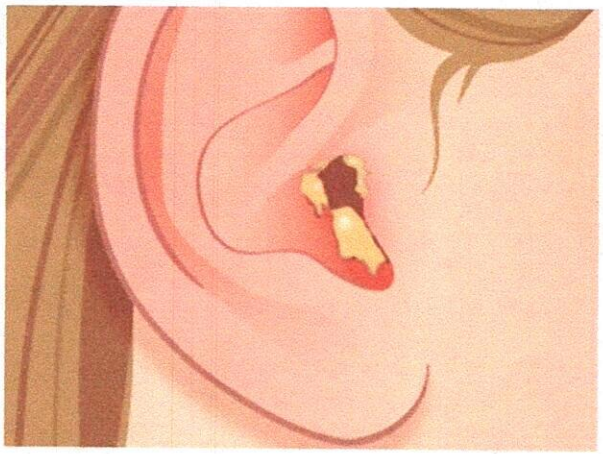
- La oreja, que tiene forma de embudo para cumplir mejor con su misión, recoge las ondas sonoras y las envía hacia el tímpano.
- Los oídos convierten las ondas sonoras en impulsos nerviosos que se envían al cerebro
- El cerebro convierte los sonidos en impulsos que podemos entender y discrimina los sonidos relevantes del ruido de fondo.

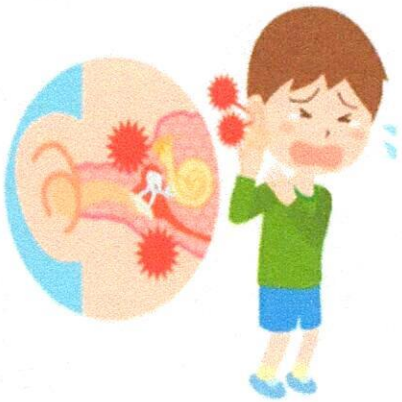
PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

ENFERMEDADES QUE PUEDEN AFECTAR AL OIDO

El oído tiene tres partes principales: externo, medio e interno. Para oír se utilizan todas ellas. Las ondas sonoras entran por el oído externo. Llegan al oído medio, donde hacen vibrar el tímpano. Las vibraciones se transmiten a través de tres huesos diminutos llamados osículos que se encuentran en el oído medio. Las vibraciones viajan hacia el oído interno, un órgano curvilíneo con forma de serpiente. El oído interno transmite los impulsos nerviosos hasta el cerebro. El cerebro los identifica como sonidos. El oído interno también controla el equilibrio.

Infecciones de oído son las más comunes en bebés y niños pequeños.





Las infecciones de oídos son la causa más común por la que los padres llevan a sus hijos al médico. Tres de cuatro niños tendrán al menos una infección de oídos en el primer año de vida. Los adultos también pueden tener infecciones de oídos pero son menos comunes.

En general, la infección afecta el oído medio y se denomina otitis media. Los tubos dentro de los oídos se tapan con líquido y moco. Esto puede afectar la audición, ya que el sonido no puede pasar a través de todo ese líquido.

Si el niño todavía no habla, es necesario prestar atención a los signos de una infección:

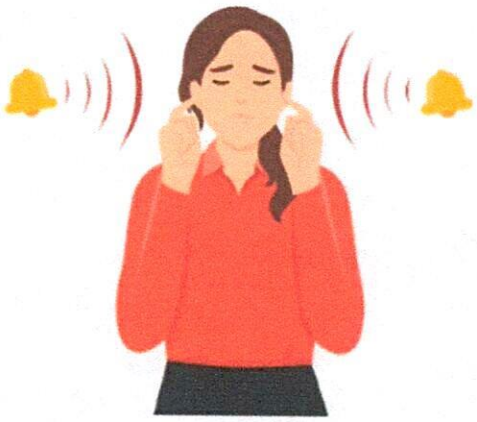
- Tironeo de los oídos
- Llanto más frecuente que lo usual
- Secreción en el oído
- Dificultad para dormir

- Problemas de equilibrio
- Problemas para escuchar

Su proveedor de cuidados médicos puede diagnosticar la infección mirando dentro del oído con un instrumento llamado otoscopio.

Con frecuencia, las infecciones de oído desaparecen sin tratamiento pero el médico puede recomendar medicinas para el dolor. Las infecciones más graves y las infecciones en bebés pueden requerir antibióticos. Los niños que tienen infecciones frecuentes pueden requerir una cirugía para colocar pequeños tubos dentro de los oídos. Los tubos alivian la presión dentro de los oídos y así el niño puede oír nuevamente.

Tinnitus



El tinnitus se describe a menudo como un zumbido en los oídos. También puede sonar como rumor, un cliqueo, silbido o zumbido. Puede ser suave o fuerte, agudo o bajo. Usted puede escucharlo en uno o ambos oídos.

Millones de estadounidenses tienen tinnitus. Las personas con tinnitus severo pueden tener dificultad para oír, trabajar o incluso dormir.

Las causas de tinnitus incluyen:

- Pérdida de la audición en las personas mayores
- Exposición a ruidos fuertes
- Infecciones del oído y los senos paranasales
- Problemas cardiacos o vasculares
- Enfermedad de Ménière
- Tumores cerebrales
- Cambios hormonales en las mujeres
- Problemas de tiroides

Ciertos medicamentos

El tratamiento depende de la causa. Puede incluir el uso de audífonos, dispositivos que enmascaran los ruidos, medicinas y aprender maneras para lidiar con el ruido.

Enfermedad de Ménière

La enfermedad de Ménière es un trastorno del oído interno. Puede causar un mareo severo, un sonido de rugido en el oído llamado tinnitus, pérdida de la audición que aparece y desaparece y la sensación de presión o dolor en el oído. Suele afectar sólo un oído. Es una causa común de sordera.

Algunas personas que sufren de la enfermedad de Ménière tienen ataques. Estos pueden ocurrir sin aviso o luego de un corto período donde la persona sufrió de tinnitus o sintió presión o dolor en el oído afectado. Algunas personas tienen solo un ataque de vértigo de vez en cuando y otras pueden tener ataques más frecuentemente durante varios días. Otras personas con la enfermedad tienen ataques tan fuertes donde el mareo es tan intenso que pierden el equilibrio y se caen.

Los científicos todavía no conocen la causa. Se cree que tiene que ver con los niveles o la mezcla de líquidos en los canales del oído interno. Los doctores diagnostican esta enfermedad basándose en un examen físico y los síntomas. Una prueba de audición puede examinar cuán afectada esta su audición.

No existe una cura. Se puede controlar la enfermedad con medicamentos para el mareo, limitando la sal en su dieta y tomando diuréticos (pastillas que ayudan al cuerpo a eliminar los líquidos adicionales). La inserción de un aparato en el oído externo que impulsa aire al oído medio puede ayudar. Los casos severos pueden requerir cirugía.

Barotrauma

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

El barotrauma es el daño al cuerpo provocado por cambios barométricos, es decir, de la presión del aire o del agua. Un tipo común de barotrauma es el de oído que es producido por un cambio de altitud y puede provocar dolor. Esto puede suceder cuando viaja en avión, va en coche por las montañas o bucea. Los buceadores también pueden sufrir de enfermedad por descompresión que afecta todo el cuerpo.

Los síntomas más comunes del barotrauma incluyen:

- Dolor
- Sensación de taponamiento de los oídos
- Pérdida de la audición
- Mareo

El tratamiento para el barotrauma de oído incluye masticar goma de mascar y bostezar. Algunos medicamentos, como los descongestionantes, pueden ayudar.

Luego de dar a conocer las enfermedades que pueden afectar al oído, la doctora Anabelly da a conocer algunas recomendaciones para proteger al iodo.

Los oídos son la ventana que nos descubre las emociones del sonido de nuestra vida.

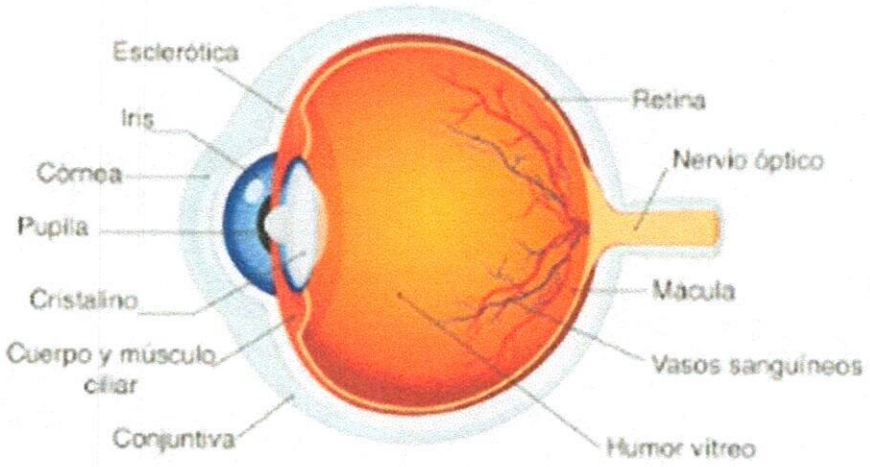
Por eso es tan importante cuidarlos desde edades tempranas, así como seguir las revisiones recomendadas y no someternos a ruidos intensos. De este modo evitaremos problemas auditivos e infecciones, consideradas la segunda causa de pérdida de la audición.

- Reduce el número de aparatos sonoros que funcionan al mismo tiempo e intenta tenerlos siempre a un volumen bajo.
- No uses reproductores de música durante más de una hora al día y mantén el volumen por debajo del 60% o la mitad.
- Utiliza protección auditiva si trabajas en ruido.

Posteriormente de pasa a hablar de la vista y los cuidados que se deben tener en cuenta para que no haya afectaciones en este importante órgano del cuerpo.

VISTA

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



El ojo es un órgano que se encuentra en la cavidad ósea del cráneo, llamada órbita. Su parte externa se compone de pestañas, párpados y cejas que lo protegen impidiendo que entren sustancias dentro del mismo manteniéndolo húmedo, limpio y lubricado.

