

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca Cundinamarca
Lugar	Jardín infantil los pitufos
Fecha	22 de agosto de 2025
Tema	Tres mensajes básicos: ¿Cómo evitar enfermarse? ¿Cómo cuidarnos en casa/colegio? ¿Cuándo asistir al servicio médico?
Entorno	Educativo
Objetivo	Desarrollo de capacidades en la primera infancia e infancia para la prevención identificación temprana de riesgos en salud.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Jenniffer Andrea Rozo Barbosa
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.007.184.905
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

- Descripción de la población asistente** Se realiza sesión educativa con padres de familia del jardín infantil de ICBBF Los pitufos donde todos se encuentran con estado de afiliación a salud en subsidiado, todos se encuentran viviendo en cabecera municipal, se encuentran en curso de vida juventud y adultez ninguno se encuentra en condición de discapacidad o población vulnerable, para un total de 9 estudiantes.
- Metodología de la actividad realizada** Para la sesión educativa se realiza en tres momentos importantes iniciando con la actividad rompe hielo donde se presenta la ejecutora Jenniffer Rozo- y cada uno de los estudiantes se presentan y se realiza la dinámica de tingo tingo tango donde los estudiantes deben de responder preguntas básicas sobre el autocuidado, la alimentación saludable, actividad física ETC donde se logra que cada uno de los participantes logren crear un ambiente de confianza y apertura luego se realizara una explicación de tres mensajes básicos.

2.1 Actividad lúdica de inicio

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

El primer momento permitirá proponer el encuadre de la sesión, presentación del propósito y las actividades a desarrollar; incluyendo una dinámica de sensibilización respecto al tema a tratar durante el taller donde por medio de la actividad de tingo tingo tango cada estudiante responderá.

¿Cómo puedo evitar tener resfriados?

¿Si tengo una Infección respiratoria que cuidados debemos tener?

¿Qué alimentos debemos consumir para cuidar adecuadamente nuestro cuerpo?

¿Qué actividad física debemos de realizar a diario para cuidar nuestro cuerpo?

2.2 Explicación del tema

ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA (EDA) - Deshidratación (DHT).

Definición: Es cuando es el popo de los niños, las niñas o los adultos se vuelve líquido y tienen que entrar al baño más seguido de lo normal (3 o más veces por día). ¿Por qué deben debemos saber acerca de la enfermedad diarreica aguda (EDA):

¿Es importante que los niños y niñas conozcan a cerca de esta enfermedad, ya que es la segunda causa de que tengan que ir al hospital, recibir medicamentos y quedarse en el hospital para hacer seguimiento de su mejoría en algunos casos? ¿Que la produce?:

Existen muchos bichitos minúsculos llamados, virus, bacterias y parásitos que en ocasiones no podemos ver y que si no tenemos en cuenta la manera para defendernos de ellos no vamos a enfermarnos. ¿Cuándo estos bichos (virus, Bacterias o Parásitos) se encuentran en nuestro cuerpo que nos pueden producir?: Cuando estamos con estos bichitos en nuestro cuerpo nos sentimos mal, porque producen dolor de barriga, que devolvamos la comida (vómito), popo líquido que nos hace ir muchas veces al baño, débiles, se nos pone la cabeza muy caliente y las manos frías y a veces nos sale sangre y gusanitos por la cola. ¿Y qué podemos hacer para que no se nos peguen estos bichos? Tres (03) mensajes clave de la Enfermedad Diarreica Aguda (EDA)

1. ¿CÓMO EVITO QUE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADULTOS SE ENFERMEN DE EDA?

- Dar me lactancia materna exclusiva si tengo menos de seis meses de vida y si es posible hasta los 2 años, porque nos pasa sustancias protectoras que no dejan que estos bichos nos ataquen.
- Como no podemos verlos, debo lavarme las manos con agua y jabón especialmente en momentos clave: antes de preparar, servir o consumir alimentos, después de ir al baño, después cambiar el pañal de mis hermanos, después de jugar en el parque, al llegar a casa cuando salimos a la calle.

