



## **ESPACIOS COMUNITARIOS A PERSONAS CON DISCAPACIDAD O RIESGO DE ADQUIRIRLA**

### **Responsables:**

**Hillary Rivera Ríos – Fisioterapeuta**

**Lina Marcela Díaz Sandoval – Auxiliar De Enfermería**

**Juan Ángel Molina - Fisioterapeuta**

**Disney María Cortes Quiñonez – Auxiliar De Enfermería**

**María Gisela Ríos – Psicóloga**

**Diana Patricia García- Auxiliar De Enfermería**

**Paola Andrea Rosero Potosi – Terapeuta Ocupacional**

**E.S.E Hospital Geriátrico y Ancianato San Miguel**

**2024**

## INTRODUCCIÓN

En respuesta a las necesidades de la población de la Comuna 3 se realizaron Intervenciones intersectoriales en entornos comunitario, a personas con discapacidad o riesgo de adquirirla con el objetivo de modificar conductas de riesgo y las afectaciones físicas y psicosociales o en salud mental además promover el bienestar integral de sus habitantes. Estas jornadas se llevaron a cabo en tres diferentes espacios: Salud Pública, Barrio Nacional y el Parque San Nicolás. Cada jornada estuvo conformada por estaciones temáticas centradas en la salud mental, la fisioterapia y enfermería, Estas jornadas fueron de suma importancia, ya que abordan problemáticas fundamentales que afectan la calidad de vida de la población y que fueron identificadas en el diagnóstico territorial.

La ejecución de dichas intervenciones proporcionó información sobre la ruta principal de certificación para personas con discapacidad, además de promover hábitos de vida saludables, los cuales contribuyen en la prevención de enfermedades no transmisibles y fomentan una vida más saludable y activa. Por otro lado, la salud mental es esencial para el bienestar emocional y social; brindar información y estrategias para su cuidado no solo ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad, sino que también fortalece la resiliencia individual y colectiva. Además, realizar controles de signos vitales permite detectar posibles riesgos de salud de manera temprana y facilita la prevención de enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes.

Gracias a la estrategia Rehabilitación Basada en la Comunidad (RBC), se logró desarrollar acciones de educación en salud por medio de estos espacios, en los cuales se contó con la participación de la población. Esto permitió llevar información valiosa y servicios de salud preventivos a las personas que más lo necesitaban, fortaleciendo así el compromiso comunitario con el autocuidado y la prevención de enfermedades.

**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO

## JUSTIFICACIÓN

La realización de las jornadas comunitarias en salud responde a la necesidad de atender problemáticas comunes en la comunidad, como el aumento del estrés, el sedentarismo y las enfermedades no transmisibles. La falta de información y acceso a servicios de salud preventivos ha incrementado la vulnerabilidad de la población ante estos problemas.

Por ello, estas jornadas se planificaron con el fin de:

- Concientizar a la población sobre la importancia del cuidado de la salud mental.
- Promover hábitos de vida saludable y movimiento corporal humano para prevenir enfermedades no transmisibles
- Informar sobre rutas de certificaciones para personas con discapacidad

Estas acciones permiten fortalecer una cultura de prevención y autocuidado en la Comuna 3.

**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



## **OBJETIVO GENERAL**

Promover el bienestar integral de los habitantes de la Comuna 3 mediante jornadas de salud comunitaria que incluyan atención en salud mental, fisioterapia y controles de enfermería.

### **Objetivos específicos:**

- Promover conocimientos a la población acerca del bienestar integral de las personas mediante la adopción de prácticas cotidianas que favorezcan una vida más sana, equilibrada y sostenible
- Sensibilizar sobre la importancia de la salud mental y brindar estrategias para su cuidado.
- Fomentar la actividad física y el movimiento corporal como método preventivo de enfermedades.
- Realizar controles de signos vitales para detectar posibles problemas de salud de manera temprana.

## **POBLACIÓN INTERVENIDA**

Las jornadas de salud comunitaria estuvieron dirigidas a la población con discapacidad o riesgo de adquirirla, población vulnerable, personas con enfoque diferencial y comunidad en general específicamente de los diferentes barrios de la comuna 3, contando con participación tanto de hombres como mujeres divididas en los diferentes grupos etarios y con mayor prevalencia de adultos mayores.

