ACTA DE DESARROLLO DE TEMA EN TALLER COMUNITARIO

ESTRATEGIA PIC: "FORMANDO FACILITADORES EN SALUD"

DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES
SUBDIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA

PIC 2025

Acercamiento y concertación con una junta de acción comunal del micro territorio priorizado con el fin de formar nuevos facilitadores en salud con enfoque de fortalecimiento en hábitos de vida saludables e identificación de factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

MUNICIPIO: Viterbo
NOMBRE DE LA ESE: Hospital San Jose de Viterbo
RESPONSABLE DILIGENCIAMIENTO: Sara Valentina Chica Ramirez

INTERVENCIÓN NÚMERO: 3			
Fecha:	24 de septiembre	**Hora inicial:** 6:00 pm	**Hora final:** 8:00 pm
Tema:		**Actividad 7 y 8 GRUPO 1 TALLER 3: Hablemos de tabaco y alcohol.**	
Lugar:		Estación de bomberos.	
Número de participantes:		11	
Área de intervención (profesional)		Enfermería	

Tema a tratar en la actividad: Tabaco y alcohol.

Objetivo de la actividad:

Objetivo general

Fortalecer los conocimientos y prácticas de los integrantes de la Estación de Bomberos acerca de los riesgos del consumo de tabaco y alcohol, promoviendo estilos de vida saludables, el uso responsable de equipos de tamizaje y la adopción de entornos libres de humo, con el fin de contribuir a su bienestar integral y a la prevención de enfermedades.

Objetivos específicos

1. Sensibilizar a los participantes sobre los efectos físicos, psicológicos y sociales del consumo de alcohol y tabaco, desmitificando creencias erróneas y resaltando la importancia de la prevención.

2. Enseñar a los integrantes de la Estación de Bomberos el uso correcto del tensiómetro digital para la toma de presión arterial y su interpretación básica, como herramienta para la detección temprana de riesgo cardiovascular.

3. Promover la implementación de espacios libres de humo en la Estación de Bomberos y en el entorno familiar, así como la adopción de consejos prácticos para disminuir o abandonar el consumo de tabaco y alcohol.

Desarrollo de tema:

Taller 3: Hablemos de Tabaco y Alcohol

El tercer taller educativo se llevó a cabo el **24 de septiembre a las 06:00 pm**, en la Estación de Bomberos, con el propósito de fortalecer los conocimientos de los participantes en torno al consumo de tabaco y alcohol, dos factores de riesgo que representan un gran impacto en la salud pública y que, en el contexto de la labor bomberil, cobran aún mayor importancia por la exigencia física, mental y emocional que requiere su labor diaria. Desde el inicio se destacó que el bienestar integral no depende únicamente de la alimentación o la actividad física, sino también de la capacidad de tomar decisiones responsables frente a sustancias que afectan la calidad de vida y ponen en riesgo el rendimiento en situaciones de emergencia.

La primera parte del taller estuvo guiada por la revisión del capítulo II de la estrategia PASEA, facilitada por la DTSC, que sirvió como base técnica para orientar la conversación. Esta información se complementó con documentos actualizados del Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), garantizando así la validez científica y pedagógica del contenido trabajado con los bomberos.

Se inició abordando el tema del alcohol, aclarando que aunque está normalizado socialmente, no es una bebida inocua. Se explicó que el consumo excesivo puede generar consecuencias físicas como daño hepático, problemas cardiovasculares, alteraciones gastrointestinales y mayor vulnerabilidad a accidentes. En el ámbito psicológico y comportamental, se resaltó cómo el alcohol altera la toma de decisiones, disminuye el autocontrol y puede propiciar violencia o conflictos.

Se discutió también sobre el consumo responsable de alcohol, enfatizando que lo ideal es evitarlo, pero que si alguien decide hacerlo, debe ser en cantidades moderadas, siguiendo las recomendaciones de organismos de salud y evitando prácticas de riesgo como conducir o manipular maquinaria bajo sus efectos, algo de suma importancia para los bomberos que requieren plena capacidad física y mental en su trabajo.

Posteriormente, se desarrolló el tema del tabaco y sus derivados. Se presentaron generalidades del cigarrillo, explicando que contiene más de 7.000 sustancias químicas, de las cuales al menos 70 son cancerígenas. Se expusieron sus efectos físicos (enfermedades respiratorias, cáncer de pulmón, problemas cardiovasculares), psicológicos (dependencia a la nicotina) y sociales (costos económicos, aislamiento, tabaquismo pasivo). También se desmintieron mitos frecuentes como “fumar poco no afecta” o “el cigarrillo electrónico es seguro”, señalando que todo consumo implica riesgos para la salud.

Un bloque importante fue el de los espacios libres de humo, resaltando que en la Estación de Bomberos es fundamental garantizar ambientes saludables, libres de tabaco, tanto para proteger la salud de los trabajadores como de la comunidad que llega a sus instalaciones.

Actividad práctica

Como parte fundamental de la capacitación, se enseñó a los bomberos la toma de la presión arterial utilizando el tensiómetro digital facilitado por el ejecutor del PIC, equipo que quedará disponible en la estación para la realización de tamizajes comunitarios. Paso a paso, los participantes aprendieron la correcta colocación del brazalete, la postura adecuada y la lectura de los resultados, reconociendo que cifras iguales o superiores a **140/90 mmHg** representan un posible riesgo cardiovascular que requiere atención médica.

