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:	25 de septiembre	**Hora inicial:** 6:00 pm	**Hora final:** 8:00 pm
Tema:		**Actividad 7 y 8 GRUPO 2 TALLER 3: Hablemos de tabaco y alcohol.**	
Lugar:		Junta de acciòn comunal- Barrio Valles de Canaán	
Número de participantes:		11	
Área de intervención (profesional)		Enfermería	
Tema a tratar en la actividad: Tabaco y alcohol.			
Objetivo de la actividad: **<u>Objetivo general</u>** Fortalecer los conocimientos y prácticas de los integrantes de la Junta de acciòn comunal- Barrio valles de canaán, 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. **<u>Objetivos específicos</u>**			

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 junta de acción comunal del barrio valles de canaán, 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 Junta de acciòn comunal 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 **25 de septiembre a las 06:00 p.m**., en la Junta de Acción Comunal, con el propósito de fortalecer los conocimientos de los participantes en torno al consumo de tabaco y alcohol, dos factores de riesgo que impactan significativamente la salud pública y que, en el ámbito comunitario, afectan tanto el bienestar individual como el colectivo. Desde el inicio se enfatizó que la salud integral no depende solo de la alimentación y la actividad física, sino también de las decisiones responsables frente a sustancias que deterioran la calidad de vida y generan vulnerabilidad ante enfermedades y situaciones de riesgo.

La primera parte del taller estuvo guiada por la revisión del capítulo II de la estrategia PASEA, facilitada por la DTSC, como soporte técnico. Esta información se complementó con documentos actualizados del Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), asegurando así que el contenido compartido con los asistentes fuera confiable y basado en evidencia.

El tema del alcohol abrió la conversación. Se explicó que, aunque su consumo es común en celebraciones sociales, no es una sustancia inocua. Se destacaron los daños físicos como problemas hepáticos, cardiovasculares y gastrointestinales, así como sus efectos en la conducta, disminuyendo el autocontrol y aumentando la probabilidad de conflictos o accidentes. Al mismo tiempo, se habló del consumo responsable, aclarando que lo más recomendable es evitarlo, pero que, en caso de

hacerlo, debe ser en cantidades moderadas, evitando situaciones de riesgo como conducir bajo sus efectos.

Posteriormente, se trabajó el tema del tabaco y sus derivados, aclarando que un cigarrillo contiene más de 7.000 sustancias químicas, de las cuales al menos 70 son cancerígenas. Se abordaron los daños físicos (enfermedades respiratorias, cáncer de pulmón, problemas cardíacos), psicológicos (dependencia a la nicotina) y sociales (gastos económicos y tabaquismo pasivo). También se desmintieron mitos, como la creencia de que fumar poco no hace daño o que los cigarrillos electrónicos son seguros, explicando que todo tipo de consumo conlleva riesgos.

Un momento importante del taller fue el relacionado con los espacios libres de humo, resaltando la necesidad de promover hogares y entornos comunitarios saludables, donde se proteja tanto a quienes consumen como a quienes están expuestos de manera indirecta.

Actividad práctica

Durante la jornada, los participantes aprendieron el uso del tensiómetro digital, facilitado por el ejecutor del PIC, para la toma adecuada de la presión arterial. Se explicó el procedimiento correcto, la importancia de la postura y la lectura de resultados, así como la relevancia de identificar cifras iguales o superiores a 140/90 mmHg como posible riesgo cardiovascular. Este equipo, junto con la báscula, la cinta métrica y el tallímetro, quedará disponible para futuros tamizajes comunitarios que la Junta de Acción Comunal pueda organizar.

Material pedagógico complementario

Se trabajó con la cartilla “Familias Saludables”, específicamente la página 5, para reflexionar sobre cómo el tabaco y el alcohol no solo afectan a la persona consumidora, sino también a su familia y entorno. Asimismo, se aplicaron ejercicios de la estrategia PASEA (pág. 71 sobre alcohol y pág. 82 sobre tabaquismo), que permitieron reforzar los aprendizajes de forma práctica y participativa.

Participación y reflexiones

La comunidad se mostró activa y dispuesta a compartir sus experiencias, reconociendo que en muchos casos habían normalizado el consumo ocasional de alcohol en reuniones sociales. Sin embargo, reflexionaron sobre la necesidad de transformar estos hábitos y adoptar una postura más consciente frente a los riesgos. También se resaltó el peligro del tabaquismo pasivo, especialmente en los hogares, y la importancia de generar espacios libres de humo.

El taller culminó a **las 8:00 p.m.,** luego de dos horas de trabajo participativo en las que los asistentes no solo reforzaron conocimientos sobre los riesgos del alcohol y el tabaco, sino que además adquirieron herramientas prácticas como la toma de presión arterial y el cuidado de los equipos de medición comunitarios. La jornada cerró con un ambiente de compromiso, destacando a la Junta de Acción Comunal como un espacio clave en la prevención y promoción de la salud en la comunidad.

Conclusiones:

Se concluyó que el alcohol, aunque suele estar presente en reuniones sociales y encuentros comunitarios, no es una sustancia inocua, ya que puede ocasionar daños en el organismo como problemas hepáticos, cardiovasculares y digestivos, además de generar consecuencias en el comportamiento como pérdida de autocontrol, conflictos familiares o comunitarios y mayor riesgo de accidentes. Los participantes reconocieron la importancia de cuestionar sus propios hábitos de consumo y de promover prácticas más responsables, priorizando la salud, la seguridad y el autocuidado tanto individual como colectivo.

Respecto al tabaco, se reafirmó que no existe un nivel de consumo que sea seguro y que incluso la exposición pasiva al humo afecta seriamente la salud de quienes no fuman. Los asistentes expresaron preocupación por el impacto del tabaquismo pasivo dentro de sus hogares, especialmente en niños, niñas y adultos mayores, y asumieron el compromiso de fomentar entornos libres de humo en sus familias y en los espacios comunitarios. También se aclararon mitos frecuentes sobre el uso de cigarrillos electrónicos y la creencia de que fumar poco no causa daño, entendiendo que toda forma de consumo implica riesgos importantes para la salud.

Finalmente, se resaltó que la Junta de Acción Comunal de Valles de Canaán no solo cumple un papel de organización comunitaria, sino que también puede convertirse en un referente para la promoción de estilos de vida saludables. El cierre del taller dejó un ambiente de motivación y compromiso, con la certeza de que el conocimiento adquirido será aplicado tanto en la vida personal como en las acciones colectivas del barrio, contribuyendo al bienestar integral de toda la comunidad.

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 entregado corresponde a la **marca ANTS, modelo AS-35H, con número de serie H3Z24J01217 y registro sanitario INVIMA 2021DM-0024133**, el cual fue dispuesto para apoyar los procesos de formación y acompañamiento en salud dentro de la Estrategia PIC.

El Taller 4 está programado para desarrollarse el **próximo 10 de octubre de 2025,**

Acciones de canalización en estrategia del PIC
Descripción de la canalización o derivación: De los cinco facilitadores de la Junta de Acción Comunal, se confirma la asistencia de la mayoría a las citas programadas, a excepción de la señora **Marta Emilia González,** quien canceló su participación por motivo de calamidad doméstica.

Se adjunta listado de asistencia



SARA VALENTINA CHICA RAMIREZ
ENFERMERA PIC TERRITORIAL