El sistema visual detecta los estímulos luminosos (ondas electromagnéticas), distinguiendo entre dos características de la luz, su intensidad y la longitud de onda (los colores). Sin embargo, la luz, antes de llegar a la retina atraviesa las distintas partes del ojo: la córnea, el humor acuoso, la pupila, el cristalino o lente natural del ojo y el humor vítreo.

Además, la retina contiene dos tipos de células fotoreceptoras. Las llamadas bastones (responsables de la visión periférica y nocturna) y conos (son sensitivas al color de la luz).

¿Cómo se forman las imágenes?

Cuando la luz pasa por la córnea y el cristalino, a través de la pupila, se forma una imagen invertida y real en la retina. Esta inversión se produce debido a las distintas densidades de las zonas que atraviesa la luz, de manera que los rayos luminosos superiores se proyectan en la parte inferior de la retina y los inferiores en la superior.

Este estímulo es llevado por el nervio óptico a la corteza cerebral donde se hace la interpretación del mensaje a través de un proceso psíquico-químico según la mayoría de teorías.

Anatomía del ojo

Esclerótica

La esclerótica o el color blanco de nuestros ojos, es una membrana formada por colágeno que además de proteger el ojo regula el paso de la luz. En esta parte del ojo se encuentran los músculos que mueven el globo ocular y su parte delantera continúa con la córnea.

Córnea

La córnea es un tejido transparente y avascular del ojo que consta de cinco capas: el epitelio, la membrana de Bowman, el estroma, la membrana de Descemet y el endotelio.

Sus dos principales funciones son las de la protección del contenido intraocular y la refracción de la luz. Representa casi el 80% del poder total de refracción.

Coroides

La coroides es una membrana oscura que se encuentra entre la esclerótica y la retina. Su principal misión es la de nutrir la retina a través de sus numerosos vasos sanguíneos.

Cuerpo ciliar

El cuerpo ciliar se forma por un círculo de tejido que rodea nuestra lente natural del ojo o cristalino. Se trata de fibras musculares que ayudan al cristalino a mantener su forma. Cambia el tamaño de la pupila y la forma del cristalino cuando el ojo enfoca un objeto. También es el responsable de segregar el humor acuoso en el segmento anterior del ojo.

Pupila

La pupila es la parte del ojo, o punto negro (agujero) que tenemos en el iris, que se contrae (miosis) y dilata (midriasis) para regular el paso de la luz que llegará finalmente a la retina. En la oscuridad la pupila se dilata para captar mayor cantidad de luz y, lo contrario, cuando el entorno es muy luminoso.

Iris

El iris es el círculo coloreado alrededor de la pupila que permite que ésta se dilate. Esta parte del ojo tiene color gracias a unas células con pigmento que se llaman melanina y melanocitos.

Retina

La retina por su parte en la encargada de recibir los estímulos luminosos mediante sus células receptoras: bastones (intensidad de luz) y conos (color). La fóvea es la que contiene a los conos que es donde llega el haz de luz del eje visual.

El papel de la retina es fundamental para el sentido de nuestra vista ya que de ella dependerá cómo llega esa imagen al cerebro, la interpreta y se convierta en la visión que luego vamos a ver.

Humor acuoso

El humor acuoso es un **líquido transparente entre la córnea y el cristalino**. Su función es la de mantener la forma convexa de la córnea al ejercer presión sobre ella, manteniéndola curvada hacia fuera.

Cristalino o lente

El cristalino es la lente natural que tiene nuestro ojo y que con el paso del tiempo pierde elasticidad y se opacifica formándose la catarata. Es el encargado de regular el enfoque permitiendo una mayor o menor nitidez adaptando su forma de más cóncava a más convexa gracias a los músculos ciliares.

Humor vítreo

El humor vítreo es el líquido gelatinoso que se encuentra en la mayor parte del globo ocular. Mantiene su forma redonda, entre la retina y la parte posterior del cristalino.

Nervio óptico

El nervio óptico es el encargado de enviar las señales e información del ojo a nuestro cerebro para ser procesado por la corteza visual, el hipotálamo y el lóbulo occipital.

Principales cuidados de la vista

El sentido de la vista y, por tanto, el estado de nuestros ojos, es fundamental para el desempeño de nuestras tareas en el día a día. Sin embargo, al ser un órgano tan delicado y pequeño, es de vital importancia darle los cuidados necesarios. Al menos es necesaria una exploración oftalmológica completa cada año para descartar cualquier patología que se pueda asociar a ellos.

Pero además, alguna de las principales recomendaciones a seguir son:

- Cuidar la alimentación: mediante una dieta rica en vitaminas A y C, fundamentales para la vista, como por ejemplo la zanahoria, los espárragos, los albaricoques y nectarinas, así como los lácteos.
- Mantener los ojos hidratados: sobre todo si estamos acostumbrados a trabajar muchas horas delante del ordenador o en ambientes muy secos o húmedos.
- Correcta iluminación: se puede prevenir la fatiga visual con una adecuada iluminación. Así evitamos el excesivo esfuerzo al trabajar o leer, sobre todo en entornos de oficina.
- Usar gafas de sol con filtros para los rayos ultravioleta, todos los meses del año.
- Aprender a relajar la vista: los especialistas recomiendan técnicas de cambios de enfoque.
- Y, por supuesto, acudir al oftalmólogo de forma regular para prevenir cualquier tipo de problema.

Principales enfermedades originadas en los ojos y que afectan la vista

Algunos problemas oculares son menores y efímeros. Pero otros, pueden causar pérdida de la visión permanente.

Los problemas oculares comunes incluyen:

Errores de refracción: La córnea y el cristalino del ojo ayudan a enfocar. Los errores de refracción son problemas de visión que se producen cuando la forma del ojo no le permite enfocar bien. La causa podría ser la longitud del globo ocular (largo o más corto), cambios en la forma de la córnea o el envejecimiento del cristalino. Cuatro errores de refracción comunes son:

- Miopía o corto de vista: Visión clara de cerca, pero borrosa a distancia
- Hipermetropía o hiperopía: Visión clara a distancia, pero borrosa de cerca
- Presbicia: Incapacidad para enfocar de cerca resultado del envejecimiento
- Astigmatismo: Problemas de enfoque causados por la córnea

El síntoma más común es la visión borrosa. Otros síntomas pueden incluir visión doble, nebulosas, deslumbramiento o halos alrededor de luces brillantes, entrecerrar los ojos, dolores de cabeza o fatiga visual.

Los anteojos o los lentes de contacto suelen corregir los errores de refracción. La cirugía del ojo con láser es otra posibilidad.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Cataratas: Una catarata opaca o nubla el lente del ojo. Esto afecta la vista. Las cataratas son muy comunes en las personas mayores. A los 80 años de edad, más de la mitad de las personas que viven en los Estados Unidos tiene cataratas o se ha sometido a una cirugía de cataratas.

Las cataratas pueden afectar uno o los dos ojos pero no se contagia de uno a otro. Los síntomas más comunes son:

Vista borrosa

Colores que parecen desteñidos

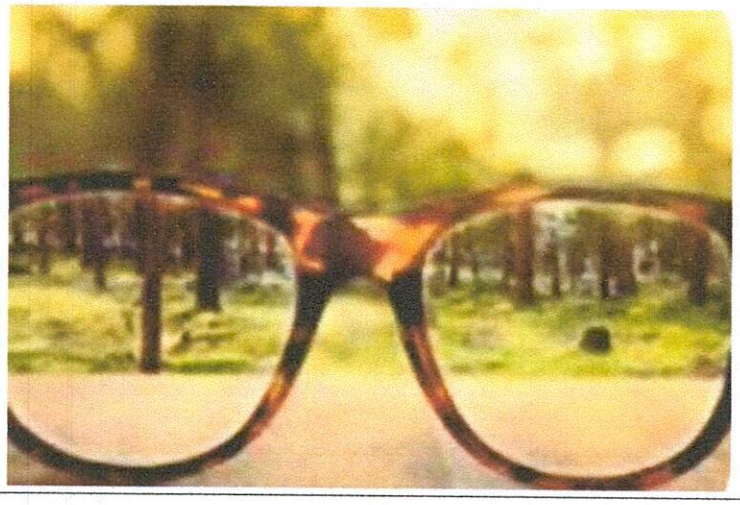
Resplandor alrededor de las luces: puede ser que las luces de los coches, lámparas y del sol se vean demasiado brillantes

Dificultad para ver bien de noche

Ver doble

Cambios frecuentes en las recetas de sus lentes

Las cataratas suelen aparecer lentamente. El uso de anteojos nuevos, la iluminación más brillante, anteojos de sol antirreflejo o lentes de aumento puede ayudar al principio. La cirugía también es una opción. Incluye la extirpación del lente opacado y su reemplazo por un lente artificial. El uso de anteojos de sol y sombrero con visera que bloquee la luz ultravioleta pueden ayudar a demorar la aparición de cataratas.



Trastornos del nervio óptico: El nervio óptico agrupa a más de un millón de fibras nerviosas que trasladan mensajes visuales. Este conecta la parte posterior de cada ojo (su retina) al cerebro. El daño al nervio óptico puede causar pérdida de la visión. El tipo de pérdida de la visión y su gravedad depende de dónde ocurra el daño. Puede afectar a uno o ambos ojos.

