
x.com/e...
Todos los favoritos
FORTALECIENDO VÍNCULOS AFECTIVOS
PARA PREVENIR LA VIOLENCIA
La violencia en las familias puede tener consecuencias devastadoras. Sin embargo, podemos prevenir y disminuir la violencia fortaleciendo los vínculos afectivos entre sus miembros. Esto se logra mediante:
* Comunicación abierta y respetuosa
* Escucha activa y empatía
* Apoyo emocional y físico
* Establecimiento de límites claros y respetuosos
En nuestras comunidades, es fundamental considerar las necesidades y realidades específicas de cada familia.
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
E.S.E.
vidasinú
PIC 2024

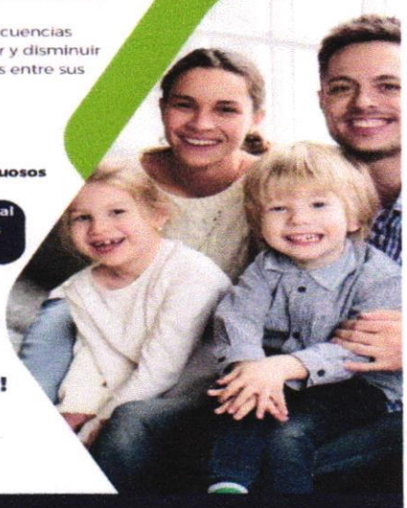
ese_vidasinú 7 h

FORTALECIENDO VÍNCULOS AFECTIVOS
PARA PREVENIR LA VIOLENCIA

La violencia en las familias puede tener consecuencias devastadoras. Sin embargo, podemos prevenir y disminuir la violencia fortaleciendo los vínculos afectivos entre sus miembros. Esto se logra mediante:

- **Comunicación abierta y respetuosa**
- **Escucha activa y empatía**
- **Apoyo emocional y físico**
- **Establecimiento de límites claros y respetuosos**

En nuestras comunidades, es fundamental considerar las necesidades y realidades específicas de cada familia.



La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Morindó

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

ese vidasinú

PIC 2024

Enviar mensaje...

ESE vidasinú 7 h

FORTALECIENDO VÍNCULOS AFECTIVOS
PARA PREVENIR LA VIOLENCIA

La violencia en las familias puede tener consecuencias devastadoras. Sin embargo, podemos prevenir y disminuir la violencia fortaleciendo los vínculos afectivos entre sus miembros. Esto se logra mediante:

- **Comunicación abierta y respetuosa**
- **Escucha activa y empatía**
- **Apoyo emocional y físico**
- **Establecimiento de límites claros y respetuosos**

En nuestras comunidades, es fundamental considerar las necesidades y realidades específicas de cada familia.



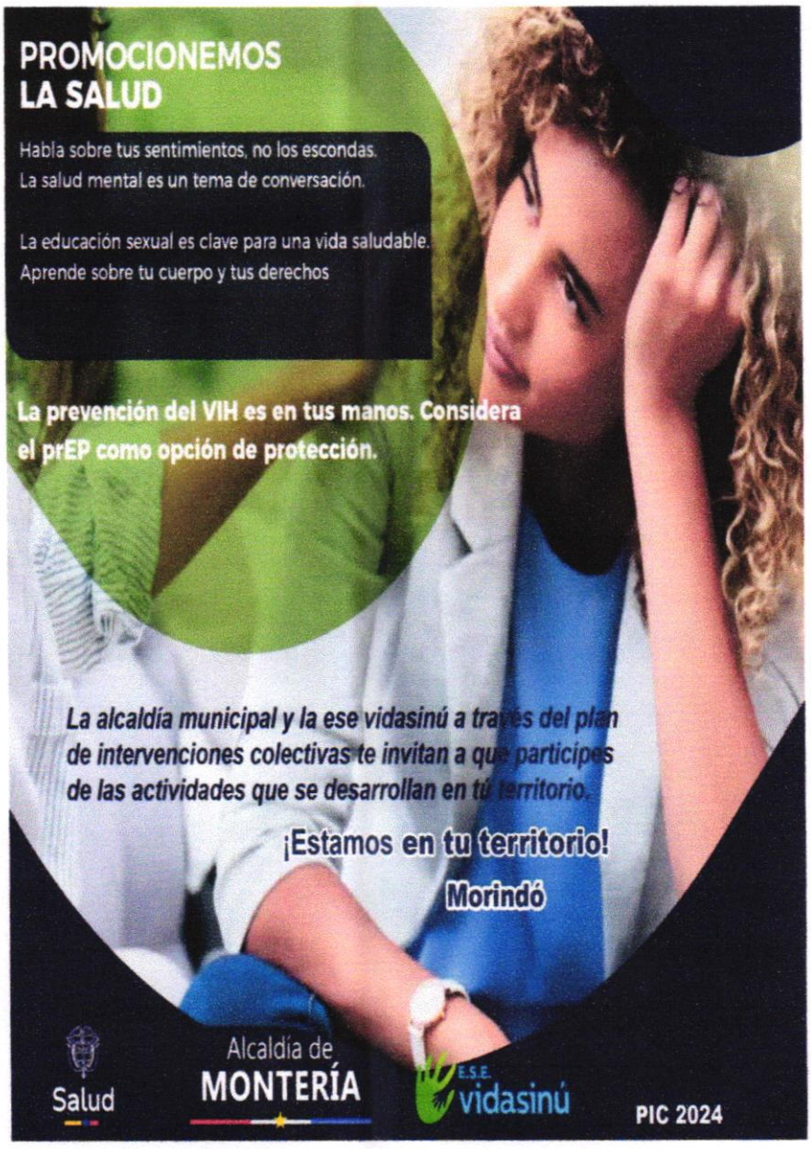
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que partícipes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Morindó

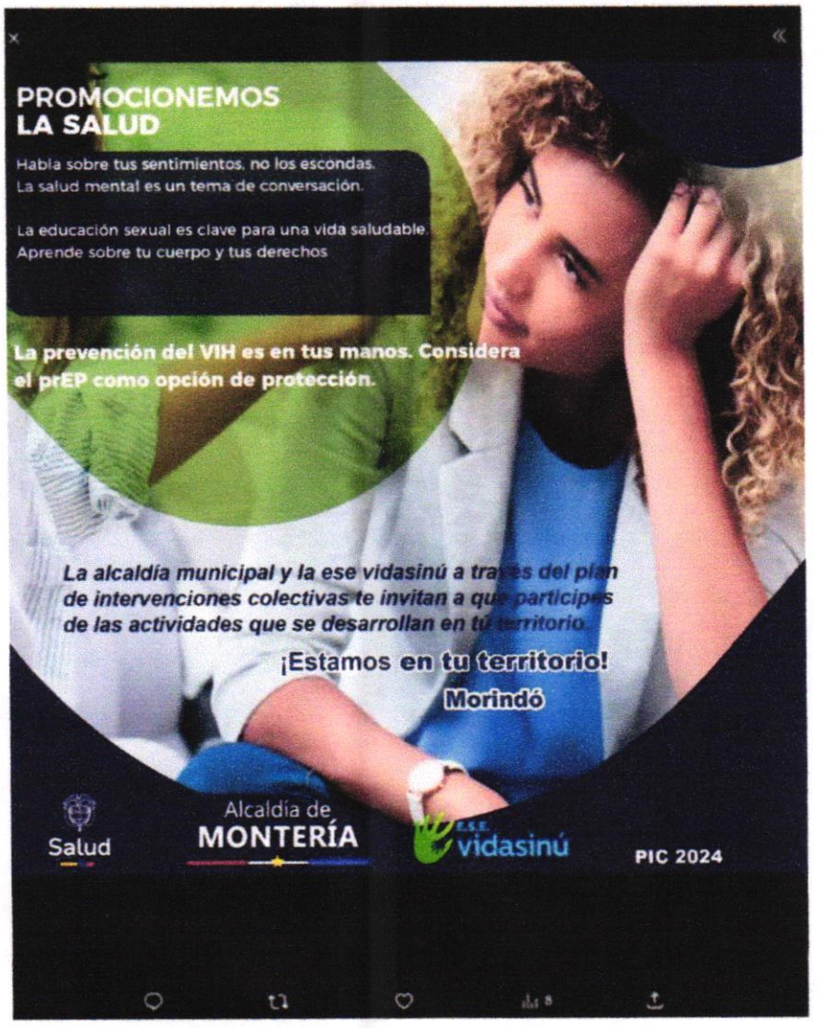
Salud Alcaldía de MONTERÍA ese vidasinú PIC 2024

Enviar mensaje...

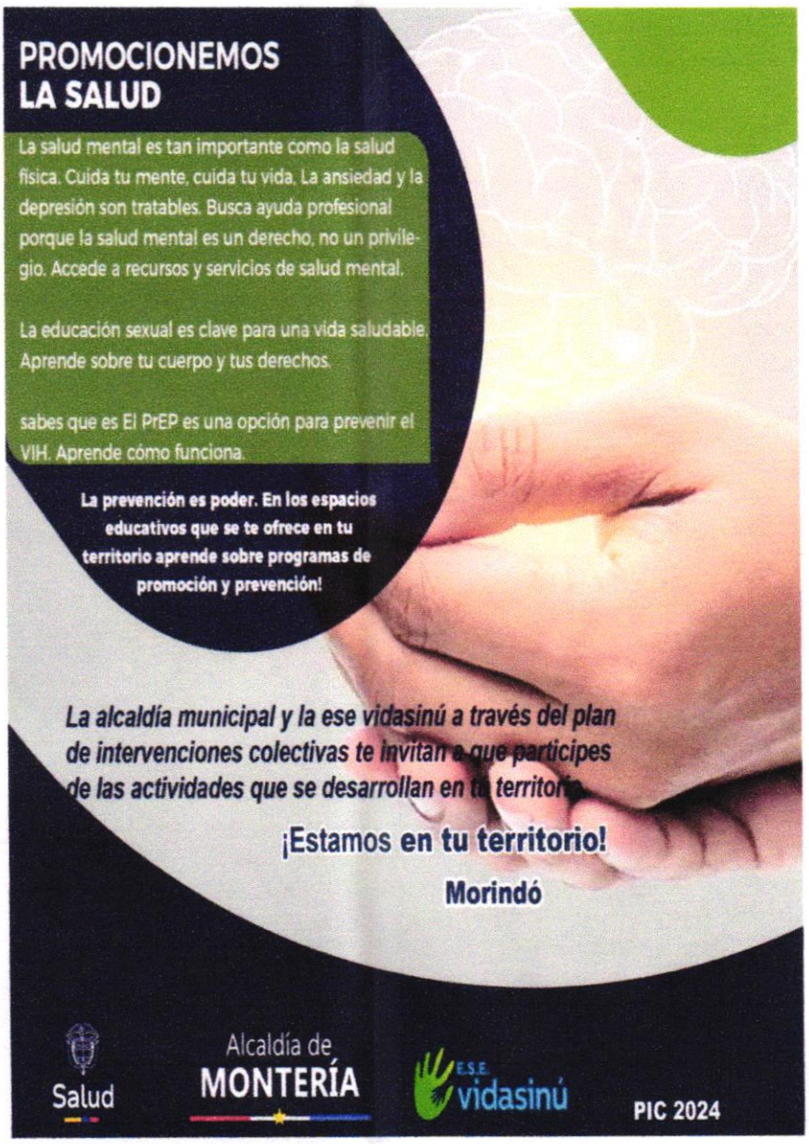
21	Desarrollar una (1) Intervencion Psicosocial mensual de cuatro (4) horas cada una, en grupos de mínimo veinte (20) personas, priorizando a la poblaciones con enfoque diferencial mediante las cuales se realizaran actividades lúdico educativas y de promoción de la salud, para tal fin se contara con profesionales idóneos que realizaran actividades educativas en salud mental, Salud Sexual y Reproductiva, programas de Promoción y Prevención, entre otros; además tendrán a su cargo el desarrollo de la elaboración de infografías y elaboración de informe correspondiente a la presente actividad

