ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL
TALLER 1 – ENFERMERIA Y PSICOLOGÍA

LINEA: No transmisibles

ESTRATEGIA: Formando Facilitadores en salud

Nombre del profesional: Katherin Santafé Arce – Yency Alejandra Rodelo Hernández

Profesión: Enfermera y psicóloga

Fecha de ejecución: 6 de mayo del 2025 y 9 de mayo del 2025

Lugar de la capacitación: Auditorio ESE – Bomberos

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Alimentación Saludable y Detección de Alteraciones Nutricionales
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Capacitar a los nuevos facilitadores en la promoción de la alimentación saludable y en la aplicación práctica de herramientas básicas de tamizaje nutricional, como la medición de peso, talla y cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC), con el fin de identificar factores de riesgo asociados al Riesgo Cardiovascular (RCV).
3. CURSO DE VIDA
Juventud, adultez, vejez: (Etapas con mayor incidencia de alteraciones metabólicas y cardiovasculares prevenibles mediante intervenciones oportunas).
4. METODOLOGIA
La capacitación se desarrollará mediante una combinación de actividades teóricas y prácticas, orientadas a fortalecer las competencias de los nuevos facilitadores en temas de alimentación saludable, toma de medidas antropométricas y cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC), como herramienta de tamizaje del Riesgo Cardiovascular (RCV). Las actividades incluirán: • Saludo y bienvenida, actividad de rompe – hielo • Se socializa y se hace entrega de la cartilla digital familias saludables • Exposición sobre los tipos de alimentación desde la cartilla familia saldable con el enfoque “apostemos por lo natural de nuestra tierra”, adicional de la socialización de la función de los nutrientes y su impacto en la salud, como lo son las frutas y verduras, a partir de allí nutrir y fortalecer en los siguientes temas. - Higiene, manipulación de alimentos y cuidado de los dientes - Buenas prácticas de manipulación de alimentos y su relación con la salud bucal - Alimentación balanceada ajustada al presupuesto familiar - Menús equilibrados y económicos, aprovechamiento de alimentos locales • Tareas para reducir el consumo de sal en la vida diaria. • Demostración práctica de la medición de peso y talla.

- Ejercicio guiado para el cálculo e interpretación del IMC.
- Realizar actividad practica descrita en la página 11 de la cartilla familia saludable.



PONERSE EN MOVIMIENTO

La práctica de actividad física incluye los siguientes elementos: frecuencia, intensidad, duración y tipo. Esto depende de su edad y sus condiciones individuales de salud.

SEÑALEMOS CON UNA X CUÁLES SERIAN NUESTROS OBJETIVOS AL PONERNOS EN MOVIMIENTO...

- Mejorar el estado de ánimo
- Reducir el riesgo de depresión
- Disminuir el estrés
- Aumentar la autoestima
- Fortalecer la imagen corporal positiva

Beneficios físicos

- Fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos
- Ayudar a controlar el peso
- Mejorar la apariencia física
- Reduce el riesgo de desarrollar hipertensión, enfermedades del corazón y diabetes

Conozcamos la herramienta Colombiana de tamizaje de riesgo cardiovascular y metabólico...

Nosotros podemos conocer nuestro riesgo y recibir recomendaciones y educación en salud, según el resultado individual...no nos quita mucho tiempo y son preguntas muy sencillas:

https://www.minsalud.gov.co/sites/valoraturiesgo/_layouts/15/estilovidasaludable/datosusuario.aspx

CONOCER

Índice de Masa Corporal

Le ayuda a saber si está en sobrepeso u obesidad, con una operación simple:
EJEMPLO

Peso: 104 kg
Talla: 1,80 mt

IMC = 104 / (1,80 x 1,80)
IMC = 104 / 3,24
IMC = 32,09

$$IMC = \frac{Peso}{Altura^2}$$

Escribamos acá los resultados...

Integrante 1	Integrante 2	Integrante 3
Integrante 4	**Integrante 5**	**Integrante 6**

Perímetro abdominal

Le ayuda a saber si tiene obesidad abdominal, con una medición simple...