Hay muchos tipos diferentes de trastornos del nervio óptico, incluyendo:

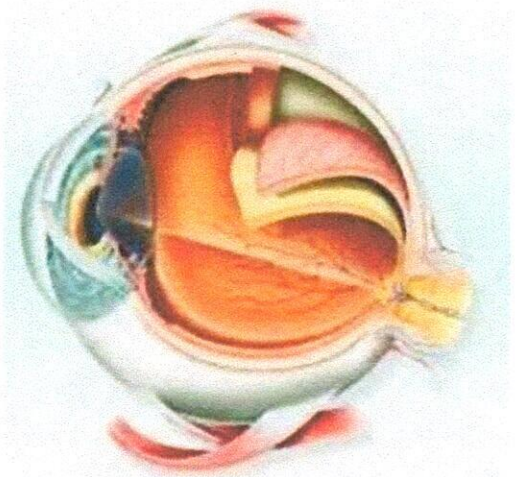
Glaucoma: Grupo de enfermedades que son la principal causa de ceguera en los Estados Unidos. El glaucoma generalmente ocurre cuando la presión del líquido dentro del ojo se eleva lentamente y daña el nervio óptico

Neuritis óptica: Inflamación del nervio óptico. Las causas incluyen infecciones y enfermedades relacionadas con el sistema inmunitario, como la esclerosis múltiple. A veces la causa es desconocida

Atrofia del nervio óptico: Daño al nervio óptico. Las causas incluyen poco flujo sanguíneo al ojo, enfermedad, trauma o exposición a sustancias tóxicas

Drusas de la cabeza del nervio óptico: Bolsas de proteínas y sales de calcio que se acumulan en el nervio óptico a lo largo del tiempo

Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene problemas de visión. Las pruebas para los trastornos del nervio óptico pueden incluir exámenes del ojo, oftalmoscopia (un examen de la parte posterior del ojo) y pruebas de imagen. El tratamiento depende del trastorno que tenga. Algunos tratamientos para los trastornos del nervio óptico permiten recuperar su vista, pero para otros no hay tratamiento, o el tratamiento sólo puede prevenir una mayor pérdida de la visión.



Degeneración macular: La degeneración macular o la degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés) es la principal causa de pérdida de visión en los estadounidenses mayores de 60 años. Es una enfermedad que destruye la agudeza de la visión central. La vista central es necesaria para ver los objetos con claridad y hacer actividades como leer o conducir vehículos.

La enfermedad afecta la mácula, que es la parte del ojo que permite ver los detalles con claridad. No duele, pero provoca la muerte de las células de la mácula. Existen dos tipos: La húmeda y la seca. La húmeda ocurre cuando vasos sanguíneos anormales crecen bajo la mácula. Estos nuevos vasos frecuentemente gotean sangre y líquido. El daño a la mácula ocurre rápidamente. Uno de los primeros síntomas es una visión borrosa. La seca, ocurre cuando las células de la mácula sensibles a la luz se deterioran. Lentamente, se pierde la visión central. Uno de los primeros síntomas es ver torcidas las líneas rectas.

Los exámenes oculares integrales regulares pueden detectar una degeneración macular antes de que la enfermedad cause una pérdida de la vista. El tratamiento puede hacer más lento el avance del deterioro de la vista, sin embargo, no recupera la visión.

Problemas de los ojos asociados con la diabetes

¿Qué es la diabetes?

Diabetes es una afección en la que los niveles de glucosa o azúcar en sangre son demasiado altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. Las células de su cuerpo necesitan glucosa para obtener energía. Una hormona llamada insulina ayuda a que la glucosa entre a las células.

En la diabetes tipo 1, su cuerpo no produce insulina. En la diabetes tipo 2, su cuerpo no produce ni usa bien la insulina. Sin suficiente insulina, la glucosa se acumula en la sangre y provoca niveles altos de azúcar en sangre.

¿Qué problemas a los ojos puede causar la diabetes?

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y los cristalinos (lentes) de los ojos. Esto puede causar problemas oculares graves en los diabéticos que pueden dañar su visión y, en ocasiones, causar ceguera.

Algunos problemas oculares comunes de la diabetes incluyen:

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Retinopatía diabética: Principal causa de ceguera en adultos estadounidenses. Afecta los vasos sanguíneos de la retina (la capa de tejido sensible a la luz en la parte posterior del ojo). Los vasos sanguíneos pueden hincharse y filtrar líquido al ojo. Si no se trata, puede causar problemas graves como pérdida de la visión y desprendimiento de retina, en la cual la retina se separa de su posición normal en la parte posterior del ojo.

Edema macular diabético: Ocurre cuando los vasos sanguíneos de la retina filtran líquido hacia la mácula (parte de la retina necesaria para una visión central aguda). En general, se desarrolla en personas que ya tienen otros signos de retinopatía diabética

Glaucoma: Grupo de enfermedades oculares que pueden dañar el nervio óptico (el conjunto de nervios que conecta el ojo con el cerebro). El glaucoma por diabetes ocurre cuando los vasos sanguíneos de la parte frontal del ojo están dañados y crecen nuevos vasos sanguíneos cerca del iris (la parte de color del ojo). Los vasos sanguíneos bloquean el espacio por donde sale líquido del ojo, acumulándose y aumentando la presión dentro del ojo.

Cataratas: Ocurren cuando el cristalino transparente en la parte frontal del ojo se vuelve opaco. Las cataratas son comunes a medida que las personas envejecen. Pero las personas con diabetes tienen más probabilidades de tener cataratas más jóvenes y más rápido que quienes no tienen diabetes. Los investigadores creen que los niveles altos de glucosa hacen que se acumulen depósitos en el cristalino de los ojos

¿Quiénes tienen más probabilidades de desarrollar problemas de los ojos relacionados con la diabetes?

Cualquier persona con diabetes puede desarrollar una enfermedad ocular diabética. Pero su riesgo de desarrollarlo es mayor si:

- Ha tenido diabetes durante mucho tiempo
- No tiene un buen control de su nivel alto de azúcar en sangre o presión arterial alta
- Está embarazada
- Tiene colesterol alto en sangre
- Fuma tabaco

¿Cuáles son los síntomas de los problemas de los ojos relacionados con la diabetes?

En las primeras etapas, los problemas de los ojos relacionados con la diabetes generalmente no presentan síntomas. Es por eso que los exámenes regulares de los ojos con dilatación de pupilas son tan importantes, incluso si cree que sus ojos están sanos.

También debe estar atento a los cambios repentinos en su visión, ya que podrían ser una emergencia. Llame a su profesional de la salud de inmediato si nota alguno de estos síntomas:

- Muchos puntos nuevos o hilos ondulados oscuros que flotan en su visión (llamados flotadores)
- Destellos de luz
- Una sombra oscura sobre parte de su visión, como una cortina
- Pérdida de la visión
- Dolor o enrojecimiento de los ojos
- Hable con su profesional de la salud si tiene estos síntomas, incluso si aparecen y desaparecen:

Manchas o hilos ondulados oscuros que flotan en su visión

Visión borrosa u ondulada

Visión que cambia mucho

Problemas para ver los colores

¿Cómo se diagnostican los problemas de los ojos relacionados con la diabetes?

Los oftalmólogos realizan exámenes de ojos con dilatación de pupilas para diagnosticar problemas oculares. Este examen usa gotas para los ojos para abrir las pupilas de manera que su profesional de la salud pueda buscar signos de problemas oculares y tratarlos antes de que dañen su visión. El proveedor también examinará su visión y medirá la presión en sus ojos.

¿Cuáles son los tratamientos para los problemas de los ojos relacionados con la diabetes?

El tratamiento para los problemas de los ojos relacionados con la diabetes depende del problema y de su gravedad. Algunos de los tratamientos incluyen:

Láseres para evitar que los vasos sanguíneos goteen

Inyecciones en el ojo para detener el crecimiento de vasos sanguíneos nuevos y con fugas

Cirugía para extraer sangre y tejido cicatricial o reemplazar un cristalino turbio

Gotas para los ojos para reducir la presión del líquido en el ojo.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Conjuntivitis



La conjuntivitis causa hinchazón, picazón, ardor, lagrimeo y enrojecimiento de la conjuntiva, la membrana delgada y translúcida que recubre la parte blanca del ojo y el interior de los párpados. Las causas pueden ser:

- Infección bacteriana o viral
- Alergias
- Sustancias que causan irritación

Productos que se usan para los lentes de contacto, gotas para los ojos o ungüentos.

La conjuntivitis, en general, no afecta la vista. La conjuntivitis infecciosa se contagia fácilmente de persona a persona. La infección desaparece por sí sola sin tratamiento, pero la conjuntivitis bacteriana necesita tratamiento con gotas o ungüentos antibióticos.

Recomendaciones para los cuidados correspondiente a la vista, para que esta sea "2020"

- Revisa tu vista anualmente
- Mantén una dieta saludable
- Protege tus ojos de los rayos UV con gafas de sol
- Cuida la higiene de tus ojos
- Mantén una buena iluminación
- Descansa correctamente durante las noches
- Mantén una buena distancia con los objetos que observas
- Realiza descansos si estás utilizando pantallas
- Evita frotarte los ojos
- Realiza ejercicio de forma regular

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Bibliografía

https://www.google.com/search?q=QUE+ES+LA+AUDICON&rlz=1C1PRUI_enCO1012CO1012&oq=QUE+ES+LA+AUDICON+&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQABgKGIAEMgkIAhAAGAoYgAQyCQgDEAAYChiABDIJCAQQABgKGIAEMgkIBRAAGAoYgAQyCggGEAAYChgWGB4yCggHEAAYgAQYogQyCggIEAAYogQYiQXSAQk1NzMzajBqMTWoAgiwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8

https://www.gaes.es/blog/salud-auditiva/que-es-la-audicion/#como-se-mide-la-audicion
https://aural.es/perdida-auditiva/como-funciona-el-oido

https://medlineplus.gov/spanish/pinkeye.html

RESULTADOS DEL PROCESO	
LOGROS	• Se logra que la comunidad en general participe de la información emitida relacionada con los cuidados del oído y de la visión. • Se logra además que los habitantes de San Francisco tomen medicas adecuadas a la hora de transportarse o de desempeñar sus labores diarias y puedan cuidar su salud visual y el oído. • Es importante mencionar que se logra llegar a los hogares donde las familias no han podido beneficiarse de las capacitaciones, teniendo en cuenta sus diversas ocupaciones. • Por ultimo se logra desarrollar de manera adecuada y coherente las actividades formuladas por el PIC Departamental de la E.S.E. Hospital PIO XII
DIFICULTADES	No se presentan

ANALISIS CUALITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION
Se evidencia una buena afluencia de oyentes, según se observa en los decibeles de transmisión del programa radial, como también se ve en las redes sociales la audiencia que esta participando e interesada en el tema.

ANALISIS CUANTITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION
No aplica para esta actividad.