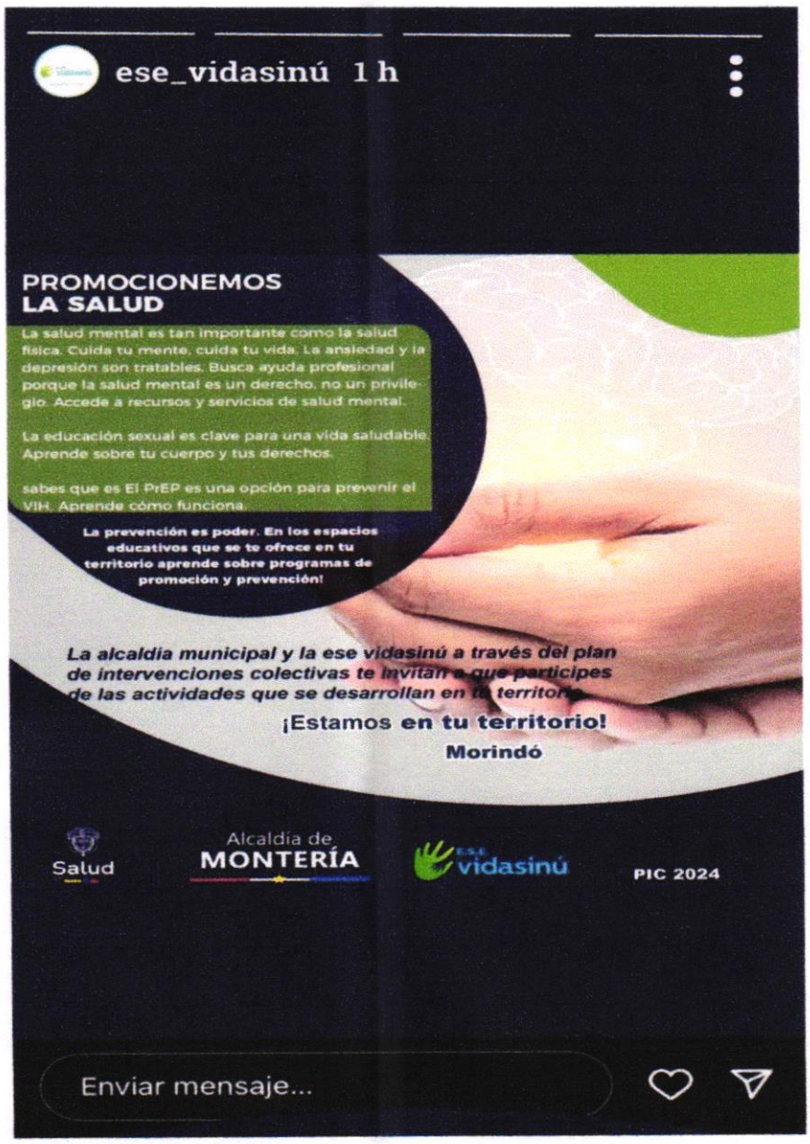

PROMOCIONEMOS
LA SALUD
Habla sobre tus sentimientos, no los escondas.
La salud mental es un tema de conversación.
La educación sexual es clave para una vida saludable.
Aprende sobre tu cuerpo y tus derechos
La prevención del VIH es en tus manos. Considera el prEP como opción de protección.
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
E.S.E.
vidasinú
PIC 2024


ese_vidasinú 9 h
PROMOCIONEMOS
LA SALUD
Habla sobre tus sentimientos, no los escondas.
La salud mental es un tema de conversación.
La educación sexual es clave para una vida saludable.
Aprende sobre tu cuerpo y tus derechos
La prevención del VIH es en tus manos. Considera
el prEP como opción de protección.
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan
de intervenciones colectivas te invitan a que participes
de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
ESE vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...

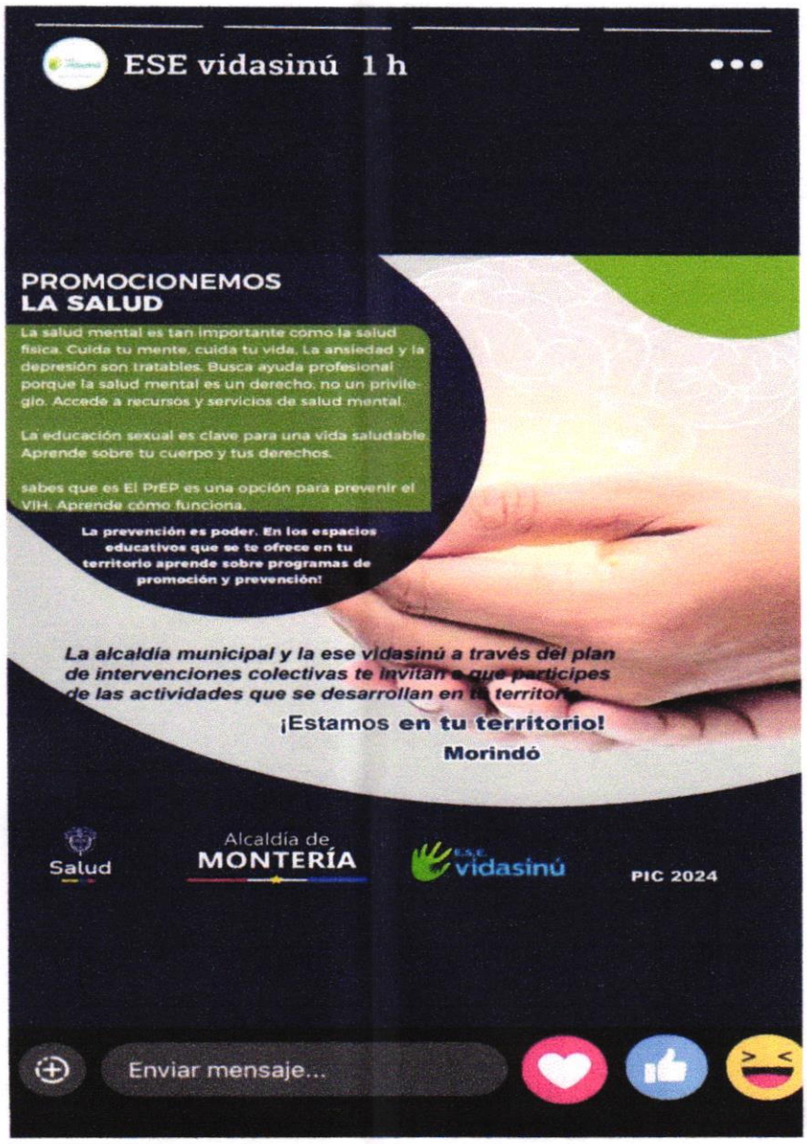

x.com/e...
Todos los favoritos
PROMOCIONEMOS
LA SALUD
Habla sobre tus sentimientos, no los escondas.
La salud mental es un tema de conversación.
La educación sexual es clave para una vida saludable.
Aprende sobre tu cuerpo y tus derechos
La prevención del VIH es en tus manos. Considera
el prEP como opción de protección.
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan
de intervenciones colectivas te invitan a que participes
de las actividades que se desarrollan en tu territorio
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
E.S.E.
vidasinú
PIC 2024

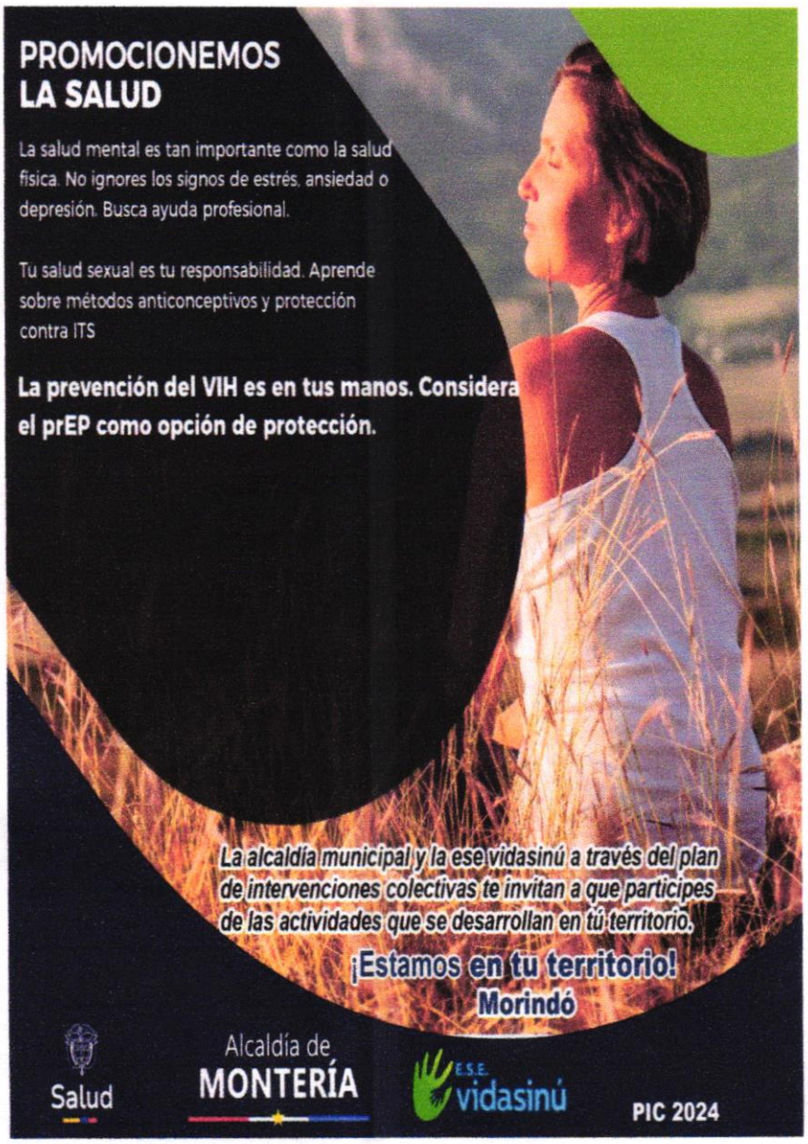

ESE vidasinú 9 h
PROMOCIONEMOS
LA SALUD
Habla sobre tus sentimientos, no los escondas.
La salud mental es un tema de conversación.
La educación sexual es clave para una vida saludable.
Aprende sobre tu cuerpo y tus derechos
La prevención del VIH es en tus manos. Considera
el prEP como opción de protección.
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan
de intervenciones colectivas te invitan a que participes
de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...


PROMOCIONEMOS
LA SALUD
La salud mental es tan importante como la salud física. Cuida tu mente, cuida tu vida. La ansiedad y la depresión son tratables. Busca ayuda profesional porque la salud mental es un derecho, no un privilegio. Accede a recursos y servicios de salud mental.
La educación sexual es clave para una vida saludable. Aprende sobre tu cuerpo y tus derechos.
sabes que es El PrEP es una opción para prevenir el VIH. Aprende cómo funciona.
La prevención es poder. En los espacios educativos que se te ofrece en tu territorio aprende sobre programas de promoción y prevención!
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
E.S.E.
vidasinú
PIC 2024


ese_vidasinú 1 h
PROMOCIONEMOS
LA SALUD
La salud mental es tan importante como la salud física. Cuida tu mente, cuida tu vida. La ansiedad y la depresión son tratables. Busca ayuda profesional porque la salud mental es un derecho, no un privilegio. Accede a recursos y servicios de salud mental.
La educación sexual es clave para una vida saludable. Aprende sobre tu cuerpo y tus derechos.
sabes que es El PrEP es una opción para prevenir el VIH. Aprende cómo funciona.
La prevención es poder. En los espacios educativos que se te ofrece en tu territorio aprende sobre programas de promoción y prevención!
La alcaldia municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldia de MONTERÍA
ese vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...


x.com/e...
Todos los favoritos
PROMOCIONEMOS
LA SALUD
La salud mental es tan importante como la salud física. Cuida tu mente, cuida tu vida. La ansiedad y la depresión son tratables. Busca ayuda profesional porque la salud mental es un derecho, no un privilegio. Accede a recursos y servicios de salud mental.
La educación sexual es clave para una vida saludable. Aprende sobre tu cuerpo y tus derechos.
sabes que es El PrEP es una opción para prevenir el VIH. Aprende cómo funciona.
La prevención es poder. En los espacios educativos que se te ofrece en tu territorio aprende sobre programas de promoción y prevención!
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
E.S.E. vidasinú
PIC 2024


ESE vidasinú 1 h
PROMOCIONEMOS
LA SALUD
La salud mental es tan importante como la salud física. Cuida tu mente, cuida tu vida. La ansiedad y la depresión son tratables. Busca ayuda profesional porque la salud mental es un derecho, no un privilegio. Accede a recursos y servicios de salud mental.
La educación sexual es clave para una vida saludable. Aprende sobre tu cuerpo y tus derechos.
sabes que es El PrEP es una opción para prevenir el VIH. Aprende cómo funciona.
La prevención es poder. En los espacios educativos que se te ofrece en tu territorio aprende sobre programas de promoción y prevención!
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
ESE vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...