Con una cinta métrica puesta completamente pegada la piel, ubique la cintura (esta debe ir entre la parte más inferior de la última costilla y la parte más superior del hueso de la cadera)

Siga las recomendaciones de la tabla y con una x, ubique su resultado, el 0 indica que no hay riesgo y el 4 indica que tiene obesidad abdominal...

Perímetro de cintura (cm)		Escala
En hombres	En Mujeres	
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm	0
94 cm o más	80 cm o más	4

DAYANA VANESSA OCAMPO OCAMPO

ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL
TALLER 2 – ENFERMERIA Y FISIOTERAPEUTA

LINEA: No transmisibles

ESTRATEGIA: Formando Facilitadores en salud

Nombre del profesional: Katherín Santafé Arce y Fisioterapeuta

Profesión: Enfermera - fisioterapeuta

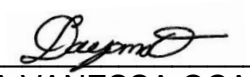
Fecha de ejecución: 19 de junio del 2025

Lugar de la capacitación: Auditorio ESE – Bomberos

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Actividad física – medicamento milagroso
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Capacitar a los nuevos facilitadores en la promoción de la actividad física como estrategia preventiva y terapéutica, y en la aplicación de herramientas para el tamizaje del Riesgo Cardiovascular (RCV), específicamente la toma del perímetro abdominal como indicador de obesidad abdominal y su relación con eventos coronarios, accidente cerebrovascular (ACV), infarto agudo de miocardio (IAM) y muerte súbita.
3. CURSO DE VIDA
Juventud, adultez, vejez: (Etapas en las que es prioritario intervenir con acciones de promoción y prevención relacionadas con el RCV y enfermedades crónicas no transmisibles)
4. METODOLOGIA
El desarrollo del taller incluye actividades teóricas, prácticas y participativas, utilizando materiales educativos de apoyo aprobados por el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS). • Saludo y bienvenida • Introducción conceptual: Presentación del tema en general y discusión participativa sobre hábitos actuales y barreras percibidas para realizar actividad física. • Subtemas a desarrollar: - ¿Qué es la actividad física? Beneficios físicos, mentales y sociales. - ¿Cómo se debe realizar la actividad física? Frecuencia, intensidad, tipo y duración. - Fortalecimiento muscular: importancia y ejercicios básicos. - Caminata como actividad cotidiana y medio de transporte. - Identificación de espacios del microterritorio para actividad física comunitaria. - Ejercicio práctico: - Enseñanza y práctica de la toma del perímetro abdominal, siguiendo el documento de medidas antropométricas del MSPS (estrategia “Conoce tu riesgo, peso saludable”). - Énfasis en el diagnóstico de obesidad abdominal y su vinculación con la presencia de eventos coronarios, ACV, IAM y muerte súbita. - Complemento educativo: - Uso de la cartilla “Familias Saludables”.

- Actividades prácticas:
  - Ejercicio “Ponerse en movimiento” (motivación y planificación de rutina de actividad física).
  - Ejercicio de la página 11: “Perímetro abdominal”.
- Evaluación del conocimiento adquirido:
  - Socialización de aprendizajes.
  - Aplicación práctica en grupos.
  - Ronda de preguntas orientadoras y retroalimentación grupal.

- Materiales de apoyo:
  - Cartilla “Familias Saludables”
  - Documento técnico del MSPS: “Toma de medidas antropométricas”
  - Cinta métrica, fichas de registro, hojas, marcadores
  - Reproductor multimedia (opcional)



DAYANA VANESSA OCAMPO OCAMPO

ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL
TALLER 3 – ENFERMERIA Y PSICÓLOGA