## **METODOLOGÍA**

Las jornadas comunitarias fueron desarrolladas gracias a un diagnóstico territorial de la comuna 3 realizado por el equipo de la estrategia RBC (rehabilitación basada en la comunidad) en el cual se especificaron problemáticas y necesidades relacionadas con malos hábitos de vida, partiendo de ello se ejecutaron 3 jornadas de salud comunitaria que contaron con una duración de 4 horas desde las 8:00 a.m. hasta las 12:00 p.m. los siguientes espacios:

- Institución de secretaria de salud pública
- Canchas del barrio Nacional
- Parque principal de San Nicolás

En cada lugar se instalaron tres estaciones temáticas que contaban con 100 refrigerios para la población participante y dentro de las cuales se realizó el siguiente abordaje:

#### *Estación de Salud Mental:*

Se realizaron actividades de información y consejería para promover el bienestar emocional y estrategias de manejo del estrés, se explicaron los conceptos de salud mental y la importancia de mantenerla, además de beneficios y factores que la afecta, adicional se brindaron herramientas y técnicas para el manejo de crisis asociadas, esto teniendo en cuenta que la salud mental es un componente crucial del bienestar general, ya que afecta la manera en que las personas piensan, sienten y se comportan en su vida diaria. Promover la salud mental ayuda a prevenir trastornos como la ansiedad y la depresión, mejorando la calidad de vida.

cada persona que pasó por el stand fue atendida de manera individual por las profesionales encargadas del área quienes brindaron recomendaciones y técnicas según el caso necesario, se les compartió material físico informativo en el cual encontraban toda la información suministrada y finalmente firmaron listados de asistencia y se les dio su respectivo refrigerio y recordatorio.

#### *Estación de Fisioterapia:*

Se explicó la importancia de tener buenos hábitos de vida saludables y se enfatizó en la importancia de realizar actividad física, se realizaron ejercicios sencillos para fomentar el movimiento corporal y prevenir enfermedades músculo-esqueléticas teniendo en cuenta que la actividad física regular ayuda a fortalecer los músculos, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y mejora la salud mental, cada participante obtuvo recomendaciones individualizadas por los profesionales según los casos, en adultos mayores además se proporcionó información para prevenir caídas y prevenir el deterioro físico, se dieron recomendaciones de rehabilitación integral y la duración e intensidad con la que se debe realizar actividad física según la OMS por grupo etario, adicional se les explicó a todos los participantes la ruta principal de certificación de discapacidad y se les proporcionó el material físico informativo donde se encontraba toda la información suministrada, se finalizó con toma de asistencia y entrega de refrigerios con un recordatorio de la actividad.

#### *Estación de Enfermería:*

Se llevaron a cabo controles básicos como la toma de presión arterial y peso, proporcionando información relevante para el cuidado de la salud cardiovascular. La detección temprana de hipertensión y desequilibrios de peso es fundamental para prevenir enfermedades crónicas y adoptar medidas correctivas a tiempo, además se

brindaron recomendaciones individualizadas para cada participante y se les enfatizó en la importancia de mantener buenos hábitos de vida y controles médicos constantes para evitar progresión de enfermedades y aparición de las mismas, finalmente se les hizo entrega de material informativo con recomendaciones puntuales de las enfermedades no transmisibles, se tomó listado de asistencia y se repartió refrigerio a cada participante con un recordatorio de la actividad.

## RESULTADOS

Las jornadas fueron diseñadas con el propósito de abordar las principales necesidades de salud de la población local, promoviendo un enfoque integral centrado en la salud mental, la actividad física y la prevención de enfermedades crónicas mediante controles básicos de salud.