RECURSOS UTILIZADOS PARA DESARROLLAR LA INTERVENCION	
RECURSOS HUMANOS	1. (01) Psicólogo 2.. (01) Medico general
RECURSOS MATERIALES	1.libreto de programación
RECURSOS TECNOLOGICOS	1. Equipo de cómputo 2. Impresora 3. Micrófonos

ANEXOS DEL INFORME		
	DOCUMENTO	N° de folios
1	Oficio de articulación	01
2	Acta de concertación	02
3	Certificación	01

REGISTRO FOTOGRAFICO
DESCRIPCION: Evidencias de programa radial cuidado del oído y visión 2020

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



DESCRIPCION: Evidencias de programa radial cuidado del oído y visión 2020



ELABORACION

ELABORÓ	REVISÓ 1	REVISÓ 2	APROBÓ
ANABELLY MEJIA	MARIA FLOR JAIMES	NELCY DULCE ORTEGA	JUAN PABLO JAMIOY JOJOA
CARGO	**CARGO**	**CARGO**	**CARGO**
APOYO PIC 2024	COORDINADORA PIC	SUBGERENTE CIENTIFICA	GERENTE
FIRMA	**FIRMA**	**FIRMA**	**FIRMA**
FECHA	**FECHA**	**FECHA**	**FECHA**
24/09/2024	24/09/2024	24/09/2024	24/09/2024

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII Porque Tu Salud Merece lo Mejor NIT. 891.501.545-6
	OFICIOS PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

Colon Putumayo, 10 septiembre 2024

Señor:
CARLOS ESTEBAN PATIÑO
Director general de Selecta F.M.
Sibundoy-Putumayo

Ref. *Articulación*

Reciba usted un atento saludo de igual forma una felicitación por su bonita labor y compromiso en sus actividades, de la manera más respetuosa desde el Plan de Intervenciones colectivas departamental E.S.E. Hospital PIO XII solicita de su apoyo para realizar Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oídos" y "Visión 2020".

Agradezco su atención

10/09/24
3PM

Cordialmente.

MARIA FLOR JAIMES
Coordinadora Departamental PIC 2024
Correo electrónico picdepartamental2023@gmail.com
Cel: 3177959329

PUTUMAYO GOBERNACIÓN	GOBERNACIÓN DE PUTUMAYO		CÓDIGO	FT-SIG-009
	PROCESO	Administración del Sistema Integrado de Gestión	VERSIÓN	03
	FORMATO	Acta de Reunión o Comité	FECHA	17/08/2023

TIPO DE REUNIÓN:	**Interna:**	x	**Externa:**	**Acta No. 66**	**Fecha: 21/09/2024**
DEPENDENCIA O PROCESO RESPONSABLE:	PIC 2024			**LUGAR: Casa de habitación**	
OBJETO: concertar fecha y hora para realizar Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oídos" y "Visión 2020".				**Hora inicio: 11:30 a.m.**	**Hora fin: 12:00 m.**

ORDEN DEL DÍA	
1	SALUDO
2	DESARROLLO DEL TEMA
3	ACUERDOS Y COMRPMISOS

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se brinda un cordial saludo al señor CARLOS ESTEBAN PATIÑO director emisora selecta y comunicador social, con el fin de realizar Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oidos" y "Vision 2020". En la emisora selecta y emitir la información a la población del municipio de San Francisco, con el fin de que las personas que no tienen los espacios para asistir a capacitaciones puedan recibir la información por medio radial.

El señor Carlos menciona que realizara un libreto el cual debemos seguir para la realización del programa y se realizara la adecuación por las diferentes redes sociales como lo es el Facebook y emisora en línea.

Además, agradase a la E.S.E. Hospital PIO XII por articularse con las actividades contenidas en el Plan de Intervenciones Colectivas.

Se llega al acuerdo que la actividad tendrá lugar el día 24 de septiembre desde las 8:30 a.m. en las instalaciones de la emisora Selecta F.M.

COMPROMISOS

No	Actividad	Responsable	Fecha
1	La actividad estará a cargo del Plan de Intervenciones Colectivas 2024 y la profesional asignada por el PIC.	ANABELLY MEJIA	24/09/2024
2	La convocatoria a la actividad se realizará por medio del PIC y el señor Carlos Patiño.	CARLOS PATIÑO	24/09/2024

PUTUMAYO GOBERNACIÓN	**GOBERNACIÓN DE PUTUMAYO**		**CÓDIGO**	**FT-SIG-009**
	PROCESO	**Administración del Sistema Integrado de Gestión**	**VERSIÓN**	**03**
	FORMATO	**Acta de Reunión o Comité**	**FECHA**	**17/08/2023**

3	El proceso de alistamiento del espacio donde se realizará la actividad está a cargo del PIC, en horas de la mañana.	PIC EQUIPO 1	24/09/2024

FIRMAS ASISTENTES			
Nombres y apellidos	**Entidad**	**Cargo**	**Firma**
CARLOS ESTEBAN PATIÑO	EMISORA SELECTA F.M.	DIRECTOR Y COMUNICADOR SOCIAL.	
FLOR JAIMES	E.S.E. HOSPITAL PIO XII	COORDINADORA PIC	
JOSE LUIS JAIMES ZAMBRANO	E.S.E. HOSPITAL PIO XII	APOYO PIC	

Nota: Si requiere anexe la lista de asistencia soporte, el listado de asistentes a la reunión generado en la aplicación de reuniones virtuales, o medios audiovisuales soportes de la reunión sobre el cual elabora el acta. Si requiere firmar el acta y lo considera necesario, agregue tantas filas como requiera.

ANEXO ACTA REUNIÓN N° 066, FECHA: 21/09/2024

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

LA EMISORA SELECTA DEL VALLE DE SIBUNDOY

CERTIFICA

Que, dando cumplimiento al Plan de Intervenciones Colectivas 2024 (PIC departamental) se realizó información para la salud auditiva, comunicativa y visual a través de un programa radial sobre prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias 2Somos oídos" y "Visión 2020".

La emisión del programa se realiza por 30 minutos en horas de la mañana después del noticiero, el día 24 de septiembre de 2024 en las instalaciones de la emisora SELECTA FM.

Para constancia se firma en la sede central de la emisora del Alto Putumayo a los veintisiete (27) días del mes de septiembre 2024

Atentamente:

CARLOS ESTEBAN PATIÑO
Director Ejecutivo

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Actividad N°13

Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oídos" y "Visión 2020".

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

DIMENSION									
VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMITIBLES									
TIPO DE INTERVENCION	990113 EDUCACIÓN GRUPAL EN SALUD, POR EQUIPO INTERDISCIPLINARIO								
INTERVENCION	Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oídos" y "Visión 2020".								
ENTORNO	COMUNITARIO								
OBJETIVO DE LA INTERVENCION									
Emitir información adecuada y veraz a los habitantes del municipio de San Francisco por medio de un programa radial, donde se brinda la oportunidad de interactuar con los profesionales de la salud encargados del tema y así despejar dudas y mitos relacionados al tema.									
POBLACION SUJETO	Juventud			MICROTERRITORIO	1				
DESARROLLO DE LA INTERVENCION									
MUNICIPIO	San Francisco	AMBITO	URBANA	X	RURAL		RURAL DISPERSA		
LUGAR	Emisora Selecta F.M.			FECHA	24/09/2024		DURACION	30 minutos	
DESCRIPCION DEL PROCESO DE ARTICULACION									
Se realiza articulación con el señor CARLOS ESTEBAN PATIÑO comunicador social y director de la emisora Selecta F.M. por medio de oficio de articulación, dando a conocer la temática a tratar en el programa. En ese momento se programa una siguiente reunión con el fin de realizar el proceso de concertación de la actividad, tanto en la fecha, como la hora y el lugar además se planea el guion.									
DESCRIPCION DEL PROCESO DE CONVOCATORIA									
La convocatoria al radio escucha se realiza desde la página de Facebook del Hospital PIO XII, de igual forma el señor Carlos esteban promociona el programa radial desde el día anterior en el desarrollo del noticiero.									
DESCRIPCION DE LA INTERVENCION									
El desarrollo de la actividad se realizó de la siguiente forma. 1. Concentración de los profesionales del Plan de Intervenciones colectivas 2. Alistamiento de los equipos a utilizar 3. Ubicarse en orden como se encuentra el libreto a desarrollar 4. Se inicia con el saludo del locutor 5. Saludo de la coordinadora del PIC 6. Saludo e intervención de la médica encargada del desarrollo del tema, la doctora ANABELLY MEJIA 7. Espacio para responder preguntas 8. Respuesta asertiva a los mitos con respecto al tema 9. Recomendaciones generales con respecto al tema 10. Agradecimientos y despedida.									

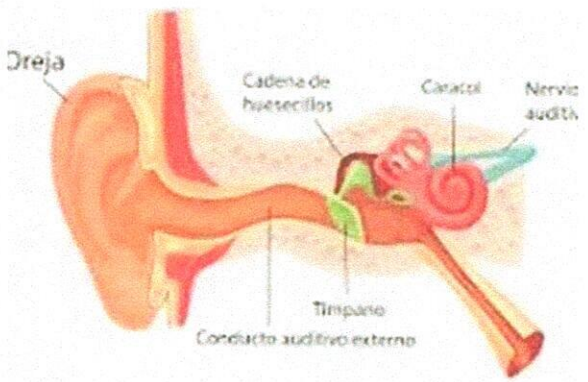
PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Se inicia el desarrollo de la actividad del día 22 de octubre relacionada con Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oídos" y "Visión 2020".

Se inicia con el saludo de la coordinadora del PIC y se agradece al radio escuchas por sintonizar la emisora y se invita a participar con las preguntas o sugerencias a la línea de celular mencionada por el señor locutor.

Se sede el espacio a la médico en cargada de desarrollar la temática quien inicia con la decisión de lo que es audición, así

AUDICION: La audición se define como la capacidad de oír, esto es, de percibir sonidos que luego nuestro proceso descodifica y que nos permiten relacionarnos con nuestro entorno y con las demás personas. Sin duda, se trata de una acción básica para nuestro día a día



La audición se define como la capacidad de oír, esto es, de percibir sonidos que luego nuestro proceso descodifica y que nos permiten relacionarnos con nuestro entorno y con las demás personas. Sin duda, se trata de una acción básica para nuestro día a día. En el siguiente post te damos más detalles sobre qué es la audición.