- Llevarnos a tiempo a colocarnos las vacunas.

Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- Se debe tomar siempre agua hervida (calentarla y dejarla hervir 5 minutos, mantenerla tapada en un recipiente para matar esos bichitos).

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

- El agua hervida debe usarse para el lavado y preparación de alimentos y bebidas (incluyendo el hielo), con los elementos con los que cocinan en casa.

- Mantener separados y con tapa los alimentos crudos de los cocinados y de los que están listos para comer.

2. ¿CÓMO CUIDARNOS EN CASA CUANDO NOS ENFERMAMOS EDA?

- Aumentar la cantidad de consumo de líquidos (excepto gaseosas o refrescos que tengan azúcar porque nos dan más dolor y diarrea) para reponer los que estoy perdiendo.

- Administrarme suero oral que me da energía, hace que tenga menos popo líquido y que me pase más rápido: se deben tomar sorbos frecuentemente y sobre todo después de que tenga vomito o que vaya al baño a hacer popo (siguiendo recomendaciones de preparación y hacerlo con agua hervida).

- Puedo seguir comiendo la comida de la casa normalmente, inclusive leche.

- Ofrecer líquidos que se preparan con papa, plátano o arroz.

- Continuar con la lactancia materna, incluso ofreciéndose más frecuentemente.

3. ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS POR LOS QUE ME DEBEN LLEVAR RÁPIDAMENTE AL HOSPITAL?

- Se le ven los ojos hundidos.

- Si presento más de 10 diarreas al día

- No aceto líquidos a pesar de que me ofrecen frecuentemente

- Vomita todo lo que come, inclusive las sales de rehidratación oral (4 episodios en las últimas 4 horas o que vomite en la mayoría de las tomas del día).

- Orina poco o deja de orinar.

- Fiebre de difícil control

- Aparece sangre en el popo.

- Convulsiona (que sacuda los brazos y las piernas).

- Se ve muy decaído o de difícil despertar.

INFECCIÓN RESPIRATORIA.

¿Qué son las infecciones respiratorias agudas?

Son una inflamación de las vías respiratorias producidas por virus y bacterias (bichos) que dependiendo de su localización (en oídos, garganta o pulmones) producirán diferentes afectaciones como: - Obstrucción nasal o producción de moco que puede ser transparente, verde o amarillo - Dolor de

oído - Dolor de garganta

- Cambios de la voz (ronca o voz chillona) - Silbidos en el pecho - Tos seca o con flemas

Fecha de Aprobación: 17 de

enero 2025. - Fiebre: aumento de la temperatura por encima de 38 grados tomada con un termómetro - Dolor

en el cuerpo - Decaimiento - Disminución de las ganas de comer

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

¿POR QUÉ DEBEN DEBEMOS SABER ACERCA DE LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS?:

Es importante que los niños y niñas conozcan a cerca de ellas, ya que es la primera causa de que tengan que ir al hospital, recibir medicamentos y quedarse en el hospital para vigilar la respiración en muchos casos.

¿QUÉ DEBEMOS SABER LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS?

TRES (03) MENSAJES CLAVE DE LA INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA (IRA).

¿CÓMO EVITAR QUE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES TENGAMOS INFECCIONES

¿RESPIRATORIAS AGUDAS?

Es muy importante que nuestros papas, mamas o cuidadores nos coloquen las vacunas ya que gracias a ellas no nos vamos a enfermar

Lavarnos las manos con agua y jabón para que los bichitos que producen estas enfermedades no se peguen en nuestra cara y nos pongan malitos -Evitar el contacto con personas que tengan gripa o tos y si debemos estar en contacto con ellas, que se coloquen tanto ellos como nosotros la mascarilla para que al toser o respirar no nos la peguen (aplica para mayores de 3 años). -Estornudar o toser, sobre el brazo. -Evitar el contacto con personas que fumen ya que aumenta la posibilidad de enfermarnos de los pulmones.

el frio no nos enferme. -Darme lactancia materna exclusiva si tengo menos de seis meses de vida y si es posible hasta los 2

años, porque nos pasa sustancias protectoras que no dejan que estos bichos nos ataquen

¿SI TENGO UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA QUE CUIDADOS DEBEMOS TENER?