1. Participación y Diversa: Las jornadas obtuvieron una alta participación de miembros de la comunidad, con la asistencia de personas de diferentes edades y géneros. La presencia activa de la población en las distintas estaciones temáticas resalta el interés por mejorar su salud y el compromiso con las acciones preventivas que se ofrecieron. La participación fue especialmente destacada en las actividades relacionadas con la salud mental y la fisioterapia, y tamizaje de signos vitales, lo que indica una buena concientización sobre estas temáticas en la comunidad.
2. Sensibilización sobre Salud Mental: En la estación de salud mental, se brindó información crucial sobre el manejo del estrés y la importancia de la salud emocional. Se brindó consejería y orientación, lo que permitió a los participantes aprender estrategias prácticas para mejorar su bienestar emocional y social. La respuesta fue positiva, con un notable interés por parte de la comunidad en acceder a más recursos de apoyo psicológico. Este resultado refleja una mejora en la conciencia sobre la salud mental y su relación directa con el bienestar general.
3. Fomento de la Actividad Física para la Prevención de Enfermedades: En la estación de fisioterapia, se realizaron ejercicios prácticos que promovieron la importancia de la actividad física regular. La participación activa en estos ejercicios sugiere que la comunidad está comprendiendo cada vez más la relevancia de la actividad física preventiva. Las encuestas realizadas al final de la jornada reflejan que un alto porcentaje de los asistentes mostró interés en incorporar rutinas de ejercicio en su vida diaria para prevenir enfermedades cardiovasculares y musculoesqueléticas. Este resultado es crucial para el desarrollo de un estilo de vida más saludable en la Comuna 3.
4. Detección Temprana de Riesgos de Salud: Los controles realizados en la estación de enfermería fueron fundamentales para detectar posibles problemas de salud, como la hipertensión y desequilibrios en el peso corporal. Se tomaron más de 200 registros de signos vitales, lo que permitió identificar a varios participantes que



requerían seguimiento médico. Este aspecto de las jornadas contribuyó significativamente a la prevención primaria de enfermedades crónicas y proporcionó una respuesta rápida y oportuna a las necesidades de salud de la comunidad.

## **CONCLUSIÓN**

En general, las Jornadas de Salud Comunitaria representaron un éxito tanto en la participación como en el impacto logrado. Los resultados obtenidos reflejan una mejora en la conciencia de la salud mental, el fomento de la actividad física como prevención de enfermedades y la detección temprana de riesgos de salud a través de los tamizajes. Este tipo de acciones comunitarias no solo promueve el bienestar integral de la población, sino que también fortalece el compromiso colectivo hacia una cultura de prevención y autocuidado. Se recomienda continuar con este tipo de intervenciones para seguir mejorando la calidad de vida en la Comuna 3 y extender este modelo a otras comunidades con necesidades similares.

**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



06 dic. 2024 04:11:44 p.m.  
Valle Del Cauca, Cali, San Fernando  
Viejo, Carrera 36  
Carrera 36 4A-46  
PRIMERA JORNADA SALUD RBC COMUNA 3

**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



06 dic. 2024 04:20:39 p.m.  
Valle Del Cauca, Cali, San Fernando  
Viejo, Carrera 36  
Carrera 36 4A-46  
PRIMERA JORNADA SALUD RBC COMUNA 3

**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



06 dic. 2024 04:22:40 p.m.  
Valle Del Cauca, Cali, San Fernando Viejo, Calle  
4B  
PRIMERA JORNADA SALUD RBC COMUNA 3





**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



06 dic. 2024 03:30:07 p.m.

Valle Del Cauca, Cali, San Fernando Viejo, Calle  
4A

Calle 4A 36-35

PRIMERA JORNADA SALUD RBC COMUNA 3



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



06 dic. 2024 03:27:25 p.m.  
Valle Del Cauca, Cali, San Fernando  
Viejo, Carrera 36  
Carrera 36 4A-38  
PRIMERA JORNADA SALUD RBC COMUNA 3



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



06 dic. 2024 04:33:46 p.m.