Además, se explicaron las recomendaciones para el cuidado y mantenimiento del tensiómetro y demás equipos de medición (báscula, cinta métrica y tallímetro), garantizando su uso prolongado y confiable en futuros tamizajes realizados por la Estación de Bomberos a la comunidad.

Material pedagógico complementario

Para reforzar el aprendizaje, se utilizó la cartilla “Familias Saludables”, en particular el ejercicio de la página 5, que permitió a los bomberos reflexionar sobre cómo el tabaco y el alcohol afectan no solo a quienes los consumen, sino también a sus familias y entorno cercano. Posteriormente, se aplicaron ejercicios de evaluación del capítulo II de la estrategia PASEA (pág. 71 sobre alcohol y pág. 82 sobre tabaquismo), lo que facilitó afianzar los conocimientos de manera participativa y dinámica.

Participación y reflexiones

Los integrantes de la Estación de Bomberos participaron activamente, compartiendo experiencias y percepciones sobre el consumo de estas sustancias. Varios manifestaron que antes veían como algo normal el consumo ocasional de alcohol en reuniones, pero reconocieron la necesidad de replantear estos hábitos y asumir un compromiso con su salud. También resaltaron el riesgo del tabaquismo pasivo,

especialmente para sus familias, y coincidieron en la importancia de promover hogares y espacios laborales libres de humo.

El **taller culminó a las 8:00 p.m.,** luego de dos horas de aprendizaje activo, intercambio de experiencias y desarrollo práctico. Los bomberos no solo fortalecieron sus conocimientos sobre los riesgos del consumo de alcohol y tabaco, sino que además adquirieron herramientas técnicas para la promoción de la salud comunitaria, como la toma de presión arterial y el cuidado de los equipos de medición.

La jornada cerró en un ambiente de motivación y compromiso, reconociendo que la Estación de Bomberos no solo debe ser vista como un lugar de respuesta ante emergencias, sino también como un espacio de prevención y promoción de la salud para sus integrantes y la comunidad en general.

Conclusiones:

Se concluyó que el alcohol, aunque comúnmente aceptado en celebraciones y reuniones, no es una sustancia inocua, sino que afecta tanto a nivel físico (daño hepático, problemas cardiovasculares, alteraciones gastrointestinales) como psicológico y comportamental (pérdida de autocontrol, conflictos interpersonales, accidentes). Los asistentes reconocieron la importancia de reflexionar sobre sus hábitos de consumo y de promover prácticas más responsables, priorizando siempre la salud, la seguridad y el autocuidado.

En relación con el tabaco, se reafirmó que no existe un nivel seguro de consumo y que incluso la exposición pasiva al humo afecta la salud de quienes no fuman. Los bomberos manifestaron preocupación por el impacto del tabaquismo pasivo en sus familias, especialmente en niños y adultos mayores, y asumieron el compromiso de fomentar espacios libres de humo tanto en sus hogares como en su lugar de trabajo. Asimismo, se logró desmitificar ideas erróneas en torno a los cigarrillos electrónicos y el supuesto bajo riesgo de fumar en pequeñas cantidades, entendiendo que toda forma de consumo trae consigo consecuencias negativas para la salud.

Finalmente, se estableció que la Estación de Bomberos, además de su función operativa frente a emergencias, debe ser vista como un espacio de referencia comunitaria en salud, capaz de promover cambios positivos en los hábitos de vida de sus integrantes y de la población en general. El cierre del taller dejó un ambiente de motivación, compromiso y corresponsabilidad, con la certeza de que el conocimiento adquirido será aplicado tanto en la vida personal como en las futuras acciones comunitarias.

Observaciones:
En el marco del desarrollo del Taller 3 se aprovechó el espacio para realizar la entrega oficial de un tensiómetro digital al grupo de facilitadores, con el fin de fortalecer sus herramientas de apoyo en las actividades comunitarias y de cuidado en salud. Este recurso no solo contribuirá a la identificación temprana de alteraciones relacionadas con la presión arterial en la población atendida, sino que también permitirá a los facilitadores adquirir mayor autonomía en la implementación de acciones preventivas y de promoción de la salud dentro de su entorno. La entrega del equipo fue acompañada de una orientación breve sobre su uso adecuado, mantenimiento y registro de resultados, garantizando así que el dispositivo se convierta en un insumo de utilidad práctica y sostenible para el trabajo comunitario. De esta manera, se refuerza el compromiso con la dotación y fortalecimiento de las capacidades locales, aportando al bienestar integral de las familias y al cumplimiento de los objetivos de la estrategia formativa.











El tensiómetro digital anteriormente evidenciado es **marca ANTS (AS-35H), Serial No. H3Z24J01224,** con **Registro INVIMA: 2021DM-0024133**, el cual será destinado como herramienta de apoyo para las actividades comunitarias y de promoción de la salud.

El Taller 4 está programado para desarrollarse el **próximo 09 de octubre de 2025,** dando continuidad a la estrategia comunitaria y permitiendo avanzar en los procesos formativos previstos, con el fin de fortalecer los conocimientos y prácticas de las participantes en torno a la promoción de la salud y el bienestar familiar.

Acciones de canalización en estrategia del PIC

Descripción de la canalización o derivación:

Se deja constancia que, a pesar de haberse cumplido con el proceso de orientación y agendamiento, **ninguno de los mencionados facilitadores asistió a la cita médica programada**, manifestándose posteriormente que la inasistencia obedeció a **motivos personales**.

Se adjunta listado de asistencia

SARA VALENTINA CHICA RAMIREZ
ENFERMERA PIC TERRITORIAL