PROMOCIONEMOS
LA SALUD
La salud mental es tan importante como la salud física. No ignores los signos de estrés, ansiedad o depresión. Busca ayuda profesional.
Tu salud sexual es tu responsabilidad. Aprende sobre métodos anticonceptivos y protección contra ITS
La prevención del VIH es en tus manos. Considera el prEP como opción de protección.
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
E.S.E.
vidasinú
PIC 2024


ese_vidasinú 9 h
PROMOCIONEMOS
LA SALUD
La salud mental es tan importante como la salud física. No ignores los signos de estrés, ansiedad o depresión. Busca ayuda profesional.
Tu salud sexual es tu responsabilidad. Aprende sobre métodos anticonceptivos y protección contra ITS
La prevención del VIH es en tus manos. Considera el prEP como opción de protección.
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
ESE vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...


x.com/e...
Todos los favoritos
PROMOCIONEMOS
LA SALUD
La salud mental es tan importante como la salud física. No ignores los signos de estrés, ansiedad o depresión. Busca ayuda profesional.
Tu salud sexual es tu responsabilidad. Aprende sobre métodos anticonceptivos y protección contra ITS
La prevención del VIH es en tus manos. Considera el prEP como opción de protección.
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
E.S.E.
vidasinú
PIC 2024



SALUD Y SALUD BUCAL

22	Realizar una (1) jornada de educación mensuales, de cuatro (4) horas cada una, dirigidos a la comunidad en general sobre la interrelación entre las condiciones generales de salud y la salud bucal (principalmente con las enfermedades crónicas) y las prácticas de cuidado que aportan a su prevención y control conjunto dirigido a un minimo de veinte (20) personas


LA SALUD BUCAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD GENERAL
La salud bucal es fundamental para nuestra salud general. Las enfermedades bucales pueden estar relacionadas con enfermedades crónicas como:
DIABETES
ENFERMEDADES CARDÍACAS
ACCIDENTES CEREBROVASCULARES
ENFERMEDADES RESPIRATORIAS
MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL PUEDE AYUDAR A PREVENIR Y CONTROLAR ESTAS ENFERMEDADES. ¡CUIDA TU SALUD BUCAL, CUIDA TU VIDA!"
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E. vidasinú
PIC 2024

x.com/e...

Todos los favoritos




ese_vidasinú 8 h
LA SALUD BUCAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD GENERAL
La salud bucal es fundamental para nuestra salud general. Las enfermedades bucales pueden estar relacionadas con enfermedades crónicas como:
DIABETES
ENFERMEDADES CARDÍACAS
ACCIDENTES CEREBROVASCULARES
ENFERMEDADES RESPIRATORIAS
MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL PUEDE AYUDAR A PREVENIR Y CONTROLAR ESTAS ENFERMEDADES. ¡CUIDA TU SALUD BUCAL, CUIDA TU VIDA!"
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...


ESE vidasinú 8 h
LA SALUD BUCAL Y SU RELACIÓN CON LA SALUD GENERAL
La salud bucal es fundamental para nuestra salud general. Las enfermedades bucales pueden estar relacionadas con enfermedades crónicas como:
DIABETES
ENFERMEDADES CARDÍACAS
ACCIDENTES CEREBROVASCULARES
ENFERMEDADES RESPIRATORIAS
MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL PUEDE AYUDAR A PREVENIR Y CONTROLAR ESTAS ENFERMEDADES. ¡CUIDA TU SALUD BUCAL, CUIDA TU VIDA!"
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
ese vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA LA SALUD BUCAL

La prevención es la mejor manera de mantener una buena salud bucal. Recuerda:

VISITAR A TU DENTISTA REGULARMENTE
REALIZAR EXÁMENES BUCALES REGULARES
SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE TU DENTISTA

LA PREVENCIÓN ES CLAVE PARA EVITAR PROBLEMAS BUCALES Y GENERALES

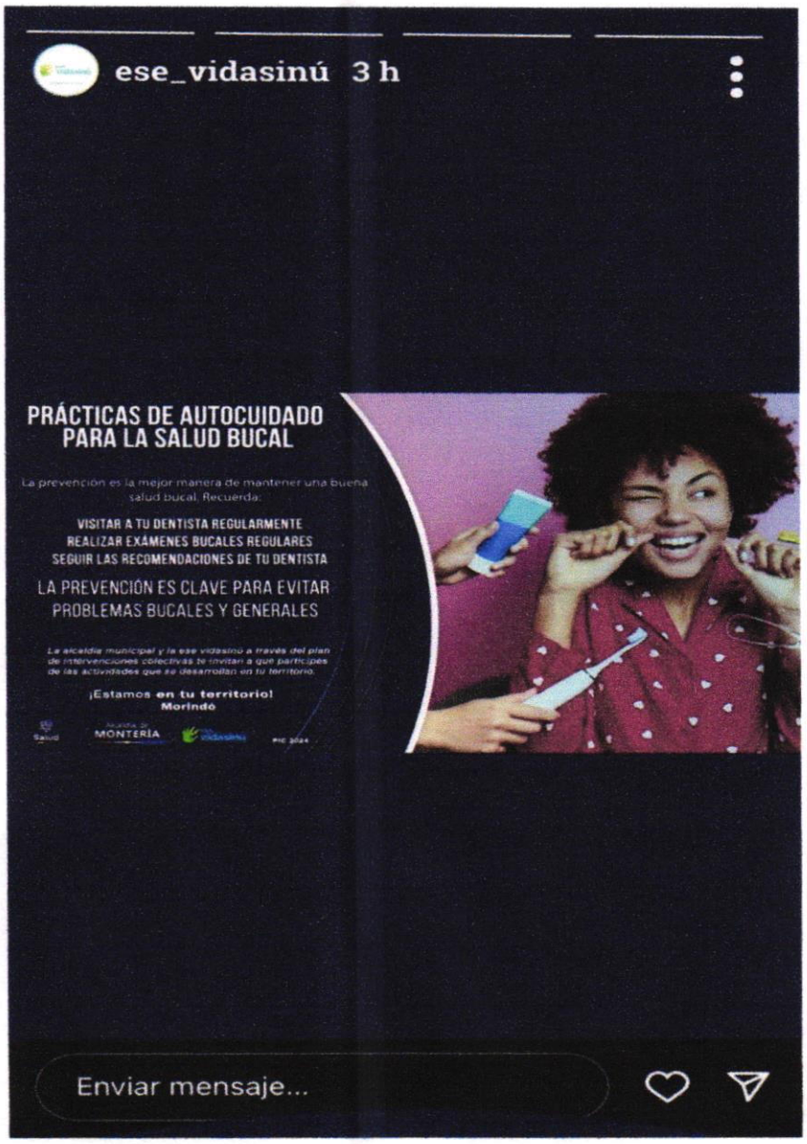
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Morindó

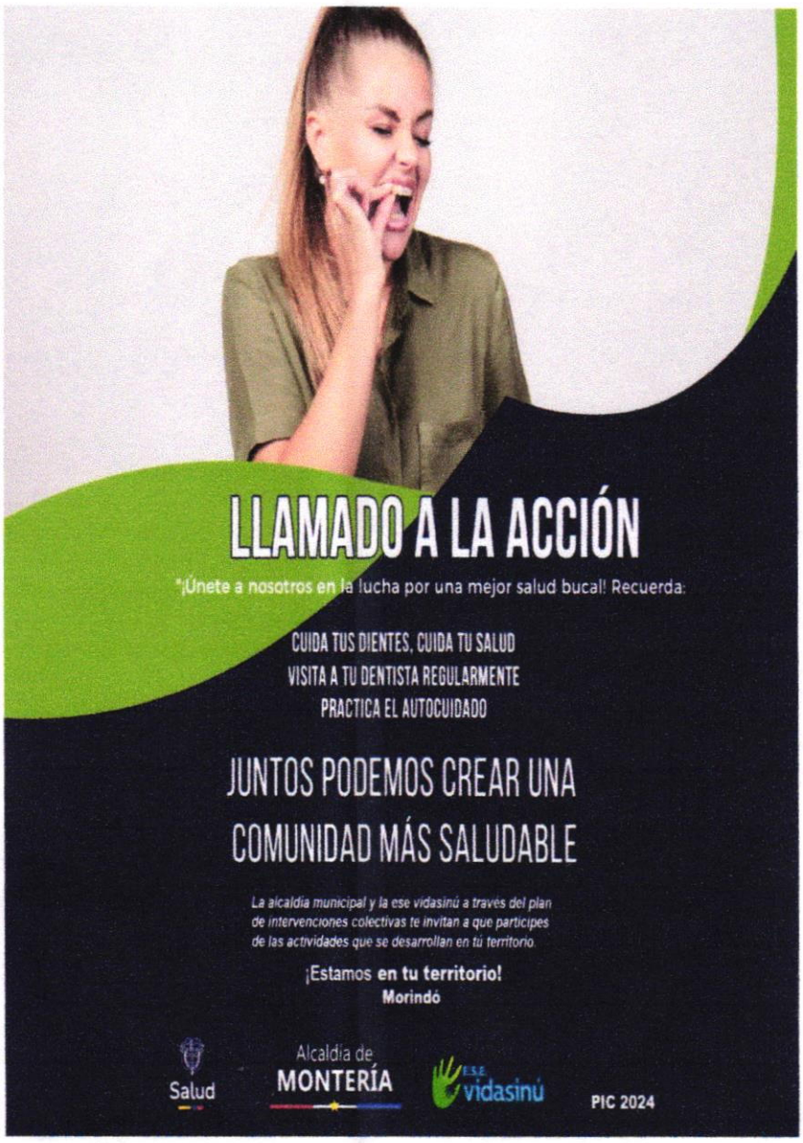


Salud · Alcaldía de MONTERÍA · ese vidasinú · PIC 2024


x.com/e...
Todos los favoritos
PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA LA SALUD BUCAL
La prevención es la mejor manera de mantener una buena salud bucal. Recuerda:
VISITAR A TU DENTISTA REGULARMENTE
REALIZAR EXÁMENES BUCALES REGULARES
SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE TU DENTISTA
LA PREVENCIÓN ES CLAVE PARA EVITAR PROBLEMAS BUCALES Y GENERALES
La alcaldía municipal y la ese vidasinu a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
ALCALDÍA DE MONTERÍA
vidasinu
PIC 2024


ese_vidasinú 3 h
PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA LA SALUD BUCAL
La prevención es la mejor manera de mantener una buena salud bucal. Recuerda:
VISITAR A TU DENTISTA REGULARMENTE
REALIZAR EXÁMENES BUCALES REGULARES
SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE TU DENTISTA
LA PREVENCIÓN ES CLAVE PARA EVITAR PROBLEMAS BUCALES Y GENERALES
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
MONTERÍA
Enviar mensaje...


ESE vidasinú 3 h
PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO PARA LA SALUD BUCAL
La prevención es la mejor manera de mantener una buena salud bucal. Recuerda:
VISITAR A TU DENTISTA REGULARMENTE
REALIZAR EXÁMENES BUCALES REGULARES
SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE TU DENTISTA
LA PREVENCIÓN ES CLAVE PARA EVITAR PROBLEMAS BUCALES Y GENERALES
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindo
Salud
MONTERÍA
vidasinú
Enviar mensaje...