Valle Del Cauca, Cali, San Fernando Viejo, Calle 4A

Calle 4A 36-35

PRIMERA JORNADA SALUD RBC COMUNA 3

Nit 890.303.448-6

Carrera 70 No. 2A - 04 Cali - Colombia

Cel:316-221560 / 323-5215514

ancianatosanmiguel@sanmiguel.gov.co www.sanmiguel.gov.co

Vigilado "Superintendencia Nacional de salud"



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



12 dic. 2024 09:54:53 a.m.  
Valle Del Cauca, Cali, San Nicolás, Calle 20  
Calle 20 5-32  
SEGUNDA JORNADA SALUD RBC COMUNA  
3



**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



12 dic. 2024 09:25:04 a.m.  
Valle Del Cauca, Cali, San Nicolás, Calle 19  
Calle 19 5-73  
SEGUNDA JORNADA SALUD RBC COMUNA  
3

**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



12 dic. 2024 10:34:52 a.m.  
Valle Del Cauca, Cali, San Nicolás, Calle 19  
Calle 19 5-73  
SEGUNDA JORNADA SALUD RBC COMUNA  
3



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



12 dic. 2024 09:59:02 a.m.

Valle Del Cauca, Cali, San Nicolás, Calle 20

Calle 20 5-32

SEGUNDA JORNADA SALUD RBC COMUNA

3



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



12 dic 2024 10:32:51

256° W

Calle 20

San Nicolás

Cali

Valle del Cauca

Altitud:1023.6m

Velocidad:1.3km/h

segunda jornada comunitaria de salud

Número de índice: 485

San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO

Nit 890.303.448-6

Carrera 70 No. 2A - 04 Cali – Colombia

Cel:316-221560 / 323-5215514

ancianatosanmiguel@sanmiguel.gov.co www.sanmiguel.gov.co

Vigilado "Superintendencia Nacional de salud"



**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



13 dic 2024 12:24:19

267° W

5-16 Carrera 16

San Cayetano

Cali

Valle del Cauca

Altitud: 1041.4m

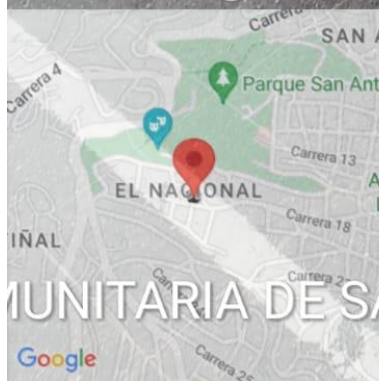
3ra jornada comunitaria de salud comuna 3 barrio nacional

Número de índice: 598

**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



13 dic. 2024 10:40:15 a. m.

159° S

Valle del Cauca

Altitud: 1040.9m

UNIDAD DE SALUD BARRIO NACIONAL COMUNA 3.

Número de índice: 776

Nit 890.303.448-6

Carrera 70 No. 2A - 04 Cali – Colombia

Cel: 316-221560 / 323-5215514

ancianatosanmiguel@sanmiguel.gov.co www.sanmiguel.gov.co

Vigilado "Superintendencia Nacional de salud"



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO





San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



13 dic. 2024 9:41:32 a. m.  
134° SE  
Valle del Cauca  
Altitud: 997.0m  
Velocidad: 0.0km/h  
MUNITARIA DE SALUD BARRIO NACIONAL COMUNA 3.  
Número de índice: 697



San Miguel  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



13 dic. 2024 10:47:42 a. m.  
125° SE  
Valle del Cauca  
Altitud:1027.0m  
Velocidad:2.2km/h  
MUNITARIA DE SALUD BARRIO NACIONAL COMUNA 3.  
Número de índice: 793



**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO



13 dic 2024 12:01:14

139° SE

7-88 Carrera 16

San Cayetano

Cali

Valle del Cauca

Altitud:1013.9m

Velocidad:0.0km/h

3ra jornada comunitaria de salud comuna 3 barrio nacional

Número de índice: 595

**San Miguel**  
E.S.E. HOSPITAL GERIÁTRICO

Nit 890.303.448-6

Carrera 70 No. 2A - 04 Cali – Colombia

Cel:316-221560 / 323-5215514

[ancianatosanmiguel@sanmiguel.gov.co](mailto:ancianatosanmiguel@sanmiguel.gov.co) [www.sanmiguel.gov.co](http://www.sanmiguel.gov.co)

Vigilado "Superintendencia Nacional de salud"