Si la audición es la capacidad de oír, el canal de entrada y recorrido de los sonidos es el oído, que está formado por tres partes, todas ellas fundamentales en este proceso:

Oído externo, que es la parte visible, la que identificamos con la oreja uy también llamada aurícula. Esta parte externa del oído recoge las ondas de sonido y las conduce al oído medio, al que también protege del exterior.

Oído medio, también conocido como tímpano, que se encarga de amplificar y transmitir los sonidos que le llegan desde la oreja hasta el final del trayecto, el oído interno. Está formado por tres huesos minúsculos, conocidos como "huesecillos del oído", y que son el martillo, el yunque y el estribo.

Oído interno, también conocido como cóclea, que tiene forma de concha de caracol y que tiene la misión de transforman las ondas sonoras en impulsos eléctricos y enviarlas al cerebro, donde lo interpretamos.

La audición de cada persona depende de que estas tres partes del oído funciona en de forma correcta y coordinada. Cuando hay alguna disfunción o fallo aparece la pérdida auditiva, que puede ser de distintos tipos, según su origen y gravedad.

Cómo se mide la audición

El sonido se mide en dos unidades distintas: en decibelios (dB), que indican el volumen (lo que entendemos por alto, bajo o medio), y en Hertz, que especifican la frecuencia (es decir, el número de vibraciones dobles por minuto) y determinan el tono.

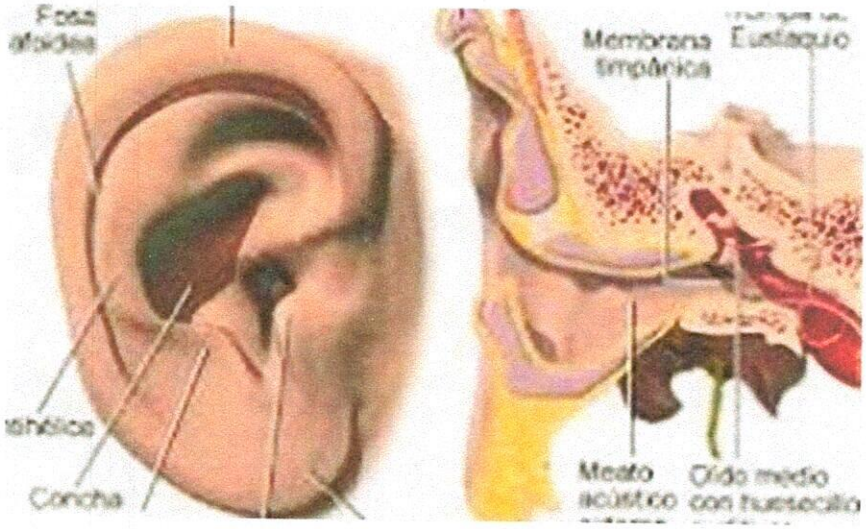
Hay cierto consenso en que los 100/120 dB suponen el "límite de dolor" . Es decir, a partir de este registro, no oímos nada más y sentimos dolor de oído. generalmente es de alrededor de 120 decibelios, en este volumen no escuchamos nada más, pero solo sentimos dolor. No obstante, una exposición continuada a ruidos de 85 o más dB puede ocasionar pérdida de audición permanente y/o pitidos en el oído crónicos (acúfenos).

La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no exponerse a valores superiores a los 65 decibelios , de día, y a los 55 dB durante la noche.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



EL SISTEMA AUDITIVO Y SU FUNCIÓN



Nuestro sistema auditivo se encarga de transformar las ondas sonoras y de transmitirlas a nuestro cerebro para que este las dote de significado. ¿Cómo hace esto el oído?

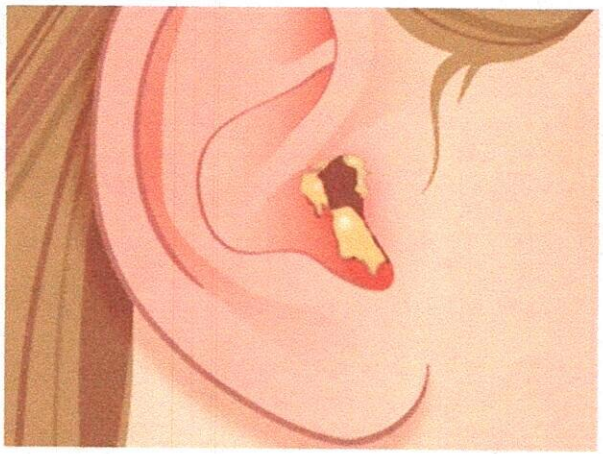
- La oreja, que tiene forma de embudo para cumplir mejor con su misión, recoge las ondas sonoras y las envía hacia el tímpano.
- Los oídos convierten las ondas sonoras en impulsos nerviosos que se envían al cerebro
- El cerebro convierte los sonidos en impulsos que podemos entender y discrimina los sonidos relevantes del ruido de fondo.

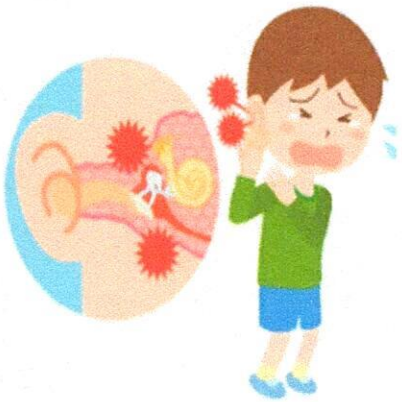
PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

ENFERMEDADES QUE PUEDEN AFECTAR AL OIDO

El oído tiene tres partes principales: externo, medio e interno. Para oír se utilizan todas ellas. Las ondas sonoras entran por el oído externo. Llegan al oído medio, donde hacen vibrar el tímpano. Las vibraciones se transmiten a través de tres huesos diminutos llamados osículos que se encuentran en el oído medio. Las vibraciones viajan hacia el oído interno, un órgano curvilíneo con forma de serpiente. El oído interno transmite los impulsos nerviosos hasta el cerebro. El cerebro los identifica como sonidos. El oído interno también controla el equilibrio.

Infecciones de oído son las más comunes en bebés y niños pequeños.





Las infecciones de oídos son la causa más común por la que los padres llevan a sus hijos al médico. Tres de cuatro niños tendrán al menos una infección de oídos en el primer año de vida. Los adultos también pueden tener infecciones de oídos pero son menos comunes.

En general, la infección afecta el oído medio y se denomina otitis media. Los tubos dentro de los oídos se tapan con líquido y moco. Esto puede afectar la audición, ya que el sonido no puede pasar a través de todo ese líquido.

Si el niño todavía no habla, es necesario prestar atención a los signos de una infección:

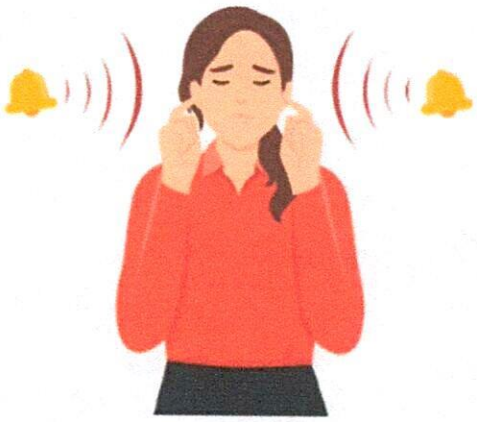
- Tironeo de los oídos
- Llanto más frecuente que lo usual
- Secreción en el oído
- Dificultad para dormir

- Problemas de equilibrio
- Problemas para escuchar

Su proveedor de cuidados médicos puede diagnosticar la infección mirando dentro del oído con un instrumento llamado otoscopio.

Con frecuencia, las infecciones de oído desaparecen sin tratamiento pero el médico puede recomendar medicinas para el dolor. Las infecciones más graves y las infecciones en bebés pueden requerir antibióticos. Los niños que tienen infecciones frecuentes pueden requerir una cirugía para colocar pequeños tubos dentro de los oídos. Los tubos alivian la presión dentro de los oídos y así el niño puede oír nuevamente.

Tinnitus



El tinnitus se describe a menudo como un zumbido en los oídos. También puede sonar como rumor, un cliqueo, silbido o zumbido. Puede ser suave o fuerte, agudo o bajo. Usted puede escucharlo en uno o ambos oídos.

Millones de estadounidenses tienen tinnitus. Las personas con tinnitus severo pueden tener dificultad para oír, trabajar o incluso dormir.

Las causas de tinnitus incluyen:

- Pérdida de la audición en las personas mayores
- Exposición a ruidos fuertes
- Infecciones del oído y los senos paranasales
- Problemas cardiacos o vasculares
- Enfermedad de Ménière
- Tumores cerebrales
- Cambios hormonales en las mujeres
- Problemas de tiroides

Ciertos medicamentos

El tratamiento depende de la causa. Puede incluir el uso de audífonos, dispositivos que enmascaran los ruidos, medicinas y aprender maneras para lidiar con el ruido.

Enfermedad de Ménière

La enfermedad de Ménière es un trastorno del oído interno. Puede causar un mareo severo, un sonido de rugido en el oído llamado tinnitus, pérdida de la audición que aparece y desaparece y la sensación de presión o dolor en el oído. Suele afectar sólo un oído. Es una causa común de sordera.

Algunas personas que sufren de la enfermedad de Ménière tienen ataques. Estos pueden ocurrir sin aviso o luego de un corto período donde la persona sufrió de tinnitus o sintió presión o dolor en el oído afectado. Algunas personas tienen solo un ataque de vértigo de vez en cuando y otras pueden tener ataques más frecuentemente durante varios días. Otras personas con la enfermedad tienen ataques tan fuertes donde el mareo es tan intenso que pierden el equilibrio y se caen.

Los científicos todavía no conocen la causa. Se cree que tiene que ver con los niveles o la mezcla de líquidos en los canales del oído interno. Los doctores diagnostican esta enfermedad basándose en un examen físico y los síntomas. Una prueba de audición puede examinar cuán afectada esta su audición.

No existe una cura. Se puede controlar la enfermedad con medicamentos para el mareo, limitando la sal en su dieta y tomando diuréticos (pastillas que ayudan al cuerpo a eliminar los líquidos adicionales). La inserción de un aparato en el oído externo que impulsa aire al oído medio puede ayudar. Los casos severos pueden requerir cirugía.

