11421

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA PARA EL DESARROLLO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PLANES DE TRABAJO AFRODESCENDIENTES

11422

ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PLAN DE TRABAJO ENFERMERIA

SUBDIRECTOR CIENTÍFICO
JAIME ALBERTO NAVAS PINZÓN

COORDINADORA
XIMENA ANDREA HERRERA CALDERON

HOSPITAL DEL SARARE E.S.E.
SARAVENA-ARAUCA
2025

INTRODUCCIÓN

"La planificación familiar y la prevención de enfermedades de transmisión sexual son factores fundamentales para la salud sexual y reproductiva de ser humano, especialmente en la etapa reproductiva. la sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano, presente a lo largo de la vida, que involucra factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos La planificación familiar permite a las parejas tomar decisiones informadas sobre su salud reproductiva, incluyendo la decisión de tener hijos o no, y el momento adecuado para hacerlo. Por otro lado, las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son un problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo, y pueden tener graves consecuencias para la salud si no se detecta a tiempo.

En este proyecto PIC, se presentarán los diferentes métodos de planificación familiar y la educación sobre sexualidad, sexo y reproducción. Además, se abordarán las enfermedades de transmisión sexual más comunes, Higiene Genital, enfermedades emergentes, enfermedades crónicas, enfermedades trasmisibles por vectores, El objetivo es proporcionar información precisa y actualizada para que las personas puedan tomar decisiones informadas sobre su salud reproductiva y reducir el riesgo de contraer ETS. "también que adquieran conocimientos sobre la salud y poder evitar y prevenir enfermedades que en muchas ocasiones normalizamos, las cuales podemos prevenir por medio de hábitos de vida saludable.

OBJETIVOS

General

- Desarrollar estrategias para dar a conocer a la población beneficiada las diferentes temáticas, con el fin que adquirieran y/o refuercen conocimientos en salud sexual y reproductiva, vacunación, promoción y mantenimiento de la salud, métodos de planificación y enfermedades trasmisibles por vectores.

Específicos

- Proporcionar información precisa y actualizada sobre los métodos de planificación familiar y la prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- Orientar a la población beneficiada sobre la importancia de la planificación familiar y la prevención de ETS.
- Reducir el riesgo de embarazos no deseados y la transmisión de enfermedades de transmisión sexual.
- Promover la salud y bienestar de las personas, especialmente en la etapa reproductiva.
- Concientizar al beneficio de la vacunación oportuna.
- Reconocer los beneficios de la prevención contra las enfermedades trasmisibles por vectores.
- Conocer sobre enfermedades crónicas y prevalentes en nuestro medio.
- Mejorar la higiene genital y reducir enfermedades genitales.

Se realizará un pretest Y un post test para el conocimiento adquirido.

PRETEST	A	B	C	D
¿Cuál es el método más efectivo para prevenir las ETS?				
¿Cuál es el objetivo principal de la Planificación familiar?				
¿Qué es la salud sexual y reproductiva?				
¿Para ti es importante tu autocuidado e higiene personal?				
¿Consideras que tu higiene personal es el adecuado?				

ACTIVIDADES EDUCATIVAS

Temáticas	Tiempo por actividad	Materiales
• Salud reproductiva para las comunidades. • Métodos anticonceptivos. • Enfermedades de transmisión sexual.	• 10min • 30-40min • 30-40min	• Rotafolio para comunidades con imágenes de métodos anticonceptivos. • Concéntresex: Juego didáctico. • Domino juego para la comunidad. • Kit mapa genital. • Video educativo: https://www.youtube.com/watch?v=UW46KE GP6v8

11424

INFORMACIÓN

Una buena manera de ayudarle a prevenir el embarazo hasta el momento en que esté preparado/a, puede ser hablar sobre esperar para tener sexo, los métodos anticonceptivos, el condón y lo que quiere para su futuro.