LINEA: No transmisibles

ESTRATEGIA: Formando Facilitadores en salud

Nombre del profesional: Katherín Santafé Arce y Yency Alejandra Rodelo Hernández

Profesión: Enfermera – psicóloga

Fecha de ejecución: 22 de mayo del 2025

Lugar de la capacitación: Auditorio ESE – Bomberos

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Hablemos de tabaco y alcohol
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Fortalecer en los nuevos facilitadores los conocimientos técnicos y prácticos sobre los efectos del consumo de tabaco y alcohol en la salud, el tamizaje del Riesgo Cardiovascular (RCV) a través de la toma de presión arterial, y el uso de herramientas educativas de la estrategia PASEA y la cartilla "Familias Saludables"
3. CURSO DE VIDA
Juventud, adultez, vejez: Estas etapas presentan mayor riesgo frente al consumo de sustancias psicoactivas como tabaco y alcohol, y al desarrollo de enfermedades crónicas asociadas a cifras elevadas de presión arterial.
4. METODOLOGIA
El desarrollo del taller se basa en una estrategia participativa, teórico-práctica, guiada por los lineamientos técnicos de la estrategia PASEA – Capítulo II, complementada con material actualizado del MSPS y el uso de la cartilla “Familias Saludables”. • Revisión previa: - Lectura comentada del Capítulo II de la Estrategia PASEA, facilitado por la DTSC. - Complementación con documentos actualizados del MSPS sobre riesgos del consumo de tabaco y alcohol.



- Desarrollo de subtemas:
  - Consumo responsable de alcohol
  - Efectos del alcohol (físicos, psicológicos, comportamentales)
  - Espacios libres de humo y generalidades del cigarrillo
  - Mitos acerca del cigarrillo

- Efectos del tabaco y derivados (físicos, psicológicos)
- Consejos prácticos para dejar de fumar.

- Práctica técnica:
  - Enseñanza de la toma correcta de la presión arterial con tensiómetro digital, haciendo énfasis en identificar cifras tensionales elevadas (>140/90 mmHg) como criterio importante en el tamizaje del RCV.
  - Uso y cuidado básico del tensiómetro, báscula, tallímetro y cinta métrica.
  - Registro de los valores y criterios de interpretación.
- Complementos educativos:
  - Cartilla “Familias Saludables”:
  - Actividad de la página 5 para discusión participativa.
- Capítulo II de PASEA:
  - Ejercicio página 71 (alcohol)
  - Ejercicio página 82 (tabaquismo)
- Evaluación y cierre:
  - Socialización de conclusiones.
  - Revisión de aprendizajes mediante participación y ejercicios.
  - Recomendaciones finales sobre el uso adecuado y cuidado de los equipos.
- Materiales de apoyo:
  - Tensiómetro digital (facilitado por el ejecutor del PIC)
  - Documento técnico del MSPS: “Toma de medidas antropométricas”
  - Cartilla “Familias Saludables”
  - Estrategia PASEA (Capítulo II)
  - Cinta métrica, báscula, tallímetro
  - Hojas de registro, marcadores



DAYANA VANESSA OCAMPO OCAMPO

ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL
TALLER 4 – ENFERMERIA Y PSICÓLOGA

LINEA: No transmisibles

ESTRATEGIA: Formando Facilitadores en salud

Nombre del profesional: Katherín Santafé Arce y Yency Alejandra Rodelo Hernández

Profesión: Enfermera – psicóloga

Fecha de ejecución: 5 de junio del 2025

Lugar de la capacitación: Auditorio ESE – Bomberos

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Territorio atento al cáncer
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Sensibilizar a la comunidad sobre la prevención, detección temprana y autocuidado frente a los principales tipos de cáncer, promoviendo la identificación de factores de riesgo y protectores, signos de alarma y acciones de tamizaje, según el curso de vida.
3. CURSO DE VIDA
Juventud, adultez, vejez
4. METODOLOGIA
RIMER MOMENTO: CÁNCERES DE ALTA PREVALENCIA EN MUJERES • Cáncer de Mama (30 minutos) - Definición: Tumor maligno originado en las células del tejido mamario, mayormente en los conductos y lobulillos. - Factores de riesgo: Edad mayor de 50 años, antecedentes familiares, menarquia temprana o menopausia tardía, nuliparidad, uso prolongado de estrógenos, consumo de alcohol y obesidad. - Factores protectores: Lactancia materna, actividad física regular, dieta saludable. - Signos y síntomas de alarma: Masa en el seno o axila, cambios en la piel o pezón, secreción anormal. - Tamizaje: Autoexploración mensual, examen clínico anual, mamografía a partir de los 50 años. • 2. Cáncer de Cuello Uterino (30 minutos) - Definición: Cáncer que se origina en las células del cuello del útero, usualmente vinculado al virus del papiloma humano (VPH). - Factores de riesgo: Infección persistente por VPH, inicios tempranos de relaciones sexuales, múltiples parejas sexuales, tabaquismo. - Factores protectores: Vacunación contra VPH, uso de preservativo, citología regular. - Signos y síntomas de alarma: Sangrado anormal, flujo con olor desagradable, dolor durante relaciones sexuales.