LLAMADO A LA ACCIÓN
*¡Únete a nosotros en la lucha por una mejor salud bucal! Recuerda:
CUIDA TUS DIENTES, CUIDA TU SALUD
VISITA A TU DENTISTA REGULARMENTE
PRACTICA EL AUTOCUIDADO
JUNTOS PODEMOS CREAR UNA COMUNIDAD MÁS SALUDABLE
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E vidasinú
PIC 2024


x.com/e...
Todos los favoritos
LLAMADO A LA ACCIÓN
*¡Únete a nosotros en la lucha por una mejor salud bucal! Recuerda:
CUIDA TUS DIENTES, CUIDA TU SALUD
VISITA A TU DENTISTA REGULARMENTE
PRACTICA EL AUTOCUIDADO
JUNTOS PODEMOS CREAR UNA COMUNIDAD MÁS SALUDABLE
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
ese vidasinú
PIC 2024


ese_vidasinú 6 h
LLAMADO A LA ACCIÓN
*¡Únete a nosotros en la lucha por una mejor salud bucal! Recuerda:
CUIDA TUS DIENTES, CUIDA TU SALUD
VISITA A TU DENTISTA REGULARMENTE
PRACTICA EL AUTOCUIDADO
JUNTOS PODEMOS CREAR UNA COMUNIDAD MÁS SALUDABLE
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
ese vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...


ESE vidasinú 6 h
LLAMADO A LA ACCIÓN
¡Únete a nosotros en la lucha por una mejor salud bucal! Recuerda:
CUIDA TUS DIENTES, CUIDA TU SALUD
VISITA A TU DENTISTA REGULARMENTE
PRACTICA EL AUTOCUIDADO
JUNTOS PODEMOS CREAR UNA COMUNIDAD MÁS SALUDABLE
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
ese vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...


LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD BUCAL
Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS
Las enfermedades bucales pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Por ejemplo:
LA PERIODONTITIS SE RELACIONA CON UN MAYOR RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIACAS
LA DIABETES PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES BUCALES
MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL PUEDE AYUDAR
A PREVENIR Y CONTROLAR ESTAS ENFERMEDADES."
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
ESE vidasinú
PIC 2024


x.com/e...
Todos los favoritos
LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD BUCAL
Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS
Las enfermedades bucales pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Por ejemplo:
LA PERIODONTITIS SE RELACIONA CON UN MAYOR RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS
LA DIABETES PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES BUCALES
MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL PUEDE AYUDAR A PREVENIR Y CONTROLAR ESTAS ENFERMEDADES."
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
ESE vidasinú
PIC 2024


ese_vidasinú 1 h
LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD BUCAL
Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS
Las enfermedades bucales pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Por ejemplo:
LA PERIODONTITIS SE RELACIONA CON UN MAYOR RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS
LA DIABETES PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES BUCALES
MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL PUEDE AYUDAR
A PREVENIR Y CONTROLAR ESTAS ENFERMEDADES."
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollen en tu territorio
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de
MONTERÍA
vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...


ESE vidasinú 1 h
LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD BUCAL
Y LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS
Las enfermedades bucales pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Por ejemplo:
LA PERIODONTITIS SE RELACIONA CON UN MAYOR RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS
LA DIABETES PUEDE AUMENTAR EL RIESGO DE ENFERMEDADES BUCALES
MANTENER UNA BUENA SALUD BUCAL PUEDE AYUDAR A PREVENIR Y CONTROLAR ESTAS ENFERMEDADES."
La alcaldía municipal y la ese vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...

ECNT DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL

ECNT SALUD ORAL, VISUAL, AUDITIVA Y COMUNICATIVA

AFECCIONES DE LA SALUD MENTAL



Salud Comunicativa

- La comunicación es clave para una vida saludable. Habla con tus seres queridos y busca ayuda cuando la necesites.

- Cuida tu voz, cuida tu salud. Evita gritar y hablar fuerte.

- La salud comunicativa es clave para una vida plena. Aprende a comunicarte de manera efectiva.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Morindó

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

Autocuidado

- Cuida tu salud, cuida tu vida. Realiza controles regulares y come saludablemente.

- El autocuidado es clave para prevenir enfermedades crónicas. ¡Prioriza tu salud!

- Mantén una mente sana y un cuerpo saludable. Practica la relajación y el ejercicio.



La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Morindó

Salud

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024



Acciones

- Registra tus datos de salud y sigue tus progresos.

- Habla con tu médico sobre tus riesgos y cómo prevenirlos.

- Únete a un programa de prevención y detección temprana.

- Aprende sobre enfermedades crónicas y cómo prevenirlas.

- Comparte información con tus seres queridos y amigos.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Morindó

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024



CUIDEMOS NUESTRA SALUD
Detección Temprana

- La detección temprana salva vidas. Realiza controles regulares.

- No ignores los síntomas. Busca ayuda médica si notas algo extraño.

- La detección temprana es clave para vencer el cáncer.

- Realiza chequeos regulares para detectar enfermedades crónicas.

- La salud es un derecho, no un privilegio. Accede a servicios de salud.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Morindó

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

TRABAJADORES INFORMALES

FORTALECER LOS VINCULOS AFECTIVOS

ADQUIERE HABILIDADES PARA PROMOVER Y PREVENIR AFECCIONES DE SALUD MENTAL



Manejo de Emociones

1. Reconoce y acepta tus emociones, no las ignores.
2. Aprende técnicas de relajación para manejar el estrés.
3. Expresa tus emociones de manera saludable.
4. Aprende a identificar y gestionar tus emociones negativas.
5. Cultiva la empatía y comprensión hacia los demás.

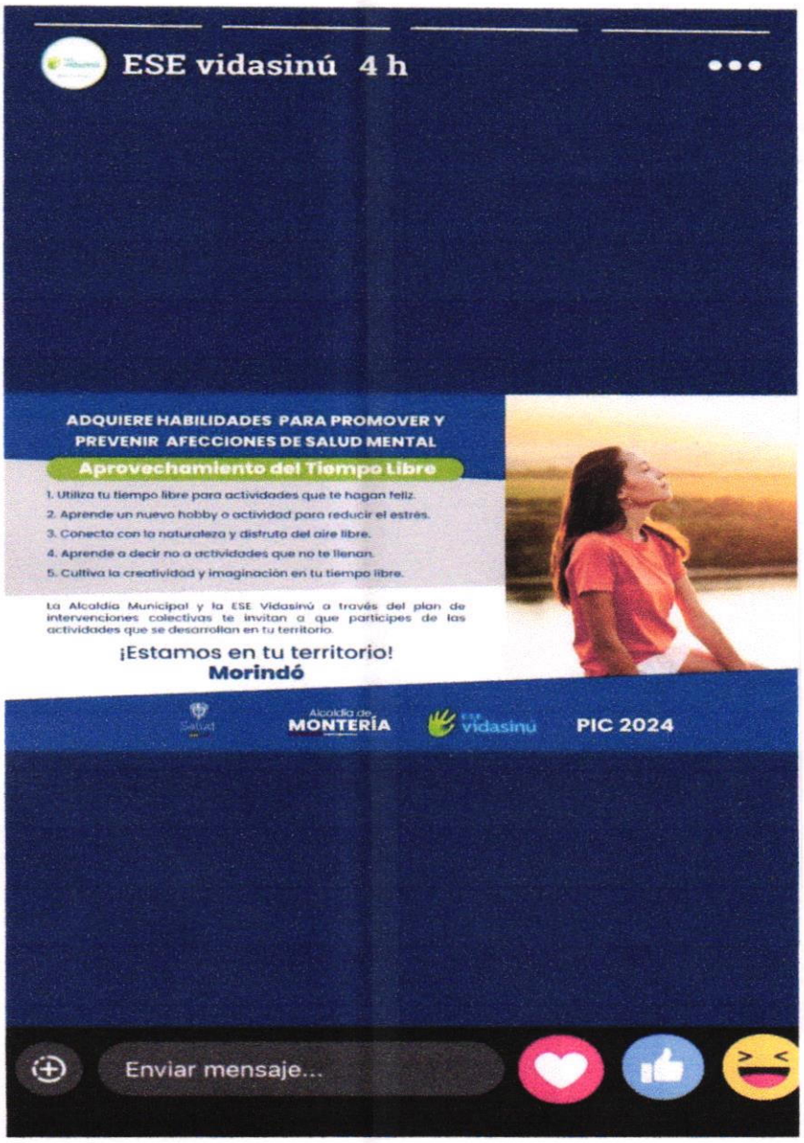
La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Morindó

Salud Alcaldía de MONTERÍA ESE vidasinú PIC 2024

VIOLENCIA DE GENERO, CIBER ACOSO Y BULLYING

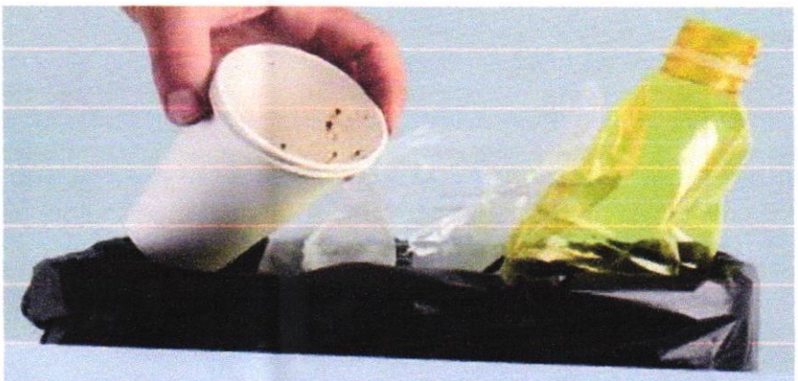

ESE vidasinú 4 h
ADQUIERE HABILIDADES PARA PROMOVER Y PREVENIR AFECCIONES DE SALUD MENTAL
Aprovechamiento del Tiempo Libre
1. Utiliza tu tiempo libre para actividades que te hagan feliz.
2. Aprende un nuevo hobby o actividad para reducir el estrés.
3. Conecta con la naturaleza y disfruta del aire libre.
4. Aprende a decir no a actividades que no te llenan.
5. Cultiva la creatividad y imaginación en tu tiempo libre.
La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Alcaldía de MONTERÍA
ESE vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...


x.com/e...
Todos los favoritos
ADQUIERE HABILIDADES PARA PROMOVER Y PREVENIR AFECCIONES DE SALUD MENTAL
Aprovechamiento del Tiempo Libre
1. Utiliza tu tiempo libre para actividades que te hagan feliz.
2. Aprende un nuevo hobby o actividad para reducir el estrés.
3. Conecta con la naturaleza y disfruta del aire libre.
4. Aprende a decir no a actividades que no te llenan.
5. Cultiva la creatividad y imaginación en tu tiempo libre.
La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E. vidasinú
PIC 2024


x.com/e...
Todos los favoritos
ADQUIERE HABILIDADES PARA PROMOVER Y PREVENIR AFECCIONES DE SALUD MENTAL
Risoterapia
1. La risa es la mejor medicina, ¡ríe con frecuencia!
2. Aprende a reírte de ti mismo y no tomar la vida tan en serio.
3. La risoterapia reduce el estrés y mejora la salud mental.
4. Cultiva la alegría y positividad en tu vida diaria.
5. Comparte risas con amigos y familiares.
La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Morindó
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E. vidasinú
PIC 2024


x.com/e...
Todos los favoritos
CICLO EDUCATIVO
EJES ESTRATÉGICOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL
Con el objetivo de adquirir conocimientos que permitan identificar y satisfacer las necesidades en salud de su comunidad.
En el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas - PIC, invitamos a generar ambientes saludables para todos.
Objetivo: educar a la comunidad sobre el código internacional de la comercialización de los sucedáneos.
19 de Noviembre
8:30 a.m
Marindó, Santodomingo
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E. vidasinú

1	Desarrollar dos (2) jornadas educativas "Festivales de la salud ambiental" mensuales , en el marco de la estrategia de entornos saludables (vivienda saludable) donde se promuevan conductas saludables para la prevención de enfermedades relacionadas con el hábitat y otros determinantes sociales del proceso salud enfermedad dirigidos a las comunidades y las familias



Manejo de Residuos

¡No contaminés tu hogar!

Asegúrate de:

- Reciclar papel, plástico y vidrio
- Utilizar contenedores para residuos orgánicos
- No tirar basura en espacios públicos

¡Cuida el medio ambiente y protege tu salud!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Leticia

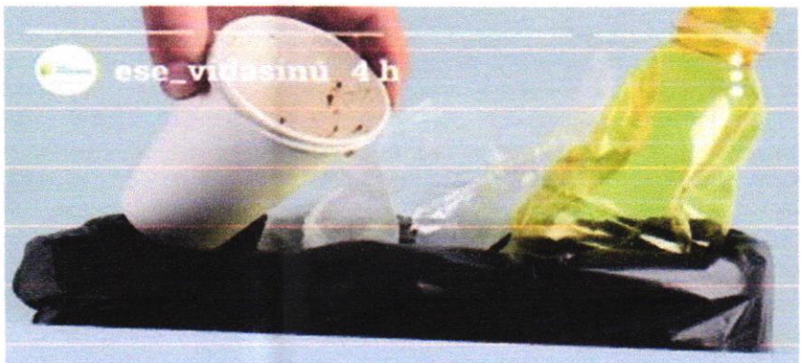
Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024



La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia





Manejo de Residuos

¡No contaminés tu hogar!