Barotrauma

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

El barotrauma es el daño al cuerpo provocado por cambios barométricos, es decir, de la presión del aire o del agua. Un tipo común de barotrauma es el de oído que es producido por un cambio de altitud y puede provocar dolor. Esto puede suceder cuando viaja en avión, va en coche por las montañas o bucea. Los buceadores también pueden sufrir de enfermedad por descompresión que afecta todo el cuerpo.

Los síntomas más comunes del barotrauma incluyen:

- Dolor
- Sensación de taponamiento de los oídos
- Pérdida de la audición
- Mareo

El tratamiento para el barotrauma de oído incluye masticar goma de mascar y bostezar. Algunos medicamentos, como los descongestionantes, pueden ayudar.

Luego de dar a conocer las enfermedades que pueden afectar al oído, la doctora Anabelly da a conocer algunas recomendaciones para proteger al iodo.

Los oídos son la ventana que nos descubre las emociones del sonido de nuestra vida.

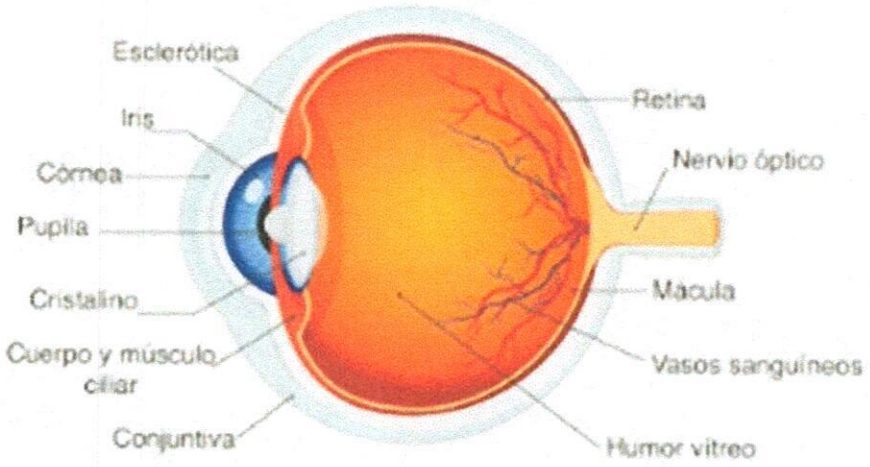
Por eso es tan importante cuidarlos desde edades tempranas, así como seguir las revisiones recomendadas y no someternos a ruidos intensos. De este modo evitaremos problemas auditivos e infecciones, consideradas la segunda causa de pérdida de la audición.

- Reduce el número de aparatos sonoros que funcionan al mismo tiempo e intenta tenerlos siempre a un volumen bajo.
- No uses reproductores de música durante más de una hora al día y mantén el volumen por debajo del 60% o la mitad.
- Utiliza protección auditiva si trabajas en ruido.

Posteriormente de pasa a hablar de la vista y los cuidados que se deben tener en cuenta para que no haya afectaciones en este importante órgano del cuerpo.

VISTA

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



El ojo es un órgano que se encuentra en la cavidad ósea del cráneo, llamada órbita. Su parte externa se compone de pestañas, párpados y cejas que lo protegen impidiendo que entren sustancias dentro del mismo manteniéndolo húmedo, limpio y lubricado.

El sistema visual detecta los estímulos luminosos (ondas electromagnéticas), distinguiendo entre dos características de la luz, su intensidad y la longitud de onda (los colores). Sin embargo, la luz, antes de llegar a la retina atraviesa las distintas partes del ojo: la córnea, el humor acuoso, la pupila, el cristalino o lente natural del ojo y el humor vítreo.

Además, la retina contiene dos tipos de células fotoreceptoras. Las llamadas bastones (responsables de la visión periférica y nocturna) y conos (son sensitivas al color de la luz).

¿Cómo se forman las imágenes?

Cuando la luz pasa por la córnea y el cristalino, a través de la pupila, se forma una imagen invertida y real en la retina. Esta inversión se produce debido a las distintas densidades de las zonas que atraviesa la luz, de manera que los rayos luminosos superiores se proyectan en la parte inferior de la retina y los inferiores en la superior.

Este estímulo es llevado por el nervio óptico a la corteza cerebral donde se hace la interpretación del mensaje a través de un proceso psíquico-químico según la mayoría de teorías.

Anatomía del ojo

Esclerótica

La esclerótica o el color blanco de nuestros ojos, es una membrana formada por colágeno que además de proteger el ojo regula el paso de la luz. En esta parte del ojo se encuentran los músculos que mueven el globo ocular y su parte delantera continúa con la córnea.

Córnea

La córnea es un tejido transparente y avascular del ojo que consta de cinco capas: el epitelio, la membrana de Bowman, el estroma, la membrana de Descemet y el endotelio.

Sus dos principales funciones son las de la protección del contenido intraocular y la refracción de la luz. Representa casi el 80% del poder total de refracción.

Coroides

La coroides es una membrana oscura que se encuentra entre la esclerótica y la retina. Su principal misión es la de nutrir la retina a través de sus numerosos vasos sanguíneos.

Cuerpo ciliar

El cuerpo ciliar se forma por un círculo de tejido que rodea nuestra lente natural del ojo o cristalino. Se trata de fibras musculares que ayudan al cristalino a mantener su forma. Cambia el tamaño de la pupila y la forma del cristalino cuando el ojo enfoca un objeto. También es el responsable de segregar el humor acuoso en el segmento anterior del ojo.

Pupila

La pupila es la parte del ojo, o punto negro (agujero) que tenemos en el iris, que se contrae (miosis) y dilata (midriasis) para regular el paso de la luz que llegará finalmente a la retina. En la oscuridad la pupila se dilata para captar mayor cantidad de luz y, lo contrario, cuando el entorno es muy luminoso.

Iris

El iris es el círculo coloreado alrededor de la pupila que permite que ésta se dilate. Esta parte del ojo tiene color gracias a unas células con pigmento que se llaman melanina y melanocitos.

Retina

La retina por su parte en la encargada de recibir los estímulos luminosos mediante sus células receptoras: bastones (intensidad de luz) y conos (color). La fóvea es la que contiene a los conos que es donde llega el haz de luz del eje visual.

El papel de la retina es fundamental para el sentido de nuestra vista ya que de ella dependerá cómo llega esa imagen al cerebro, la interpreta y se convierta en la visión que luego vamos a ver.

Humor acuoso

El humor acuoso es un **líquido transparente entre la córnea y el cristalino**. Su función es la de mantener la forma convexa de la córnea al ejercer presión sobre ella, manteniéndola curvada hacia fuera.

Cristalino o lente

El cristalino es la lente natural que tiene nuestro ojo y que con el paso del tiempo pierde elasticidad y se opacifica formándose la catarata. Es el encargado de regular el enfoque permitiendo una mayor o menor nitidez adaptando su forma de más cóncava a más convexa gracias a los músculos ciliares.

Humor vítreo

El humor vítreo es el líquido gelatinoso que se encuentra en la mayor parte del globo ocular. Mantiene su forma redonda, entre la retina y la parte posterior del cristalino.

Nervio óptico

El nervio óptico es el encargado de enviar las señales e información del ojo a nuestro cerebro para ser procesado por la corteza visual, el hipotálamo y el lóbulo occipital.

Principales cuidados de la vista

El sentido de la vista y, por tanto, el estado de nuestros ojos, es fundamental para el desempeño de nuestras tareas en el día a día. Sin embargo, al ser un órgano tan delicado y pequeño, es de vital importancia darle los cuidados necesarios. Al menos es necesaria una exploración oftalmológica completa cada año para descartar cualquier patología que se pueda asociar a ellos.

Pero además, alguna de las principales recomendaciones a seguir son:

- Cuidar la alimentación: mediante una dieta rica en vitaminas A y C, fundamentales para la vista, como por ejemplo la zanahoria, los espárragos, los albaricoques y nectarinas, así como los lácteos.
- Mantener los ojos hidratados: sobre todo si estamos acostumbrados a trabajar muchas horas delante del ordenador o en ambientes muy secos o húmedos.
- Correcta iluminación: se puede prevenir la fatiga visual con una adecuada iluminación. Así evitamos el excesivo esfuerzo al trabajar o leer, sobre todo en entornos de oficina.
- Usar gafas de sol con filtros para los rayos ultravioleta, todos los meses del año.
- Aprender a relajar la vista: los especialistas recomiendan técnicas de cambios de enfoque.
- Y, por supuesto, acudir al oftalmólogo de forma regular para prevenir cualquier tipo de problema.

Principales enfermedades originadas en los ojos y que afectan la vista

Algunos problemas oculares son menores y efímeros. Pero otros, pueden causar pérdida de la visión permanente.

Los problemas oculares comunes incluyen:

Errores de refracción: La córnea y el cristalino del ojo ayudan a enfocar. Los errores de refracción son problemas de visión que se producen cuando la forma del ojo no le permite enfocar bien. La causa podría ser la longitud del globo ocular (largo o más corto), cambios en la forma de la córnea o el envejecimiento del cristalino. Cuatro errores de refracción comunes son:

- Miopía o corto de vista: Visión clara de cerca, pero borrosa a distancia
- Hipermetropía o hiperopía: Visión clara a distancia, pero borrosa de cerca
- Presbicia: Incapacidad para enfocar de cerca resultado del envejecimiento
- Astigmatismo: Problemas de enfoque causados por la córnea

El síntoma más común es la visión borrosa. Otros síntomas pueden incluir visión doble, nebulosas, deslumbramiento o halos alrededor de luces brillantes, entrecerrar los ojos, dolores de cabeza o fatiga visual.

Los anteojos o los lentes de contacto suelen corregir los errores de refracción. La cirugía del ojo con láser es otra posibilidad.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Cataratas: Una catarata opaca o nubla el lente del ojo. Esto afecta la vista. Las cataratas son muy comunes en las personas mayores. A los 80 años de edad, más de la mitad de las personas que viven en los Estados Unidos tiene cataratas o se ha sometido a una cirugía de cataratas.