- Tamizaje: Citología cada 1-3 años y prueba de VPH. Vacunación en niñas entre 9-17 años.
- Cáncer de Próstata (15 minutos)
- Definición: Tumor maligno que se forma en la glándula prostática.
- Factores de riesgo: Edad avanzada, antecedentes familiares, raza negra.
- Factores protectores: Dieta rica en frutas, vegetales y ejercicio físico.
- Signos y síntomas de alarma: Dificultad para orinar, flujo urinario débil, sangre en la orina o el semen.
- Tamizaje: Tacto rectal y prueba de antígeno prostático específico (PSA) desde los 50 años.
- Cáncer de Piel (15 minutos)
- Definición: Tumores malignos que se originan en las células de la piel, como el carcinoma basocelular, espinocelular y melanoma.
- Factores de riesgo: Exposición prolongada al sol, piel clara, antecedentes familiares.
- Factores protectores: Uso de bloqueador solar, ropa protectora, evitar exposición solar entre 10 a.m. y 4 p.m.
- Signos de alarma: Lesiones que cambian de forma, color, tamaño, sangran o no cicatrizan.

TERCER MOMENTO: OTROS CÁNCERES FRECUENTES Y CÁNCER INFANTIL

- Cáncer Colorrectal y Gástrico (15 minutos)
- Definición: Tumores malignos que se desarrollan en el colon, recto o estómago.
- Factores de riesgo: Dieta rica en carnes procesadas, obesidad, consumo de alcohol y tabaco, infección por H. pylori (gástrico).
- Factores protectores: Consumo de frutas, verduras, fibra, actividad física.
- Signos y síntomas de alarma: Cambios en el hábito intestinal, dolor abdominal, sangre en heces, pérdida de peso.
- Tamizaje: Sangre oculta en heces, colonoscopia.
- Consultas:
- Cáncer Infantil (30 minutos)
- Definición: Grupo de neoplasias que afectan a niños y adolescentes, incluyendo leucemias, linfomas, tumores cerebrales.
- Factores de riesgo: Mayormente desconocidos; posibles factores genéticos y ambientales.
- Factores protectores: Diagnóstico precoz, seguimiento pediátrico.
- Signos y síntomas de alarma: Fiebre persistente, pérdida de peso, palidez, sangrados, dolores óseos, masas anormales.

CUARTO MOMENTO: SENSIBILIZACIÓN FINAL Y EJERCICIO DE AUTOCUIDADO (45 minutos)

- Revisión de contenidos: Discusión participativa para evaluar los conocimientos adquiridos.
- Ejercicio práctico: Cada participante identifica sus tamizajes pendientes según edad y sexo.
- Canalización: El profesional de enfermería agenda atención en caso de ser usuario de la ESE, según lineamientos del PIC.

Materiales de Apoyo:

- Caja de herramientas institucional
- Cartillas informativas
- Ropa de protección solar para demostración
- Proyector, afiches, marcadores, hojas de asistencia

DAYANA VANESSA OCAMPO OCAMPO

ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL
TALLER 5 – ENFERMERIA Y PSICÓLOGA

LINEA: No transmisibles

ESTRATEGIA: Formando Facilitadores en salud

Nombre del profesional: Katherín Santafé Arce y Yency Alejandra Rodelo Hernández

Profesión: Enfermera – psicóloga

Fecha de ejecución: 3 de julio del 2025

Lugar de la capacitación: Auditorio ESE – Bomberos

5. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Identifiquemos los factores de riesgo de la Hipertensión Arterial y la Diabetes Mellitus
6. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Fortalecer los conocimientos de los facilitadores en relación con los factores de riesgo, síntomas y tamizaje oportuno de la Hipertensión Arterial (HTA) y la Diabetes Mellitus (DM), promoviendo la detección temprana y la gestión individual del riesgo.
7. CURSO DE VIDA
Juventud, adultez, vejez
8. METODOLOGIA
• RIMER MOMENTO: Empezar con una charla participativa tipo “Trivia” sobre los factores de riesgo de la HTA y la DM. Se usan imágenes y situaciones cotidianas para fomentar la conversación. • SEGUNDO MOMENTO: Juego de tarjetas donde cada participante recibe una “tarjeta de pista” con un factor de riesgo o síntoma y debe encontrar su “pareja” (ej.: “sed excesiva” + “diabetes”). Juego de tarjetas donde cada participante recibe una “tarjeta de pista” con un factor de riesgo o síntoma y debe encontrar su “pareja” (ej.: “sed excesiva” + “diabetes”). • TERCER MOMENTO: Contenido de socialización