Los métodos anticonceptivos se definen como las estrategias para impedir o reducir de forma significativa las probabilidades de que se produzca la fecundación y, con ello, el embarazo, al mantener relaciones sexuales con penetración vaginal.

LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS
(para las comunidades que acepten)

- Las píldoras anticonceptivas.
- El parche.
- La inyección anticonceptiva.
- Jadell
- Condón
- DIU
- Pomeroy
- Vasectomia

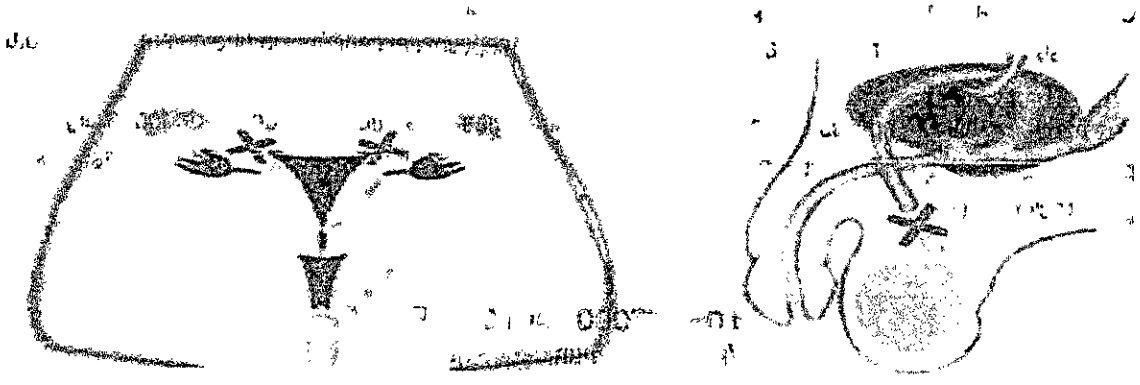
De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso de anticonceptivos previene embarazos no planeados y la transmisión de infecciones sexuales, incluido el VIH; mejora la calidad de vida (mayores oportunidades de educación y empleo).

Utilizar métodos anticonceptivos no sólo te ayuda a prevenir un embarazo no planeado o, en algunos casos, a evitar contraer infecciones de transmisión sexual.

Las ETS se contagian por contacto sexual - como el sexo oral, anal y vaginal.



MÉTODOS DEFINITIVOS



HIGIENE PERSONAL Y GENITAL (AUTOCUIDADO)

La higiene personal se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades. La falta de estas medidas de higiene puede provocar algunos padecimientos como la sarna, la micosis, la influenza, COVID- 19, enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.

Es un conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas.

El autocuidado es sumamente importante ya que nos ayuda a mantener una buena salud, prevenirla y reconocer tempranamente la enfermedad, participar activamente de su recuperación integral de la salud. El autocuidado requiere que las personas asuman la responsabilidad en el cuidado de su salud y las consecuencias de las acciones que realizan.

¿Con qué frecuencia debes lavar tu zona genital durante el período?

La sangre es un ambiente favorable para que las bacterias prosperen y esta es la razón por la que los médicos recomiendan lavarse la zona genital al menos dos veces al día mientras tienes el período: por la mañana y por la noche. Está bien hacerlo más a menudo si te sientes incómoda.
Tener una higiene insuficiente durante el período menstrual puede ocasionar consecuencias desagradables.

¿Qué productos de higiene durante la menstruación recomiendan los ginecólogos?

La vagina es un órgano con un sistema de autolimpieza. Es muy importante que no alteres la flora natural y es esto es exactamente lo que sucede si utilizas jabón frecuentemente o incluso productos cosméticos específicos para la higiene íntima durante la menstruación. Los médicos recomiendan lavarse la zona genital con agua tibia sin jabón.

¿En qué dirección debe moverse tu mano y debe fluir el agua cuando te lavas la zona genital?

