COMPONENTE SALUD Y NUTRICIÓN		ACTA TALENTO HUMANO DICIEMBRE 2024.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

TEMAS:

- **Contraindicaciones del uso de spa, durante la gestación, la lactancia materna y la infancia**
- **Recomendaciones nutricionales para prevenir enfermedades prevalentes en época de vacaciones navideñas.**
- **Entrega de certificados de estudios a las manipuladoras de alimentos y personal de servicios generales.**

Objetivo:

Socializar la información sobre las contraindicaciones del uso de sustancias psicoactivas en contextos de gestación, lactancia materna e infancia, con el fin de sensibilizar a la comunidad sobre los riesgos asociados al consumo de estas sustancias durante etapas sensibles del ciclo de vida. Además, se pretende ofrecer recomendaciones nutricionales clave para prevenir enfermedades prevalentes en la época de vacaciones navideñas, promoviendo hábitos saludables que contribuyan al bienestar físico y emocional de los participantes.

1. Socialización sobre las Contraindicaciones del Uso de Spa Durante la Gestación, la Lactancia Materna y la Infancia

La socialización de esta temática fue realizada por la nutricionista, quien abordó las siguientes consideraciones:

Se explicó que el consumo de sustancias psicoactivas (como marihuana, LSD, éxtasis, entre otras) durante el embarazo tiene serias implicaciones tanto para la madre como para el feto. Las contraindicaciones y riesgos incluyen:

- Riesgos para el desarrollo fetal: Las sustancias psicoactivas pueden afectar el desarrollo cerebral y físico del feto, aumentar el riesgo de malformaciones congénitas, bajo peso al nacer y complicaciones durante el parto.

- Alteraciones hormonales y neurológicas: Las sustancias pueden interferir con el equilibrio hormonal de la madre y afectar el sistema nervioso central del bebé.

-Aumento del riesgo de preeclampsia y otras complicaciones: Las mujeres embarazadas que consumen psicoactivos están más expuestas a desarrollar hipertensión, preeclampsia y otras complicaciones graves.

Se recomendó enfáticamente evitar cualquier consumo de sustancias psicoactivas durante el embarazo y consultar con profesionales de salud sobre las posibles consecuencias.

Lactancia Materna:

El uso de sustancias psicoactivas durante la lactancia también representa un riesgo considerable:

- Transferencia de sustancias al bebé: Las sustancias psicoactivas pueden pasar a través de la leche materna, lo que puede afectar el desarrollo del bebé e incluso provocar efectos psicoactivos.

- Riesgo de intoxicación o efectos secundarios en el bebé**:** La exposición constante a estas sustancias podría generar problemas cognitivos y de comportamiento a largo plazo en el infante.

Se aconsejó evitar el consumo de cualquier tipo de sustancia psicoactiva mientras se esté amamantando y se enfatizó la importancia de cuidar la salud mental y física tanto de la madre como del bebé.

Infancia:

El uso de sustancias psicoactivas en niños y adolescentes es especialmente peligroso:

- Desarrollo cerebral afectado: El cerebro infantil es muy vulnerable y las sustancias psicoactivas pueden interferir con su desarrollo, causando deficiencias cognitivas, problemas de aprendizaje y trastornos de comportamiento.

- Aumento de riesgos de adicción: El consumo temprano de psicoactivos aumenta significativamente el riesgo de dependencia en la vida adulta.

-Posibles efectos en la salud mental: El uso en menores de edad puede desencadenar trastornos psicóticos, ansiedad, depresión y alteraciones emocionales graves.

Se concluyó que el acceso a sustancias psicoactivas debe ser estrictamente regulado y que es esencial proporcionar educación sobre los peligros del consumo en la infancia y adolescencia.

2. Recomendaciones Nutricionales para Prevenir Enfermedades Prevalentes en Época de Vacaciones Navideñas

La segunda parte de la socialización fue sobre recomendaciones nutricionales**:**

Enfermedades Comunes Durante las Vacaciones:

En esta temporada se presentan con frecuencia problemas de salud como:

-Infecciones gastrointestinales: Por el consumo de alimentos mal conservados o contaminados.

-Problemas metabólicos: Como aumento de peso, hipertensión y diabetes, debido a los excesos alimenticios típicos de las fiestas.

- Resfriados y enfermedades respiratorias: Por los cambios de temperatura y el estrés en el sistema inmunológico.

****Recomendaciones Nutricionales:**

-Aumentar el consumo de frutas y verduras: Incorporar alimentos ricos en fibra, vitaminas A y C, para fortalecer el sistema inmune y prevenir resfriados**.**

- Controlar el consumo de alimentos procesados: Evitar el consumo excesivo de productos altos en azúcares y grasas saturadas, como los dulces y comidas rápidas, que pueden causar un aumento de peso y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

-Preferir proteínas magras y grasas saludables: Incorporar fuentes de proteína como pescado, pollo, legumbres y frutos secos, y evitar el consumo de carnes rojas en exceso.

-Asegurar una correcta hidratación: El agua es esencial para el funcionamiento del organismo, especialmente durante las fiestas cuando se tiende a consumir más alcohol y bebidas azucaradas.

- Evitar excesos de alcohol y bebidas azucaradas: Se recomienda limitar el consumo de bebidas alcohólicas y refrescos, que contribuyen a deshidratación y a la acumulación de calorías vacías**.**

Consejos adicionales:

-Comer de manera consciente: Disfrutar las comidas en porciones moderadas y evitar los atracones.

- Hacer ejercicio de forma regular: Practicar actividades físicas suaves como caminatas o juegos familiares.

- Apostar por alternativas saludables en las celebraciones: Preparar recetas navideñas con opciones más saludables, como ensaladas frescas, postres con menos azúcar o platos a la parrilla en lugar de fritos.

Conclusiones:

Se concluyó que el uso de sustancias psicoactivas, en especial durante la gestación, lactancia o en la infancia, tiene consecuencias graves para la salud y el bienestar de las personas involucradas. Además, la socialización de hábitos nutricionales adecuados es clave para prevenir enfermedades prevalentes durante las festividades, mejorando la calidad de vida y reduciendo riesgos.

Se acordó hacer un seguimiento a la difusión de esta información a través de diferentes canales comunitarios, para asegurar que todos los participantes cuenten con la información necesaria para tomar decisiones saludables.

Material usado:

HI ESTRELLITAS DE COLORES



















Para finalizar las temáticas del mes de diciembre se realiza entrega de diplomas a las manipuladoras de alimentos y señoras de servicios generales, por su participación en el curso de BPM Y PSB.





HI ESTRELLITAS DE COLORES



HI ESTRELLITAS DE COLORES



ELABORADO POR:

Sammy K. Ayala F.

SAMMY KATHERINE AYALA F.

NUTRICIONISTA DIETISTA – RMND 04729



Fundairis
Fundación Arco Iris de Amor

LISTADO DE ASISTENCIA

En constancia firman:

CLAUDIA HORTA
Directora
HI Estrellitas de Colores

Docente

Docente

Docente

Docente

Auxiliar Pedagógica

Auxiliar Pedagógica

P. Manipulador de Alimentos

P. Manipulador de Alimentos

Servicio General

Powered by CamScanner