Asegúrate de:

- Reciclar papel, plástico y vidrio
- Utilizar contenedores para residuos orgánicos
- No tirar basura en espacios públicos

¡Cuida el medio ambiente y protege tu salud!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia

Enviar mensaje...


Manejo de Residuos
¡No contaminés tu hogar!
Asegúrate de:
· Reciclar papel, plástico y vidrio
· Utilizar contenedores para residuos orgánicos
· No tirar basura en espacios públicos
¡Cuida el medio ambiente y protege tu salud!
La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
MONTERÍA
vidasinú
PIC 2024

VIVIENDA SALUDABLE

LETICIA



Espacio donde se desarrolla nuestra vida en estrecha relación e influencia mutua con los otros elementos que lo confirman como el agua, el aire las plantas, los animales, los seres humanos y las interrelaciones que se dan entre ellos.

¿COMO SE CLASIFICAN LOS RESIDUOS O BASURAS?

CLASE	CARACTERÍSTICA	TIPO DE RESIDUOS
ORGÁNICOS	Se descomponen fácilmente en el ambiente, por lo tanto se convierten en una fuente importante por la proliferación de moscas, roedores y hábitat de cucarachas	cascaras y desperdicios de comida. Pueden utilizarse en procesos de compostaje.
INORGÁNICOS	No se descomponen fácilmente y requieren de mucho tiempo para su degradación natural	Residuos como cartón, papel, botellas de vidrio y plástico, tarros, latas, ollas viejas. Pueden aprovecharse en reciclaje por ejemplo en macetas

¿QUE MEDIDAS DE CONTROL DE VECTORES DEBE TENERSE EN CUENTA EN LA VIDA?

Las plagas también se conocen como vectores, y son capaces de **transmitir enfermedades** al ser humano, al transportar gérmenes desde ambientes contaminados

En las instalaciones de la vivienda:

- Instale anjeos en puertas y ventanas
- Tape grietas y huecos en paredes, techos y pisos

¿COMO OBTENER AGUA SEGURA?

- Hervir agua por 5 minutos
- Uso de la lejia (hipoclorito de sodio) clorar de 1 a 3 gotas por litro de agua
- Filtración

Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

Salud

VIVIENDA SALUDABLE

LETICIA



Espacio donde se desarrolla nuestra vida en estrecha relación e influencia mutua con los otros elementos que lo confirman como el agua, el aire las plantas, los animales, los seres humanos y las interrelaciones que se dan entre ellos.

¿COMO SE CLASIFICAN LOS RESIDUOS O BASURAS?

CLASE	CARACTERÍSTICA	TIPO DE RESIDUOS
ORGÁNICOS	Se descomponen fácilmente en el ambiente, por lo tanto se convierten en una fuente importante por la proliferación de moscas, roedores y hábitat de cucarachas.	cascaras y desperdicios de comida. Pueden utilizarse en procesos de compostaje.
INORGÁNICOS	No se descomponen fácilmente y requieren de mucho tiempo para su degradación natural	Residuos como cartón, papel, botellas de vidrio y plástico, tarros, latas, ollas viejas. Pueden aprovecharse en reciclaje por ejemplo en macetas

¿QUE MEDIDAS DE CONTROL DE VECTORES DEBE TENERSE EN CUENTA EN LA VIDA?

Las plagas también se conocen como vectores, y son capaces de **transmitir enfermedades** al ser humano, al transportar gérmenes desde ambientes contaminados

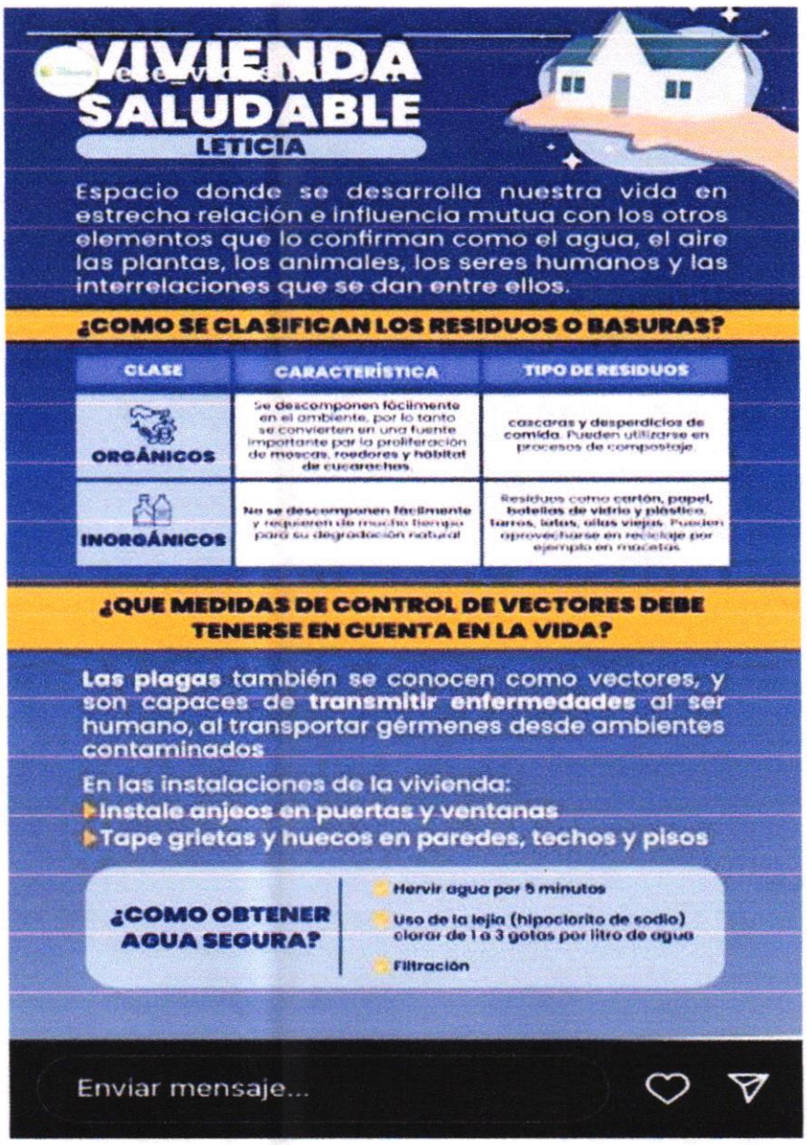
En las instalaciones de la vivienda:

- **Instale anjeos en puertas y ventanas**
- **Tape grietas y huecos en paredes, techos y pisos**

¿COMO OBTENER AGUA SEGURA?

- **Hervir agua por 5 minutos**
- **Uso de la lejia (hipoclorito de sodio) clorar de 1 a 3 gotas por litro de agua**
- **Filtración**





VIVIENDA SALUDABLE

LETICIA

Espacio donde se desarrolla nuestra vida en estrecha relación e influencia mutua con los otros elementos que lo confirman como el agua, el aire las plantas, los animales, los seres humanos y las interrelaciones que se dan entre ellos.

¿COMO SE CLASIFICAN LOS RESIDUOS O BASURAS?

CLASE	CARACTERÍSTICA	TIPO DE RESIDUOS
ORGÁNICOS	Se descomponen fácilmente en el ambiente, por lo tanto se convierten en una fuente importante por la proliferación de moscas, roedores y hábitat de cucarachas.	cascaras y desperdicios de comida. Pueden utilizarse en procesos de compostaje.
INORGÁNICOS	No se descomponen fácilmente y requieren de mucho tiempo para su degradación natural	Residuos como cartón, papel, botellas de vidrio y plástico, latas, ollas viejas. Pueden aprovecharse en reciclaje por ejemplo en macetas

¿QUE MEDIDAS DE CONTROL DE VECTORES DEBE TENERSE EN CUENTA EN LA VIDA?

Las plagas también se conocen como vectores, y son capaces de **transmitir enfermedades** al ser humano, al transportar gérmenes desde ambientes contaminados

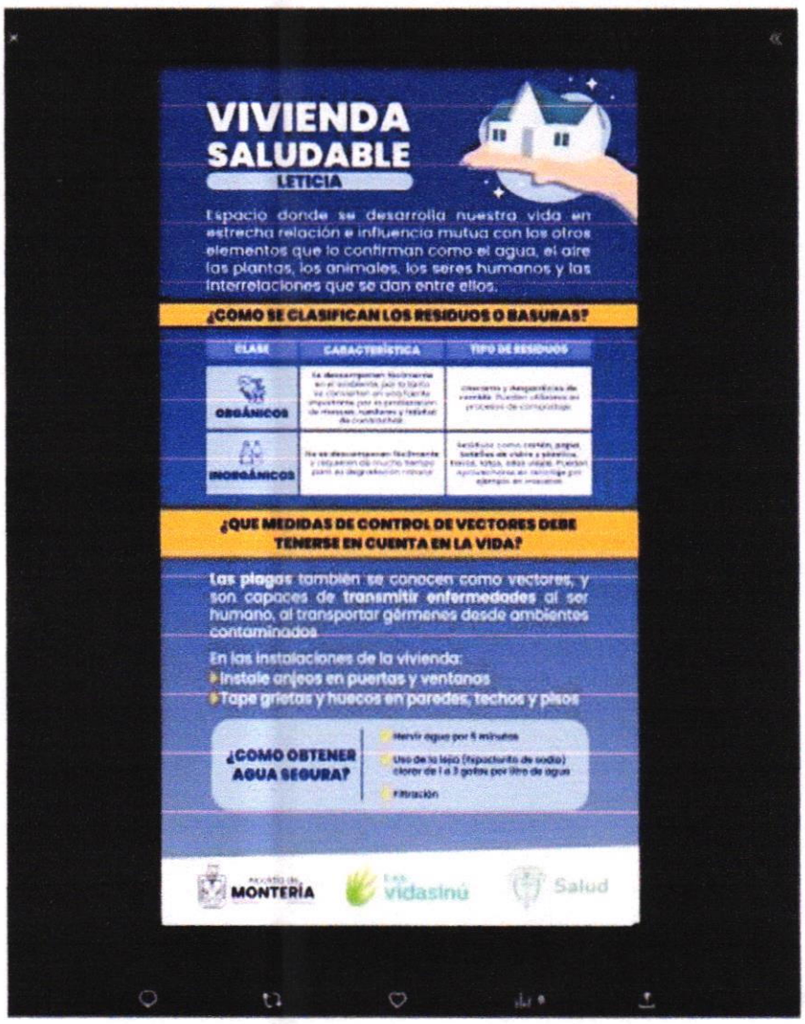
En las instalaciones de la vivienda:

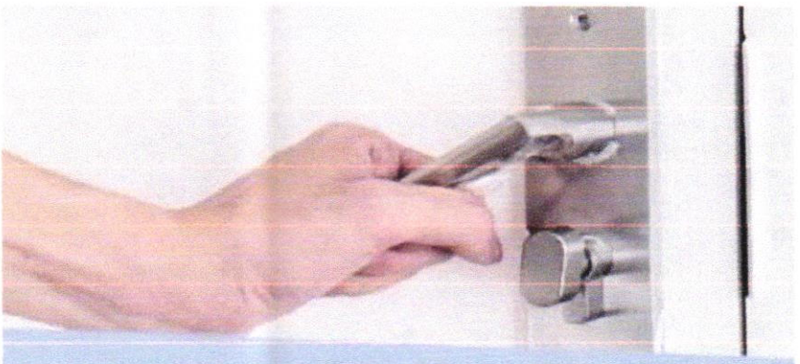
- **Instale anjeos en puertas y ventanas**
- **Tape grietas y huecos en paredes, techos y pisos**

¿COMO OBTENER AGUA SEGURA?

- **Hervir agua por 5 minutos**
- **Uso de la lejia (hipoclorito de sodio) clorar de 1 a 3 gotas por litro de agua**
- **Filtración**

Enviar mensaje...