La respuesta correcta es de adelante hacia atrás. Recuerda que primero necesitas lavar los labios y solo después lavar el perineo y el ano. Esto reducirá la probabilidad de que entren en la zona vaginal microorganismos patógenos y restos de materia fecal.

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

Se sabe que hay más de 30 bacterias, virus y parásitos que se transmiten por contacto sexual, incluido el contacto con la vagina, el ano y la boca. Algunas ITS también pueden transmitirse de la madre al hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia. Hay ocho patógenos que dan lugar a la máxima incidencia de ITS. Cuatro de estas enfermedades tienen cura (a sífilis, la gonorrea, la clamidiasis y la tricomoniasis) y las otras cuatro son infecciones víricas: la hepatitis B, la infección por el virus del herpes simple, la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y la infección por el virus del papiloma humano.

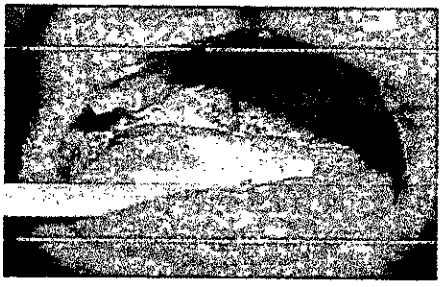
A ellas se suman los brotes emergentes de nuevas infecciones que pueden contraerse por contacto sexual, como la viruela símica, las infecciones por Shigella sonnei y Neisseria meningitidis, el ébola y el zika, así como la reaparición de ITS desatendidas como el linfogranuloma venéreo. Es de prever que los servicios de prevención y control de las ITS tendrán que enfrentarse a nuevos problemas para hacer frente a estas infecciones.

Las ITS afectan enormemente a la salud sexual y reproductiva en todo el mundo.

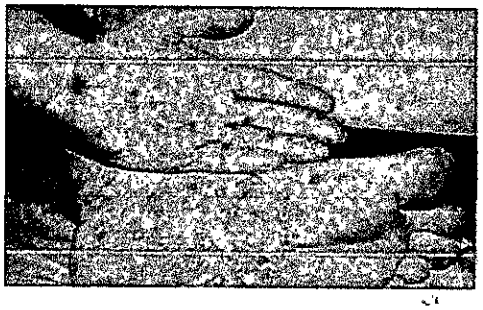
Cada día, más de un millón de personas contraen una ITS que se puede curar. La OMS calcula que, en 2020, hubo 374 millones de nuevas infecciones de alguna de estas cuatro ITS: clamidiasis (129 millones), gonorrea (82 millones), sífilis (7,1 millones) y tricomoniasis (156 millones). Más de 490 millones de personas tenían herpes genital en 2016, y unos 300 millones de mujeres tienen infección por el virus del papiloma humano, que es la principal causa de cáncer de cuello uterino y de cáncer anal entre los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres. Además, las nuevas estimaciones de la OMS indican que 254 millones de personas tenían hepatitis B en 2022.

Más allá del efecto inmediato de la infección, las ITS pueden tener consecuencias graves:

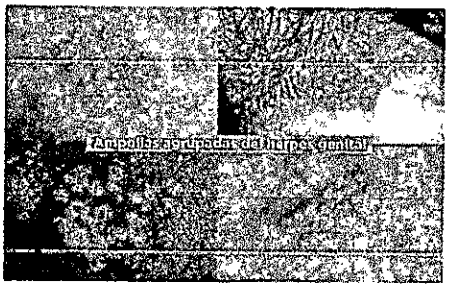
- Algunas ITS, como el herpes, la gonorrea y la sífilis, pueden aumentar el riesgo de infectarse por el VIH.
- La transmisión de una ITS de la madre al hijo puede causar muerte prenatal o neonatal, prematuridad e insuficiencia ponderal del recién nacido, septicemia, conjuntivitis neonatal y anomalías congénitas.
- La infección por el virus del papiloma humano causa cáncer de cuello uterino y otros tipos de cáncer.
- Se calcula que la hepatitis B causó más de un millón de defunciones en 2022, principalmente por cirrosis o carcinoma hepatocelular.
- Algunas ITS, como la gonorrea y la clamidiasis, son causas importantes de enfermedad inflamatoria pélvica y esterilidad femenina.