No enviar al jardín, escuela o colegio y evitar lugares con muchas personas para que no se la peguemos a los demás.

Lavar mis manos las manos de las personas que conviven conmigo con frecuencia, con agua y jabón para que la familia no se enferme.

Tomar abundantes líquidos para disminuir la tos y ofrecer alimentos frecuentemente en pequeñas porciones para que no me ponga muy flaco.

¿CUÁNDO DEBERÍAN LLEVARME MIS PAPAS AL HOSPITAL SI TENGO UNA INFECCIÓN RESPIRATORIA?

Menores de dos meses: Si me ven respirar muy rápido Si no acepto líquidos o vomito todo lo que como. Le suena el pecho al respirar. Si me ven muy decaído o no despierto con facilidad. Ataques o convulsiones. Labios o cara de color azulado Que se le hundan las costillas Que salga pus o mal olor en los oídos. Labios o cara de color azulado Fiebre que no me baje bañándome o con medicación

2.3 Descripción del material didáctico utilizado: se realiza la presentación por medio de diapositivas con el fin de brindar una facilidad a los integrantes en la comprensión de la información.

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
	Información de Actividades PIC	Versión: 02
		Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Hábitos de HIGIENE

¡Evitemos enfermedades!

La higiene personal, también conocida como aseo personal, es una de las maneras cómo se cuida el cuerpo. Ella implica todas las actividades a través de las cuales se asea y limpia el cuerpo. Entre dichas actividades está el baño diario, el lavado de manos, cepillar los dientes y el cabello, cortar las uñas y mantenerlas limpias, entre muchas otras cosas.

BÁÑATE Y ASEA TU CUERPO

la importancia de ducharse diariamente, usar desodorante y mantener su ropa limpia. Además, es esencial enseñarles sobre la importancia de una buena higiene íntima y cómo mantenerla.



LAVA TUS DIENTES

La higiene bucal es otro hábito importante que los niños deben adquirir. Enseñarles a cepillarse los dientes después de cada comida, utilizando pasta dental adecuada, ayuda a prevenir la formación de caries, el mal aliento y otras posibles enfermedades bucales.



LAVA TUS MANOS CON AGUA Y JABÓN

Es importante hacerlo con frecuencia, especialmente después de usar el baño, antes de comer y después de tocar superficies de uso común.

Si no hay agua y jabón disponibles, puedes utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol.



AL ESTORNUDAR O TOSER

Enseñar a los niños a cubrirse al estornudar o toser es fundamental para promover la higiene y prevenir la propagación de enfermedades. Es importante ya que los niños son especialmente propensos a contagiarse y contagiar a otros.





E.S.E. CENTRO DE SALUD DE FOSCA
Salud con Calidad Humana y Responsabilidad Social

JENNIFER ROZO BARBOSA
ENFERMERA APS
ESE CENTRO DE SALUD FOSCA



Gobernación de Cundinamarca

 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

Los participantes no refieren ninguna pregunta frente a el tema.

3. Conclusiones y recomendaciones

Se da como conclusión en los estudiantes que establecer un adecuado autocuidado y la prevención ayudara con el control de todas aquellas enfermedades como lo son las infecciones respiratorias agudas y las enfermedades diarreicas agudas y asi se disminuye la mortalidad, morbilidad grave, y la demanda a los servicios de salud debido a la gran cantidad de personas que sufren de estas enfermedades resaltando el cuidado en los niños, niñas y adolescentes. La higiene personal adecuada es crucial para prevenir la propagación de infecciones y enfermedades. El lavado frecuente de manos, el cuidado dental y el baño regular ayudan a reducir el riesgo de infecciones respiratorias, gastrointestinales y enfermedades de la piel.

4. Registro fotográfico



 Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