VIVIENDA SALUDABLE
LETICIA
Espacio donde se desarrolla nuestra vida en estrecha relación e influencia mutua con los otros elementos que lo confirman como el agua, el aire las plantas, los animales, los seres humanos y las interrelaciones que se dan entre ellos.
¿COMO SE CLASIFICAN LOS RESIDUOS O BASURAS?
CLASE
CARACTERÍSTICA
TIPO DE RESIDUOS
ORGÁNICOS
INORGÁNICOS
¿QUE MEDIDAS DE CONTROL DE VECTORES DEBE TENERSE EN CUENTA EN LA VIDA?
Las plagas también se conocen como vectores, y son capaces de transmitir enfermedades al ser humano, al transportar gérmenes desde ambientes contaminados.
En las instalaciones de la vivienda:
Instale anjeos en puertas y ventanas
Tape grietas y huecos en paredes, techos y pisos
¿COMO OBTENER AGUA SEGURA?
Hervir agua por 5 minutos
Uso de la lejia (hipoclorito de sodio) clorar de 1 a 3 gotas por litro de agua
Filtración
MONTERÍA
vidasinú
Salud



Seguridad en el Hogar

¡Protege a tu familia!

Asegúrate de que tu hogar tenga:

- Barandillas seguras
- Puertas y ventanas con cerraduras
- Extintores de incendios
- Iluminación adecuada

¡Prevén accidentes y mantén la seguridad en tu hogar!

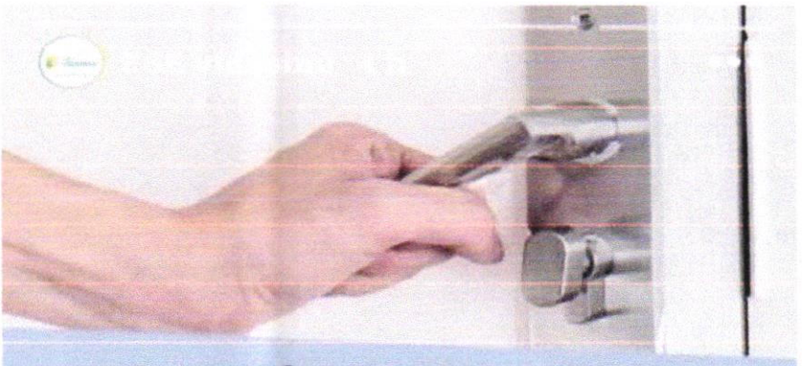
La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Leticia

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024

ECNT SALUD ORAL, VISUAL, AUDITIVA Y COMUNICATIVA



Seguridad en el Hogar

¡Protege a tu familia!

Asegúrate de que tu hogar tenga:

- Barandillas seguras
- Puertas y ventanas con cerraduras
- Extintores de incendios
- Iluminación adecuada

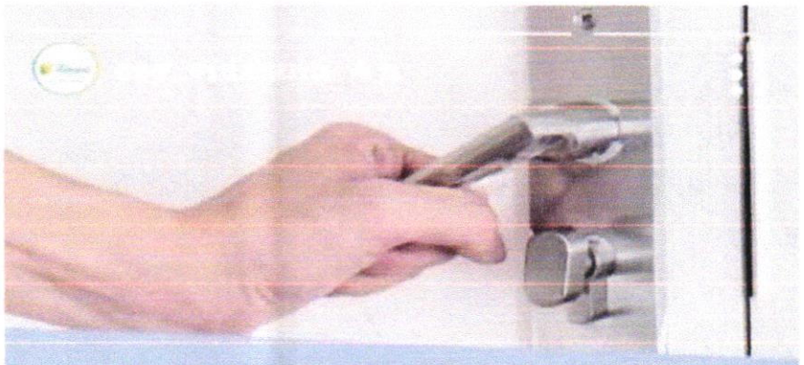
¡Prevén accidentes y mantén la seguridad en tu hogar!

La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Leticia





Seguridad en el Hogar

¡Protege a tu familia!

Asegúrate de que tu hogar tenga:

- Barandillas seguras
- Puertas y ventanas con cerraduras
- Extintores de incendios
- Iluminación adecuada

¡Prevén accidentes y mantén la seguridad en tu hogar!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Leticia

Enviar mensaje...


Seguridad en el Hogar
¡Protege a tu familia!
Asegúrate de que tu hogar tenga:
· Barandillas seguras
· Puertas y ventanas con cerraduras
· Extintores de incendios
· Iluminación adecuada
¡Prevén accidentes y mantèn la seguridad en tu hogar!
La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a travez del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tú territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E. vidasinú
PIC 2024

2	Desarrollar un (1) ciclo educativo mensual, cada uno de cuatro (4) horas por día, sobre temas establecidos por la Secretaría de Salud y Seguridad Social, relacionados con el autocuidado, prevención y detección temprana de las ECNT, incluido el cáncer y las alteraciones de la salud oral, visual, auditiva y comunicativa, dirigidos a líderes comunitarios y comunidad en general. Cada ciclo educativo (presencial) deberá contar con la participación mínima de veinte (20) personas, entre líderes comunitarios y comunidad en general y se deberán abordar los contenidos específicos, indicados por la Secretaría de Salud y Seguridad Social.



CUIDEMOS NUESTRA SALUD
Prevención

- Come saludablemente, vive saludablemente. Evita alimentos procesados y azúcares.

- Muevete, no te quedes quieto. Realiza ejercicio regularmente.

- No fumes, no bebas en exceso. Protege tu salud.

- Duerme lo suficiente, descansa lo necesario. Cuida tu salud mental.

- Realiza controles regulares, detecta temprano. La prevención es clave.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024



CUIDEMOS NUESTRA SALUD
Prevención

- Come saludablemente, vive saludablemente. Evita alimentos procesados y azúcares.

- Muevete, no te quedes quieto. Realiza ejercicio regularmente.

- No fumes, no bebas en exceso. Protege tu salud.

- Duerme lo suficiente, descansa lo necesario. Cuida tu salud mental.

- Realiza controles regulares, detecta temprano. La prevención es clave.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Leticia





CUIDEMOS NUESTRA SALUD
Prevención

- Come saludablemente, vive saludablemente. Evita alimentos procesados y azúcares.

- Muevete, no te quedes quieto. Realiza ejercicio regularmente.

- No fumes, no bebas en exceso. Protege tu salud.

- Duerme lo suficiente, descansa lo necesario. Cuida tu salud mental.

- Realiza controles regulares, detecta temprano. La prevención es clave.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Leticia

Enviar mensaje...


x.com/e...
Todos los favoritos
CUIDEMOS NUESTRA SALUD
Prevención
- Come saludablemente, vive saludablemente. Evita alimentos procesados y azúcares.
- Muevete, no te quedes quieto. Realiza ejercicio regularmente.
- No fumes, no bebas en exceso. Protege tu salud.
- Duerme lo suficiente, descansa lo necesario. Cuida tu salud mental.
- Realiza controles regulares, detecta temprano. La prevención es clave.
La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
Alcaldía de MONTERÍA
vidasinu
PIC 2024



CICLO EDUCATIVO

AUTOCUIDADO, PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA DE LAS ECNT, incluido el cáncer y las alteraciones de la salud oral, visual, auditiva y comunicativa.

Con el fin de adquirir conocimientos que permitan identificar y satisfacer las necesidades en salud de su comunidad.

En el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas – PIC, TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE ESPACIOS DE EDUCACIÓN EN SALUD.

Objetivo: Educar y concientizar a la comunidad sobre el autocuidado y prevención de las ECNT, los distintos tipos de cáncer y las alteraciones en salud visual, oral, auditiva y comunicativa.

11 de Septiembre	3:00 p.m	Palmito picado Corregimiento de Leticia

Alcaldía de MONTERÍA
SECRETARÍA DE SALUD

E.S.E. vidasinú



CICLO EDUCATIVO

AUTOCUIDADO, PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA DE LAS ECNT, incluido el cáncer y las alteraciones de la salud oral, visual, auditiva y comunicativa.

Con el fin de adquirir conocimientos que permitan identificar y satisfacer las necesidades en salud de su comunidad.

En el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas – PIC, TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE ESPACIOS DE EDUCACIÓN EN SALUD.

Objetivo: Educar y concientizar a la comunidad sobre el autocuidado y prevención de las ECNT, los distintos tipos de cáncer y las alteraciones en salud visual, oral, auditiva y comunicativa.





CICLO EDUCATIVO

AUTOCUIDADO, PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA DE LAS ECNT, incluido el cáncer y las alteraciones de la salud oral, visual, auditiva y comunicativa.

Con el fin de adquirir conocimientos que permitan identificar y satisfacer las necesidades en salud de su comunidad.

En el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas – PIC, TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE ESPACIOS DE EDUCACIÓN EN SALUD.

Objetivo: Educar y concientizar a la comunidad sobre el autocuidado y prevención de las ECNT, los distintos tipos de cáncer y las alteraciones en salud visual, oral, auditiva y comunicativa.

11 de Septiembre	3:00 p.m	Palmito picado Corregimiento de Leticia

Enviar mensaje...


CICLO EDUCATIVO
AUTOCUIDADO, PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA DE LAS ECNT, incluido el cáncer y las alteraciones de la salud oral, visual, auditiva y comunicativa.
Con el fin de adquirir conocimientos que permitan identificar y satisfacer las necesidades en salud de su comunidad.
En el marco del Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas - PIC, TE INVITAMOS A PARTICIPAR DE ESPACIOS DE EDUCACIÓN EN SALUD.
Objetivo: Educar y concientizar a la comunidad sobre el autocuidado y prevención de las ECNT, los distintos tipos de cáncer y las alteraciones en salud visual, oral, auditiva y comunicativa.
11 de Septiembre
3:00 p.m
Palmito picado Corregimiento de Leticia
vidasinu



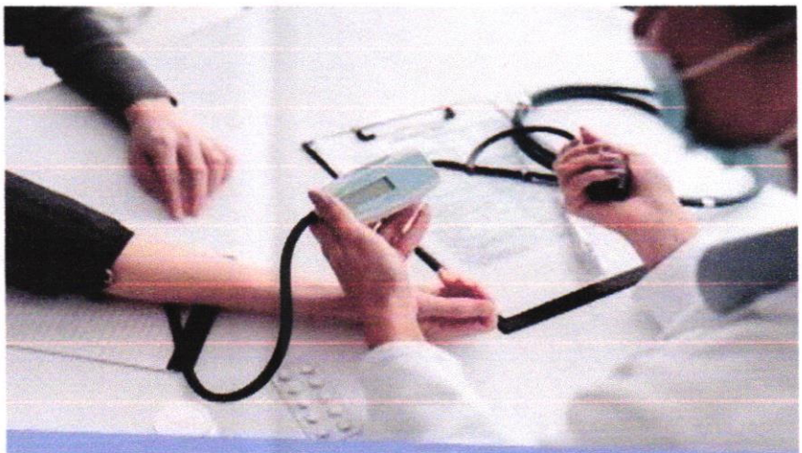
ECNT DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL


ESE vidasinú 5 h
Salud Auditiva
- Cuida tus oídos, cuida tu audición. Evita ruidos fuertes y usa protección auditiva.
- La salud auditiva es clave para una vida plena. Realiza controles regulares para detectar problemas auditivos.
- Unos oídos saludables son un regalo. Cuida tus oídos y audición.
La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...


ese_vidasinú 5 h
Salud Auditiva
- Cuida tus oídos, cuida tu audición. Evita ruidos fuertes y usa protección auditiva.
- La salud auditiva es clave para una vida plena. Realiza controles regulares para detectar problemas auditivos.
- Unos oídos saludables son un regalo. Cuida tus oídos y audición.
La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
ESE vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...


Salud Auditiva
- Cuida tus oídos, cuida tu audición. Evita ruidos fuertes y usa protección auditiva.
- La salud auditiva es clave para una vida plena. Realiza controles regulares para detectar problemas auditivos.
- Unos oídos saludables son un regalo. Cuida tus oídos y audición.
La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
vidasinú
PIC 2024

3	Desarrollar un (1) taller mensual, de cuatro (4) horas de duración cada uno, dirigidos a personas adultos y adultos mayores con Enfermedades Crónicas No Transmisibles, diabetes e hipertensión arterial, para sensibilizarlos respecto a la adherencia al tratamiento farmacológico y no farmacológico, control de conductas de riesgo para la prevención de la evolución de su patología a estadios superiores y complicaciones



Monitoreo Regular

El monitoreo regular de tu salud te ayuda a ajustar tu tratamiento y prevenir complicaciones.