Las cataratas pueden afectar uno o los dos ojos pero no se contagia de uno a otro. Los síntomas más comunes son:

Vista borrosa

Colores que parecen desteñidos

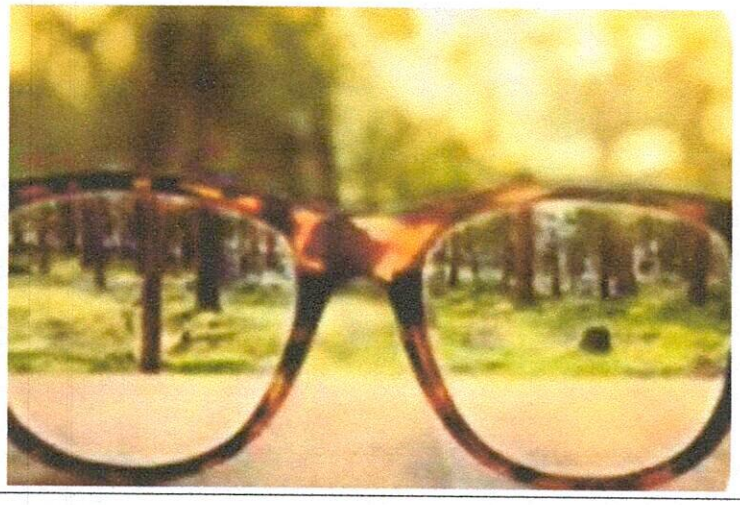
Resplandor alrededor de las luces: puede ser que las luces de los coches, lámparas y del sol se vean demasiado brillantes

Dificultad para ver bien de noche

Ver doble

Cambios frecuentes en las recetas de sus lentes

Las cataratas suelen aparecer lentamente. El uso de anteojos nuevos, la iluminación más brillante, anteojos de sol antirreflejo o lentes de aumento puede ayudar al principio. La cirugía también es una opción. Incluye la extirpación del lente opacado y su reemplazo por un lente artificial. El uso de anteojos de sol y sombrero con visera que bloquee la luz ultravioleta pueden ayudar a demorar la aparición de cataratas.



Trastornos del nervio óptico: El nervio óptico agrupa a más de un millón de fibras nerviosas que trasladan mensajes visuales. Este conecta la parte posterior de cada ojo (su retina) al cerebro. El daño al nervio óptico puede causar pérdida de la visión. El tipo de pérdida de la visión y su gravedad depende de dónde ocurra el daño. Puede afectar a uno o ambos ojos.

Hay muchos tipos diferentes de trastornos del nervio óptico, incluyendo:

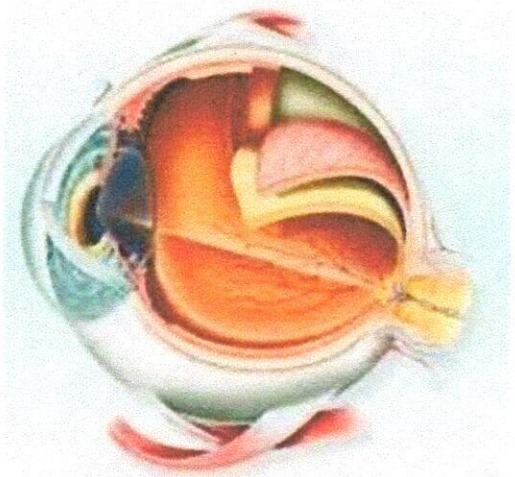
Glaucoma: Grupo de enfermedades que son la principal causa de ceguera en los Estados Unidos. El glaucoma generalmente ocurre cuando la presión del líquido dentro del ojo se eleva lentamente y daña el nervio óptico

Neuritis óptica: Inflamación del nervio óptico. Las causas incluyen infecciones y enfermedades relacionadas con el sistema inmunitario, como la esclerosis múltiple. A veces la causa es desconocida

Atrofia del nervio óptico: Daño al nervio óptico. Las causas incluyen poco flujo sanguíneo al ojo, enfermedad, trauma o exposición a sustancias tóxicas

Drusas de la cabeza del nervio óptico: Bolsas de proteínas y sales de calcio que se acumulan en el nervio óptico a lo largo del tiempo

Comuníquese con su proveedor de atención médica si tiene problemas de visión. Las pruebas para los trastornos del nervio óptico pueden incluir exámenes del ojo, oftalmoscopia (un examen de la parte posterior del ojo) y pruebas de imagen. El tratamiento depende del trastorno que tenga. Algunos tratamientos para los trastornos del nervio óptico permiten recuperar su vista, pero para otros no hay tratamiento, o el tratamiento sólo puede prevenir una mayor pérdida de la visión.



Degeneración macular: La degeneración macular o la degeneración macular relacionada con la edad (AMD, por sus siglas en inglés) es la principal causa de pérdida de visión en los estadounidenses mayores de 60 años. Es una enfermedad que destruye la agudeza de la visión central. La vista central es necesaria para ver los objetos con claridad y hacer actividades como leer o conducir vehículos.

La enfermedad afecta la mácula, que es la parte del ojo que permite ver los detalles con claridad. No duele, pero provoca la muerte de las células de la mácula. Existen dos tipos: La húmeda y la seca. La húmeda ocurre cuando vasos sanguíneos anormales crecen bajo la mácula. Estos nuevos vasos frecuentemente gotean sangre y líquido. El daño a la mácula ocurre rápidamente. Uno de los primeros síntomas es una visión borrosa. La seca, ocurre cuando las células de la mácula sensibles a la luz se deterioran. Lentamente, se pierde la visión central. Uno de los primeros síntomas es ver torcidas las líneas rectas.

Los exámenes oculares integrales regulares pueden detectar una degeneración macular antes de que la enfermedad cause una pérdida de la vista. El tratamiento puede hacer más lento el avance del deterioro de la vista, sin embargo, no recupera la visión.

Problemas de los ojos asociados con la diabetes

¿Qué es la diabetes?

Diabetes es una afección en la que los niveles de glucosa o azúcar en sangre son demasiado altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. Las células de su cuerpo necesitan glucosa para obtener energía. Una hormona llamada insulina ayuda a que la glucosa entre a las células.

En la diabetes tipo 1, su cuerpo no produce insulina. En la diabetes tipo 2, su cuerpo no produce ni usa bien la insulina. Sin suficiente insulina, la glucosa se acumula en la sangre y provoca niveles altos de azúcar en sangre.

¿Qué problemas a los ojos puede causar la diabetes?

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y los cristalinos (lentes) de los ojos. Esto puede causar problemas oculares graves en los diabéticos que pueden dañar su visión y, en ocasiones, causar ceguera.

Algunos problemas oculares comunes de la diabetes incluyen:

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Retinopatía diabética: Principal causa de ceguera en adultos estadounidenses. Afecta los vasos sanguíneos de la retina (la capa de tejido sensible a la luz en la parte posterior del ojo). Los vasos sanguíneos pueden hincharse y filtrar líquido al ojo. Si no se trata, puede causar problemas graves como pérdida de la visión y desprendimiento de retina, en la cual la retina se separa de su posición normal en la parte posterior del ojo.

Edema macular diabético: Ocurre cuando los vasos sanguíneos de la retina filtran líquido hacia la mácula (parte de la retina necesaria para una visión central aguda). En general, se desarrolla en personas que ya tienen otros signos de retinopatía diabética

Glaucoma: Grupo de enfermedades oculares que pueden dañar el nervio óptico (el conjunto de nervios que conecta el ojo con el cerebro). El glaucoma por diabetes ocurre cuando los vasos sanguíneos de la parte frontal del ojo están dañados y crecen nuevos vasos sanguíneos cerca del iris (la parte de color del ojo). Los vasos sanguíneos bloquean el espacio por donde sale líquido del ojo, acumulándose y aumentando la presión dentro del ojo.

Cataratas: Ocurren cuando el cristalino transparente en la parte frontal del ojo se vuelve opaco. Las cataratas son comunes a medida que las personas envejecen. Pero las personas con diabetes tienen más probabilidades de tener cataratas más jóvenes y más rápido que quienes no tienen diabetes. Los investigadores creen que los niveles altos de glucosa hacen que se acumulen depósitos en el cristalino de los ojos

¿Quiénes tienen más probabilidades de desarrollar problemas de los ojos relacionados con la diabetes?

Cualquier persona con diabetes puede desarrollar una enfermedad ocular diabética. Pero su riesgo de desarrollarlo es mayor si:

- Ha tenido diabetes durante mucho tiempo
- No tiene un buen control de su nivel alto de azúcar en sangre o presión arterial alta
- Está embarazada
- Tiene colesterol alto en sangre
- Fuma tabaco

¿Cuáles son los síntomas de los problemas de los ojos relacionados con la diabetes?

En las primeras etapas, los problemas de los ojos relacionados con la diabetes generalmente no presentan síntomas. Es por eso que los exámenes regulares de los ojos con dilatación de pupilas son tan importantes, incluso si cree que sus ojos están sanos.

También debe estar atento a los cambios repentinos en su visión, ya que podrían ser una emergencia. Llame a su profesional de la salud de inmediato si nota alguno de estos síntomas:

- Muchos puntos nuevos o hilos ondulados oscuros que flotan en su visión (llamados flotadores)
- Destellos de luz
- Una sombra oscura sobre parte de su visión, como una cortina
- Pérdida de la visión
- Dolor o enrojecimiento de los ojos
- Hable con su profesional de la salud si tiene estos síntomas, incluso si aparecen y desaparecen:

Manchas o hilos ondulados oscuros que flotan en su visión

Visión borrosa u ondulada

Visión que cambia mucho

Problemas para ver los colores

¿Cómo se diagnostican los problemas de los ojos relacionados con la diabetes?

Los oftalmólogos realizan exámenes de ojos con dilatación de pupilas para diagnosticar problemas oculares. Este examen usa gotas para los ojos para abrir las pupilas de manera que su profesional de la salud pueda buscar signos de problemas oculares y tratarlos antes de que dañen su visión. El proveedor también examinará su visión y medirá la presión en sus ojos.

¿Cuáles son los tratamientos para los problemas de los ojos relacionados con la diabetes?