(Diabetes Mellitus)
- Factores de riesgo: sobrepeso, edad, antecedentes familiares, sedentarismo, prediabetes, embarazo con diabetes.
- Síntomas: sed, hambre constante, fatiga, orina frecuente, hormigueo, visión borrosa.

(Hipertensión Arterial)
- Factores de riesgo: edad, genética, sal en exceso, alcohol, obesidad, inactividad.
- Síntomas: dolor de cabeza, visión borrosa, náuseas, mareos.

Herramientas de detección:
- Toma de presión arterial.
- App “Conoce tu riesgo” (digital o web).
- Ficha de resultados y mensajes personalizados.

- Evaluación divertida:
  - “¿Qué tanto sabes?” – Juego de preguntas y respuestas.
  - Evaluación de habilidades prácticas en la toma de presión y lectura de cifras.

DAYANA VANESSA OCAMPO OCAMPO

ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL
TALLER 6 – ENFERMERIA Y PSICÓLOGA

LINEA: No transmisibles

ESTRATEGIA: Formando Facilitadores en salud

Nombre del profesional: Katherín Santafé Arce - Yency Alejandra Rodelo Hernández y Fisioterapeuta

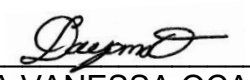
Profesión: Enfermera – psicóloga. fisioterapeuta

Fecha de ejecución: 17 de julio del 2025

Lugar de la capacitación: _____

9. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Taller práctico de tamizaje comunitario (Cierre del proceso educativo)
10. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Aplicar de forma práctica los conocimientos adquiridos durante el proceso formativo, mediante la realización de una jornada comunitaria de tamizaje de riesgo cardiovascular y metabólico, garantizando la identificación, registro, orientación y canalización de personas con riesgo elevado.
11. CURSO DE VIDA
Juventud, adultez, vejez
12. METODOLOGIA
• Equipos e insumos a cargo del ejecutor PIC: Báscula de piso, tallímetro, tensiómetro digital, cinta métrica, hojas de resultados impresas a color, lapiceros, formatos de canalización en salud, diplomas y reconocimientos. • RIMER MOMENTO, Metodología y desarrollo de la jornada - Instalación de la jornada y bienvenida - Breve apertura por parte del ejecutor PIC y/o formadores. - Explicación del propósito de la jornada • SEGUNDO MOMENTO: Cada facilitador o grupo de facilitadores realizará el tamizaje de al menos 30 personas, midiendo: Peso, talla, IMC, circunferencia abdominal, presión arterial Se utilizarán las hojas de resultados impresas a color para registrar cada tamizaje • TERCER MOMENTO: Interpretación de resultados y recomendaciones individuales - Los facilitadores, con acompañamiento de formadores, brindarán retroalimentación individual. - Se entregarán recomendaciones específicas según el resultado (bajo, medio, alto, muy alto o extremadamente alto riesgo cardiovascular y metabólico). - Canalización en salud (cuando aplique)

- Casos con RCVM alto, muy alto, extremadamente alto, alteraciones nutricionales o intención de dejar de fumar.
  - Facilitadores, junto a los formadores de la ESE. diligenciarán los formatos de canalización.
  - Se dejará constancia con evidencia fotográfica del proceso y escaneo completo de:
  - Fichas de resultados (facilitadores + comunidad).
  - Canalizaciones realizadas.
- Clausura y entrega de reconocimientos
- Entrega de diplomas y reconocimientos a los líderes que culminaron el proceso formativo.
- Foto grupal con facilitadores y formadores.



DAYANA VANESSA OCAMPO OCAMPO