¡No te olvides de tus citas médicas!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia

Salud | Alcaldía de MONTERÍA | E.S.E. vidasinú | PIC 2024



La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia





La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

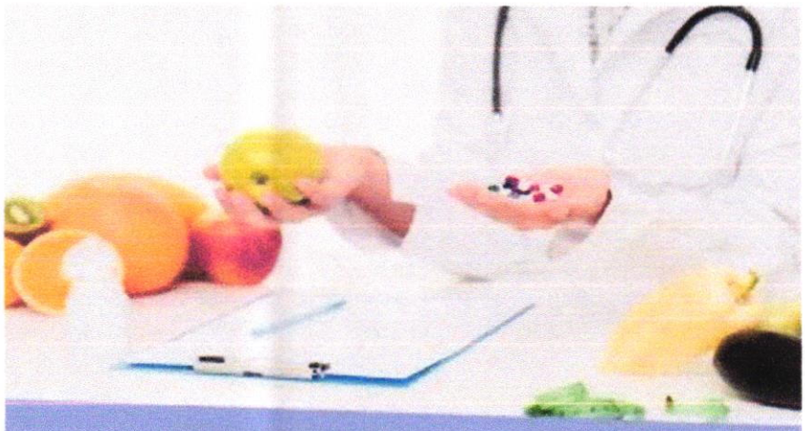
¡Estamos en tu territorio!
Leticia



x.com/e...

Todos los favoritos





Estilo de Vida Saludable

Un estilo de vida saludable complementa tu tratamiento farmacológico.

¡Aprovecha los beneficios de una alimentación balanceada y ejercicio regular!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Leticia

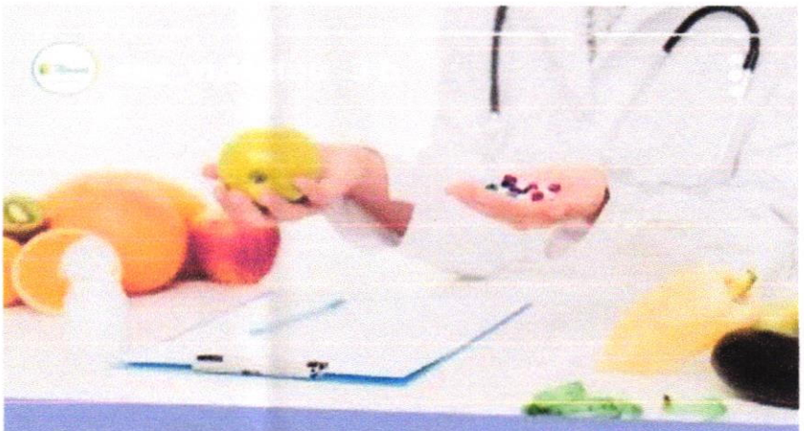
Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024



La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia





Estilo de Vida Saludable

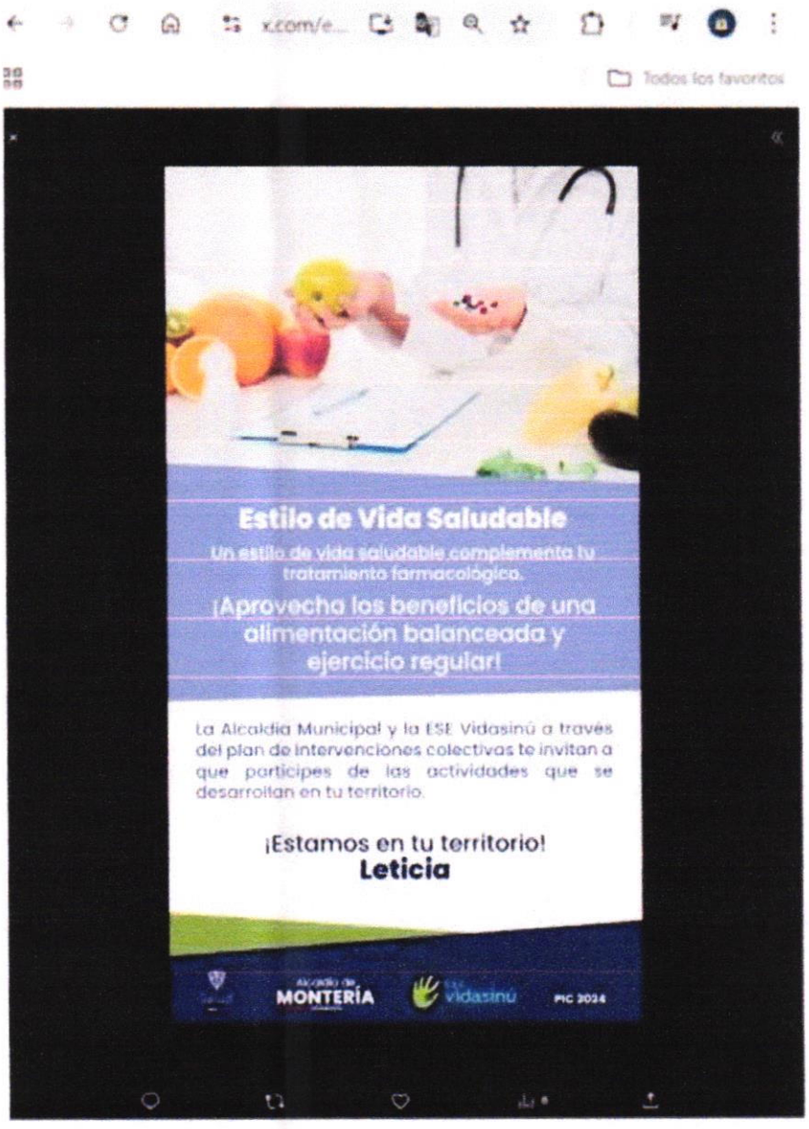
Un estilo de vida saludable complementa tu tratamiento farmacológico.

¡Aprovecha los beneficios de una alimentación balanceada y ejercicio regular!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia




x.com/e...
Todos los favoritos
Estilo de Vida Saludable
Un estilo de vida saludable complementa tu tratamiento farmacológico.
¡Aprovecha los beneficios de una alimentación balanceada y ejercicio regular!
La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
MONTERÍA
vidasinú
PIC 2024



Apoyo Social

El apoyo de familiares y amigos es fundamental para enfrentar tu enfermedad crónica.

¡No estás solo!

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia

Salud
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E. vidasinú
PIC 2024



La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia

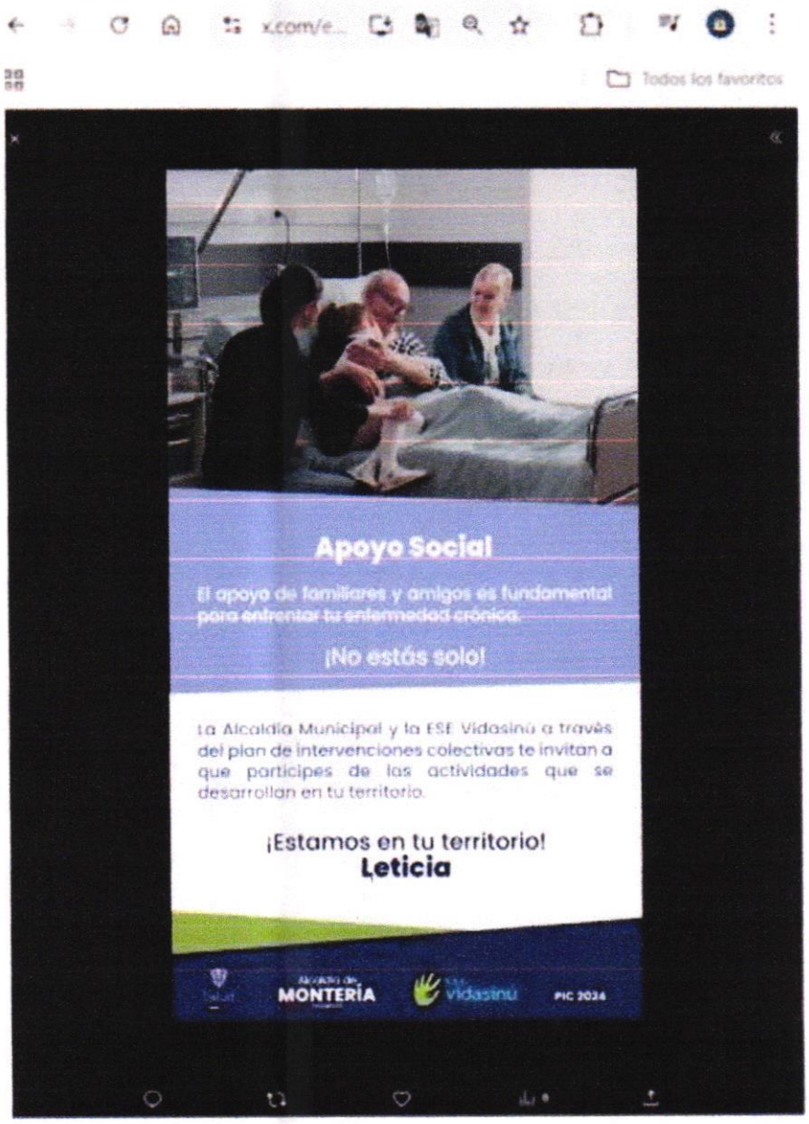




La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia




Apoyo Social
El apoyo de familiares y amigos es fundamental para enfrentar tu enfermedad crónica.
¡No estás solo!
La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
MONTERÍA
vidasinú
PIC 2024

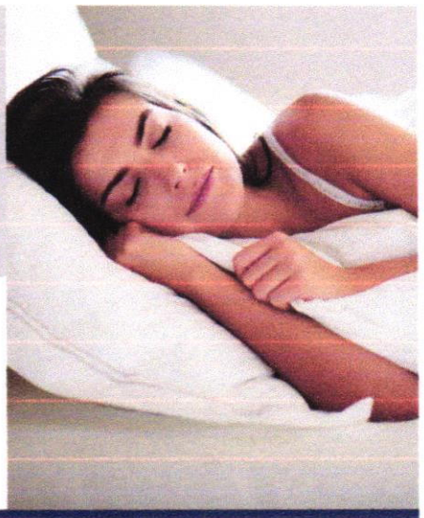
4	Desarrollar (6) Jornadas lúdico - educativas, en las Instituciones Educativas públicas del territorio, de cuatro (4) horas de duración cada una, para la promoción de hábitos saludables en niños, niñas y adolescentes de dichas instituciones educativas del municipio de Montería, concertado con secretarìa de educaciòn. La actividad se realizará con la participación de al menos (20) estudiantes por jornada. Se les aplicará un cuestionario fantástico para identificar los factores más relevantes de estilos de vida saludable en la población estudiantil adolescente y así, posterior a las jornadas, realizar el seguimiento y entrega de resultados a las diferentes instituciones educativas visitadas y seleccionadas por la secretaria de salud municipal articulado con la secretaría de educación

Sueño y descanso

- Duerme entre 8-10 horas cada noche para mantener tu cuerpo y mente descansados.

- Establece un horario de sueño regular para mantener tu ritmo corporal.

- Evita las pantallas electrónicas antes de dormir para tener un sueño reparador.



La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

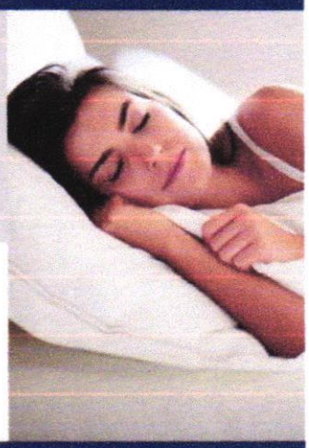
¡Estamos en tu territorio!
Leticia

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú **PIC 2024**

ESE vidasinú 4 h

Sueño y descanso

- Duerme entre 8-10 horas cada noche para mantener u cuerpo y mente descansados.
- Establece un horario de sueño regular para mantener u ritmo corporal.
- Evita las pantallas electrónicas antes de dormir para ener un sueño reparador.