El tratamiento para los problemas de los ojos relacionados con la diabetes depende del problema y de su gravedad. Algunos de los tratamientos incluyen:

Láseres para evitar que los vasos sanguíneos goteen

Inyecciones en el ojo para detener el crecimiento de vasos sanguíneos nuevos y con fugas

Cirugía para extraer sangre y tejido cicatricial o reemplazar un cristalino turbio

Gotas para los ojos para reducir la presión del líquido en el ojo.

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Conjuntivitis



La conjuntivitis causa hinchazón, picazón, ardor, lagrimeo y enrojecimiento de la conjuntiva, la membrana delgada y translúcida que recubre la parte blanca del ojo y el interior de los párpados. Las causas pueden ser:

- Infección bacteriana o viral
- Alergias
- Sustancias que causan irritación

Productos que se usan para los lentes de contacto, gotas para los ojos o ungüentos.

La conjuntivitis, en general, no afecta la vista. La conjuntivitis infecciosa se contagia fácilmente de persona a persona. La infección desaparece por sí sola sin tratamiento, pero la conjuntivitis bacteriana necesita tratamiento con gotas o ungüentos antibióticos.

Recomendaciones para los cuidados correspondiente a la vista, para que esta sea "2020"

- Revisa tu vista anualmente
- Mantén una dieta saludable
- Protege tus ojos de los rayos UV con gafas de sol
- Cuida la higiene de tus ojos
- Mantén una buena iluminación
- Descansa correctamente durante las noches
- Mantén una buena distancia con los objetos que observas
- Realiza descansos si estás utilizando pantallas
- Evita frotarte los ojos
- Realiza ejercicio de forma regular

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020

Bibliografía

https://www.google.com/search?q=QUE+ES+LA+AUDICON&rlz=1C1PRUI_enCO1012CO1012&oq=QUE+ES+LA+AUDICON+&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQABgKGIAEMgkIAhAAGAoYgAQyCQgDEAAYChiABDIJCAQQABgKGIAEMgkIBRAAGAoYgAQyCggGEAAYChgWGB4yCggHEAAYgAQYogQyCggIEAAYogQYiQXSAQk1NzMzajBqMTWoAgiwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8

https://www.gaes.es/blog/salud-auditiva/que-es-la-audicion/#como-se-mide-la-audicion
https://aural.es/perdida-auditiva/como-funciona-el-oido

https://medlineplus.gov/spanish/pinkeye.html

RESULTADOS DEL PROCESO	
LOGROS	• Se logra que la comunidad en general participe de la información emitida relacionada con los cuidados del oído y de la visión. • Se logra además que los habitantes de San Francisco tomen medicas adecuadas a la hora de transportarse o de desempeñar sus labores diarias y puedan cuidar su salud visual y el oído. • Es importante mencionar que se logra llegar a los hogares donde las familias no han podido beneficiarse de las capacitaciones, teniendo en cuenta sus diversas ocupaciones. • Por ultimo se logra desarrollar de manera adecuada y coherente las actividades formuladas por el PIC Departamental de la E.S.E. Hospital PIO XII
DIFICULTADES	No se presentan

ANALISIS CUALITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION
Se evidencia una buena afluencia de oyentes, según se observa en los decibeles de transmisión del programa radial, como también se ve en las redes sociales la audiencia que esta participando e interesada en el tema.

ANALISIS CUANTITATIVO DEL RESULTADO DE LA INTERVENCION
No aplica para esta actividad.

RECURSOS UTILIZADOS PARA DESARROLLAR LA INTERVENCION	
RECURSOS HUMANOS	1. (01) Psicólogo 2.. (01) Medico general
RECURSOS MATERIALES	1.libreto de programación
RECURSOS TECNOLOGICOS	1. Equipo de cómputo 2. Impresora 3. Micrófonos

ANEXOS DEL INFORME		
	DOCUMENTO	N° de folios
1	Oficio de articulación	01
2	Acta de concertación	02
3	Certificación	01

REGISTRO FOTOGRAFICO
DESCRIPCION: Evidencias de programa radial cuidado del oído y visión 2020

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	CÓDIGO: FT-PIC-001
	INFORME INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC	VERSIÓN: 01
		FECHA: 01/04/2020



DESCRIPCION: Evidencias de programa radial cuidado del oído y visión 2020



ELABORACION

ELABORÓ	REVISÓ 1	REVISÓ 2	APROBÓ
ANABELLY MEJIA	MARIA FLOR JAIMES	NELCY DULCE ORTEGA	JUAN PABLO JAMIOY JOJOA
CARGO	**CARGO**	**CARGO**	**CARGO**
APOYO PIC 2024	COORDINADORA PIC	SUBGERENTE CIENTIFICA	GERENTE
FIRMA	**FIRMA**	**FIRMA**	**FIRMA**
FECHA	**FECHA**	**FECHA**	**FECHA**
24/09/2024	24/09/2024	24/09/2024	24/09/2024

PUTUMAYO GOBERNACIÓN NIT. 800.094.164-4	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN	E.S.E. HOSPITAL PIO XII Porque Tu Salud Merece lo Mejor NIT. 891.501.545-6
	OFICIOS PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS	

Colon Putumayo, 10 septiembre 2024

Señor:
CARLOS ESTEBAN PATIÑO
Director general de Selecta F.M.
Sibundoy-Putumayo

Ref. *Articulación*

Reciba usted un atento saludo de igual forma una felicitación por su bonita labor y compromiso en sus actividades, de la manera más respetuosa desde el Plan de Intervenciones colectivas departamental E.S.E. Hospital PIO XII solicita de su apoyo para realizar Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oídos" y "Visión 2020".

Agradezco su atención

10/09/24
3PM

Cordialmente.

MARIA FLOR JAIMES
Coordinadora Departamental PIC 2024
Correo electrónico picdepartamental2023@gmail.com
Cel: 3177959329

PUTUMAYO GOBERNACIÓN	GOBERNACIÓN DE PUTUMAYO		CÓDIGO	FT-SIG-009
	PROCESO	Administración del Sistema Integrado de Gestión	VERSIÓN	03
	FORMATO	Acta de Reunión o Comité	FECHA	17/08/2023

TIPO DE REUNIÓN:	**Interna:**	x	**Externa:**	**Acta No. 66**	**Fecha: 21/09/2024**
DEPENDENCIA O PROCESO RESPONSABLE:	PIC 2024			**LUGAR: Casa de habitación**	
OBJETO: concertar fecha y hora para realizar Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oídos" y "Visión 2020".				**Hora inicio: 11:30 a.m.**	**Hora fin: 12:00 m.**

ORDEN DEL DÍA	
1	SALUDO
2	DESARROLLO DEL TEMA
3	ACUERDOS Y COMRPMISOS

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

Se brinda un cordial saludo al señor CARLOS ESTEBAN PATIÑO director emisora selecta y comunicador social, con el fin de realizar Información de salud auditiva, comunicativa y visual a través de programas radiales sobre la prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias "Somos todo Oidos" y "Vision 2020". En la emisora selecta y emitir la información a la población del municipio de San Francisco, con el fin de que las personas que no tienen los espacios para asistir a capacitaciones puedan recibir la información por medio radial.

El señor Carlos menciona que realizara un libreto el cual debemos seguir para la realización del programa y se realizara la adecuación por las diferentes redes sociales como lo es el Facebook y emisora en línea.

Además, agradase a la E.S.E. Hospital PIO XII por articularse con las actividades contenidas en el Plan de Intervenciones Colectivas.

Se llega al acuerdo que la actividad tendrá lugar el día 24 de septiembre desde las 8:30 a.m. en las instalaciones de la emisora Selecta F.M.

COMPROMISOS

No	Actividad	Responsable	Fecha
1	La actividad estará a cargo del Plan de Intervenciones Colectivas 2024 y la profesional asignada por el PIC.	ANABELLY MEJIA	24/09/2024
2	La convocatoria a la actividad se realizará por medio del PIC y el señor Carlos Patiño.	CARLOS PATIÑO	24/09/2024

PUTUMAYO GOBERNACIÓN	**GOBERNACIÓN DE PUTUMAYO**		**CÓDIGO**	**FT-SIG-009**
	PROCESO	**Administración del Sistema Integrado de Gestión**	**VERSIÓN**	**03**
	FORMATO	**Acta de Reunión o Comité**	**FECHA**	**17/08/2023**

3	El proceso de alistamiento del espacio donde se realizará la actividad está a cargo del PIC, en horas de la mañana.	PIC EQUIPO 1	24/09/2024

FIRMAS ASISTENTES			
Nombres y apellidos	**Entidad**	**Cargo**	**Firma**
CARLOS ESTEBAN PATIÑO	EMISORA SELECTA F.M.	DIRECTOR Y COMUNICADOR SOCIAL.	
FLOR JAIMES	E.S.E. HOSPITAL PIO XII	COORDINADORA PIC	
JOSE LUIS JAIMES ZAMBRANO	E.S.E. HOSPITAL PIO XII	APOYO PIC	

Nota: Si requiere anexe la lista de asistencia soporte, el listado de asistentes a la reunión generado en la aplicación de reuniones virtuales, o medios audiovisuales soportes de la reunión sobre el cual elabora el acta. Si requiere firmar el acta y lo considera necesario, agregue tantas filas como requiera.

ANEXO ACTA REUNIÓN N° 066, FECHA: 21/09/2024

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

LA EMISORA SELECTA DEL VALLE DE SIBUNDOY

CERTIFICA

Que, dando cumplimiento al Plan de Intervenciones Colectivas 2024 (PIC departamental) se realizó información para la salud auditiva, comunicativa y visual a través de un programa radial sobre prevención, diagnóstico temprano de enfermedades prevenibles implementando estrategias 2Somos oídos" y "Visión 2020".

La emisión del programa se realiza por 30 minutos en horas de la mañana después del noticiero, el día 24 de septiembre de 2024 en las instalaciones de la emisora SELECTA FM.

Para constancia se firma en la sede central de la emisora del Alto Putumayo a los veintisiete (27) días del mes de septiembre 2024

Atentamente:

CARLOS ESTEBAN PATIÑO
Director Ejecutivo