ACTA NUMERO:	01	**FECHA**	20/11/2024
LUGAR:	Emisora activa tu fe	**HORA**	8:00 AM-9:00AM
EJE ESTRATEGICO	Determinantes Sociales de la Salud		
ACTIVIDAD No.	33		
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD	Conmemoración del día mundial de la Diabetes el 14 de noviembre, a través de un conversatorio el cual será transmitido por canal de televisión local para generar conciencia sobre el impacto de la diabetes en la salud de las personas y para fortalecer la prevención diagnóstico oportuno y tratamiento de la diabetes. (Se realizará difusión en redes sociales y páginas de la Alcaldía y C.U.L.P. E.S.E.		
POBLACION OBJETO:	Toda la población		
ZONA:	Urbana __**X**__ Rural ____		
No PARTICIPANTES:	112		
OBJETIVO DE LA REUNION:	generar conciencia sobre el impacto de la diabetes en la salud de las personas y para fortalecer la prevención diagnóstico oportuno y tratamiento de la diabetes.		
PROFESIONAL:	**Nicolas Ernesto Suescun Páez**		

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Preparación de la Actividad

El Día Mundial de la Diabetes, celebrado el 14 de noviembre de cada año, tiene como objetivo aumentar la conciencia sobre el impacto de la diabetes en la salud de las personas y la importancia de la prevención, el diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado. Este año, en Melgar, Tolima, se llevó a cabo un conversatorio informativo, transmitido por un canal de televisión local, para sensibilizar a la comunidad sobre esta enfermedad y promover hábitos saludables que contribuyan a su prevención y control.

Objetivos de la Actividad

Objetivo General:

Concienciar a la comunidad sobre el impacto de la diabetes en la salud, fomentando la prevención, el diagnóstico oportuno y el manejo adecuado de la enfermedad.

Objetivos Específicos:

1. **Informar sobre los factores de riesgo de la diabetes:** Educar a la comunidad sobre los hábitos y condiciones que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes, como la obesidad, la inactividad física y los antecedentes familiares.
2. **Promover hábitos saludables:** Enseñar prácticas que contribuyan a prevenir la diabetes, como una alimentación balanceada, actividad física regular y el control del peso.
3. **Fomentar el diagnóstico temprano y el tratamiento:** Subrayar la importancia de realizar exámenes de detección periódicos y seguir tratamientos adecuados en caso de diagnóstico.

Estrategia de Comunicación y Difusión
La actividad fue difundida a través de:

- Redes sociales: Publicaciones en las cuentas oficiales de la institución para informar a la comunidad sobre el evento.
- Canal local de televisión: Transmisión en vivo del conversatorio para alcanzar a un público más amplio.
- Anuncios locales: Difusión a través de carteles en espacios públicos y mensajes en radios comunitarias.

2. Inicio de la Actividad

La actividad comenzó a las 8:00 a.m. del 20 de noviembre de 2024, con una introducción a cargo del moderador, quien explicó los objetivos del evento y presentó a los invitados. La transmisión en vivo permitió que los habitantes de Melgar y zonas aledañas accedieran al contenido desde sus hogares.

3. Desarrollo de la Actividad

Conversatorio Informativo

Durante el conversatorio, se trataron temas fundamentales relacionados con la diabetes, sus riesgos, prevención y manejo. Los principales puntos fueron:

- **Qué es la diabetes y tipos principales:**
  Se explicó que la diabetes es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía, debido a problemas en la producción o el uso de insulina. **Los tres tipos principales son:**
  - **Diabetes tipo 1:** De origen autoinmune, requiere insulina diaria y afecta principalmente a niños y adultos jóvenes.
  - **Diabetes tipo 2:** Asociada al estilo de vida y al sobrepeso, representa la mayoría de los casos.
  - **Diabetes gestacional:** Afecta a mujeres embarazadas y puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.
- **Factores de riesgo:**
  Se destacaron factores como:
  - **Obesidad y sobrepeso:** Excesiva acumulación de grasa puede dificultar el uso de insulina.
  - **Sedentarismo:** La falta de actividad física reduce la sensibilidad a la insulina.
  - Alimentación inadecuada: Dietas ricas en azúcares y carbohidratos refinados aumentan el riesgo.
  - **Predisposición genética:** Los antecedentes familiares incrementan las probabilidades de desarrollar la enfermedad.
- **Prevención de la diabetes:**
  Se recomendaron estrategias prácticas para reducir el riesgo:
  - Mantener un peso saludable mediante una dieta balanceada rica en frutas, vegetales, granos integrales y proteínas magras.
  - Realizar actividad física moderada al menos 150 minutos por semana.
  - Evitar el consumo excesivo de azúcares y bebidas azucaradas.

- Dormir bien y reducir el estrés, ya que ambos factores influyen en el control del azúcar en sangre.

- **Diagnóstico y tratamiento:**
  - **Diagnóstico:** Se enfatizó la importancia de exámenes de glucosa en ayunas y la prueba de hemoglobina A1c para detectar la enfermedad de forma temprana.
  - **Tratamiento:** Incluye cambios en el estilo de vida, medicación oral o insulina (según el tipo de diabetes). También se resaltó la importancia de un monitoreo constante de los niveles de azúcar en sangre.

Interacción con el público:

Durante la transmisión, se habilitaron líneas telefónicas y comentarios en redes sociales para que los espectadores hicieran preguntas. Estas fueron respondidas en vivo, lo que permitió resolver dudas y brindar información personalizada.

4. Cierre de la Actividad

El conversatorio concluyó tras 40 minutos de transmisión, durante los cuales participaron más de 100 personas a través del canal de televisión y las redes sociales. Se dio un resumen de los principales puntos abordados y alentaron a los participantes a adoptar hábitos saludables y realizarse chequeos médicos regulares.

CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES:

La actividad cumplió su objetivo de sensibilizar a la comunidad sobre el impacto de la diabetes y las medidas necesarias para prevenirla y tratarla. Los asistentes recibieron información valiosa sobre cómo identificar factores de riesgo, prevenir la enfermedad mediante cambios en el estilo de vida, y buscar un diagnóstico oportuno para mejorar su calidad de vida. La estrategia de difusión permitió alcanzar a una amplia audiencia, fortaleciendo la conciencia colectiva sobre este importante tema de salud pública.

.

ANEXOS:



FOTO 1:



FOTO 2:



FOTO 3:



FOTO 4:

NOMBRES Y APELLIDOS: Nicolas Ernesto Suescun Páez

PROFESION: Medico General



FIRMA _____