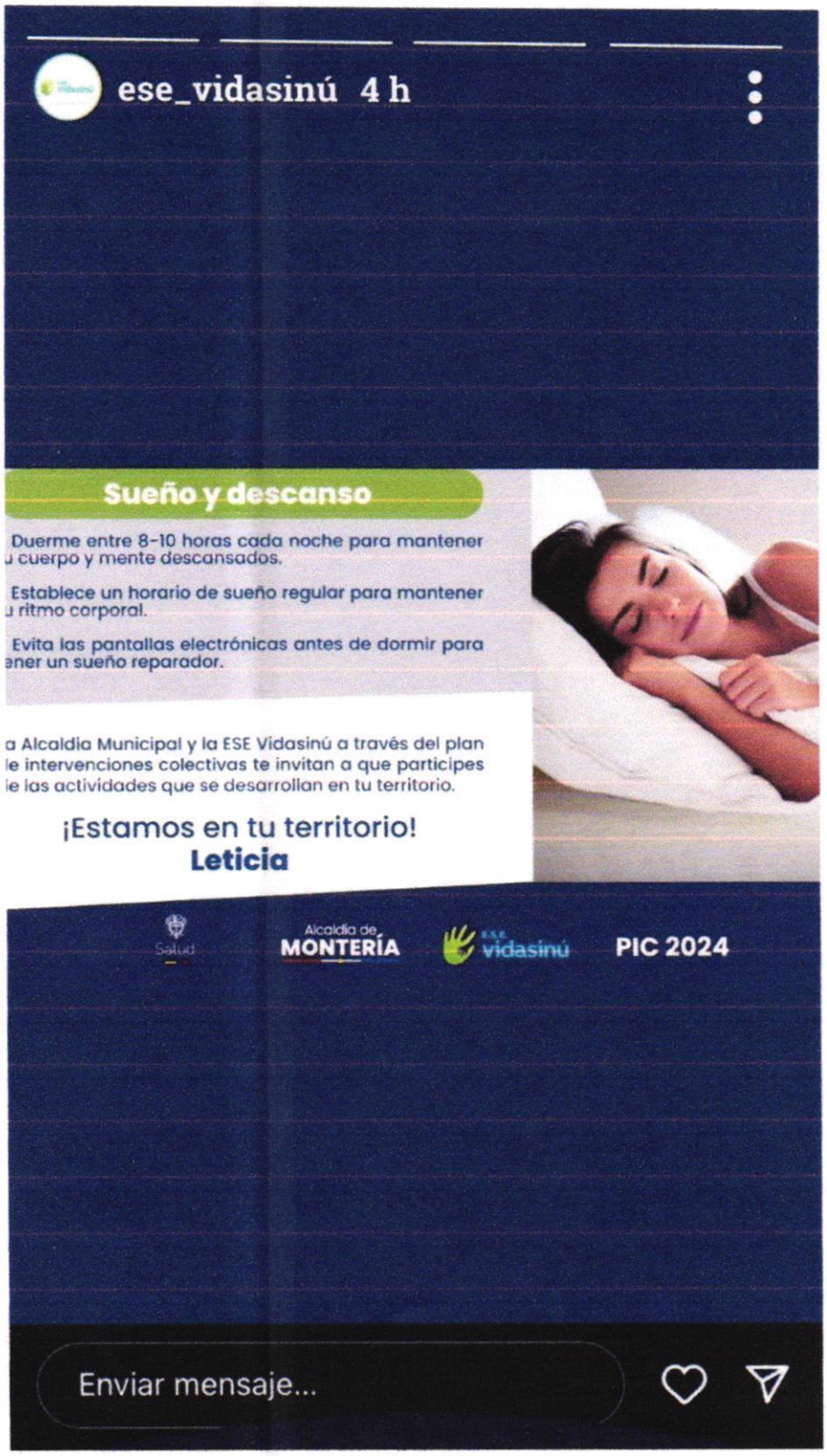


a Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan le intervenciones colectivas te invitan a que participes le las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

Enviar mensaje...

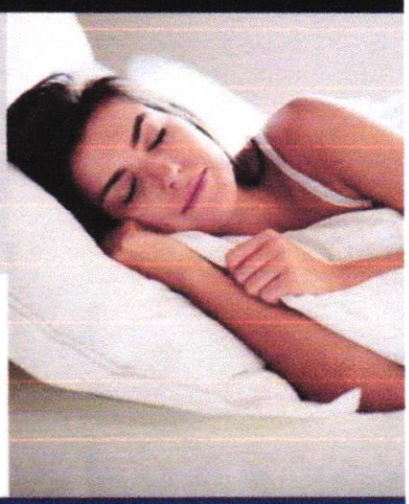

ese_vidasinú 4 h
Sueño y descanso
Duerme entre 8-10 horas cada noche para mantener
u cuerpo y mente descansados.
Establece un horario de sueño regular para mantener
u ritmo corporal.
Evita las pantallas electrónicas antes de dormir para
ener un sueño reparador.
a Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan
le intervenciones colectivas te invitan a que participes
le las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
ESE vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...

x.com/e...

Todos los favoritos

Sueño y descanso

- Duerme entre 8-10 horas cada noche para mantener tu cuerpo y mente descansados.
- Establece un horario de sueño regular para mantener tu ritmo corporal.
- Evita las pantallas electrónicas antes de dormir para tener un sueño reparador.



La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia

Salud Alcaldía de MONTERÍA vidasinú PIC 2024



- Visita a tu médico regularmente para mantener tu salud.

- No fumes ni consumas sustancias peligrosas para mantener tu salud y bienestar.

- Aprende a manejar el estrés y la ansiedad de manera saludable.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!

Leticia

Salud

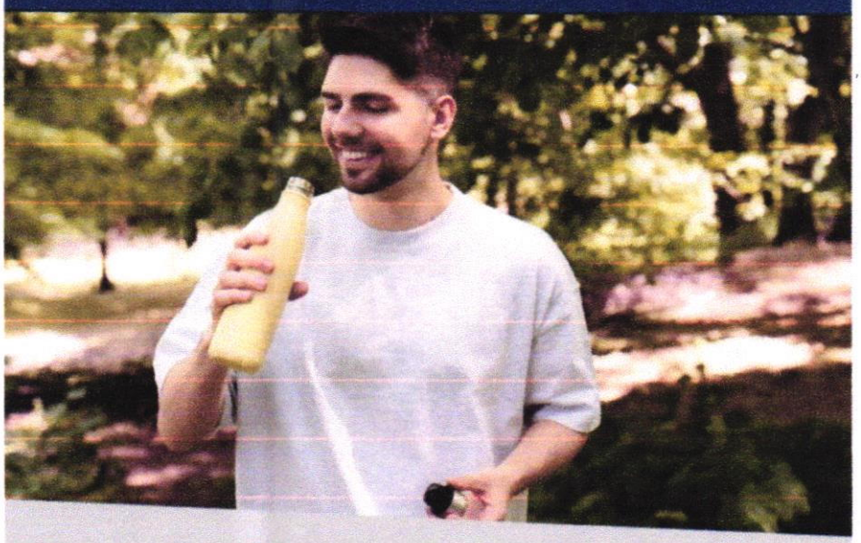
Alcaldía de MONTERÍA

E.S.E. vidasinú

PIC 2024


ESE vidasinú 1 h
- Visita a tu médico regularmente para mantener tu salud.
- No fumes ni consumas sustancias peligrosas para mantener tu salud y bienestar.
- Aprende a manejar el estrés y la ansiedad de manera saludable.
La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E. vidasinú
PIC 2024
Enviar mensaje...

ese_vidasinú 1 h



- Visita a tu médico regularmente para mantener tu salud.

- No fumes ni consumas sustancias peligrosas para mantener tu salud y bienestar.

- Aprende a manejar el estrés y la ansiedad de manera saludable.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

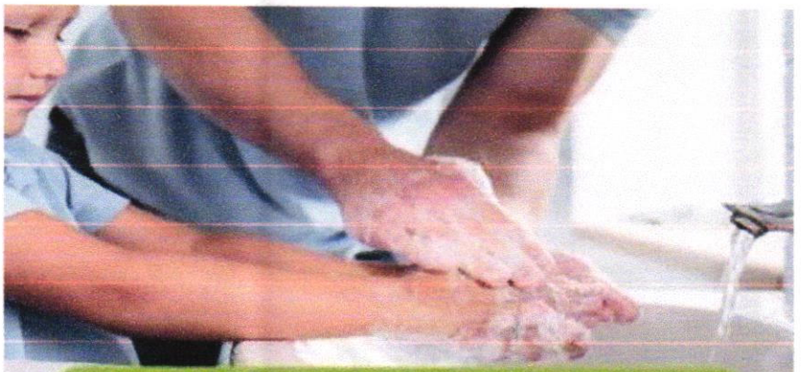
¡Estamos en tu territorio!

Leticia

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024

Enviar mensaje...


- Visita a tu médico regularmente para mantener tu salud.
- No fumes ni consumas sustancias peligrosas para mantener tu salud y bienestar.
- Aprende a manejar el estrés y la ansiedad de manera saludable.
La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
Salud
Alcaldía de MONTERÍA
E.S.E. vidasinú
PIC 2024



Higiene y seguridad

- Lava tus manos con jabón y agua antes de comer y después de usar el baño para mantener tu salud.

-Usa protector solar y ropa adecuada para protegerte del sol.

- No te bañes solo en lugares públicos y siempre pide permiso a un adulto.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia

Salud Alcaldía de MONTERÍA E.S.E. vidasinú PIC 2024



Higiene y seguridad

- Lava tus manos con jabón y agua antes de comer y después de usar el baño para mantener tu salud.

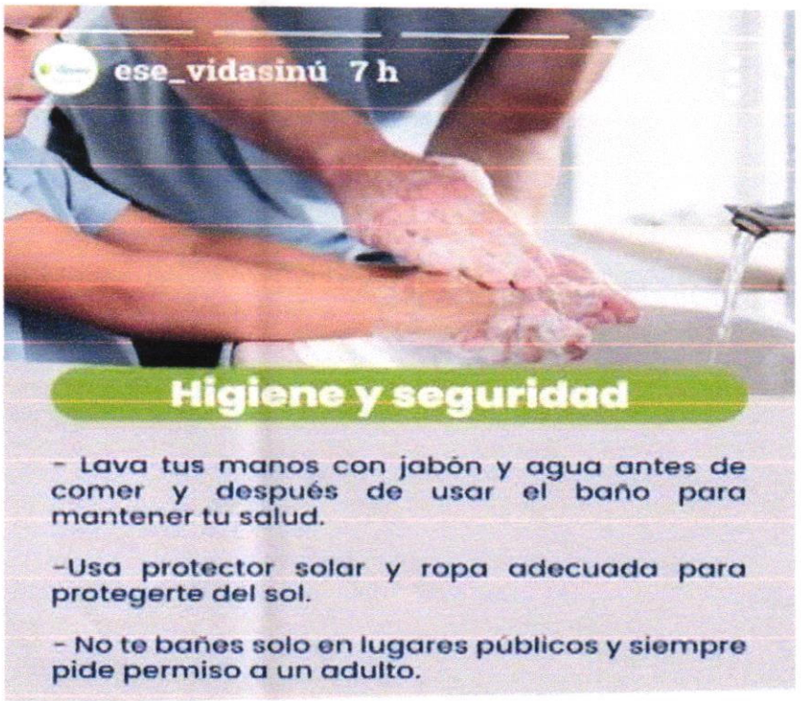
-Usa protector solar y ropa adecuada para protegerte del sol.

- No te bañes solo en lugares públicos y siempre pide permiso a un adulto.

La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia





La Alcaldia Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.

¡Estamos en tu territorio!
Leticia

Enviar mensaje...


x.com/e...
Todos los favoritos
Higiene y seguridad
- Lava tus manos con jabón y agua antes de comer y después de usar el baño para mantener tu salud.
-Usa protector solar y ropa adecuada para protegerte del sol.
- No te bañes solo en lugares públicos y siempre pide permiso a un adulto.
La Alcaldía Municipal y la ESE Vidasinú a través del plan de intervenciones colectivas te invitan a que participes de las actividades que se desarrollan en tu territorio.
¡Estamos en tu territorio!
Leticia
Alcaldía de MONTERÍA
Vidasinú
PIC 2024