GONORREA



SIFILIS



HERPES



VPH

ACTIVIDADES DE VACUNACION

Contenido	Vacunación	Higiene personal
Actividad 10 min	• Revisión de carné de vacunación. • Refuerzo sobre la importancia de la vacunación. • Cartel explicativo con esquema de vacunación.	Cartel didáctico sobre las diferentes formas de aseo personal.
20 min	Enfermedades crónicas Diapositiva con nombres de enfermedades y verbalmente dar la teoría.	Enfermedades emergentes Nombrar las que son de interés en salud pública.

MÉTODOS DEFINITIVOS

La vacunación oportuna durante la infancia es fundamental porque ayuda a brindar inmunidad antes de que los niños estén expuestos a enfermedades que podrían ser mortales. Las vacunas se evalúan a fin de garantizar que sean seguras y eficaces para su administración a los niños en las edades recomendadas.

- Preguntas, ¿Estamos al día con las vacunas?
- Promover la vacunación.

Esquema de vacunación de Colombia

Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene
Recién nacido	BCG	Única	Meningitis tuberculosa
	Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B
A los 2 meses	Pentavalente: Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Pentavalente: *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib)	Primera	Meningitis y otras enfermedades causadas por *Haemophilus influenzae* tipo b
	Pentavalente: Hepatitis B	Primera	Hepatitis B
	Polio	Primera	oliomielitis
	Rotavirus	Primera	Diarrea por Rotavirus
	Neumococo	Primera	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
A los 4 meses	Pentavalente: Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segunda	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Pentavalente: *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib)	Segunda	Meningitis y otras enfermedades causadas por *Haemophilus influenzae* tipo b
	Pentavalente: Hepatitis B	Segunda	Hepatitis B
	Polio	Segunda	Poliomielitis
	Rotavirus	Segunda	Diarrea por Rotavirus
	Neumococo	Segunda	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
A los 6 meses	Pentavalente: Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Tercera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Pentavalente: *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib)	Tercera	Meningitis y otras enfermedades causadas por *Haemophilus influenzae* tipo b
	Pentavalente: Hepatitis B	Tercera	Hepatitis B
	Polio	Tercera	Poliomielitis
	Influenza estacional	Primera	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
A los 7 meses	Influenza estacional	Segunda	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
A los 12 meses	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Primera	Sarampión - Rubeola - Paperas
	Varicela	Primer	Varicela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
	Hepatitis A	Única	Hepatitis A
A los 18 meses	Pentavalente: Difteria - Tos ferina - Tétano (DPT)	Primer refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Pentavalente: Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	Primer refuerzo	Meningitis y otras enfermedades causadas por Haemophilus influenzae tipo b
	Pentavalente: Hepatitis B	Primer refuerzo	Hepatitis B
	Polio	Primer refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre amarilla	Única	Fiebre amarilla
	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Refuerzo	Sarampión - Rubeola - Paperas
A los 5 años	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segundo refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Segundo refuerzo	Poliomielitis
	Varicela	Refuerzo	Varicela
Niñas a los 9 años	Virus del papiloma humano (VPH)	Primera: Fecha elegida Segunda: 6 meses después de la primera dosis	Cáncer de cuello uterino
Mujeres en Edad Fértil (MEF) entre los 10 y 49 años	Toxoide tetánico y diftérico del adulto (Td)***	5 dosis: Td1: dosis inicial Td2: al mes de Td1 Td3: a los 6 meses de Td2 Td4: al año de Td3 Td5: al año de Td4 Refuerzo cada 10 años	Difteria - Tétanos - Tétanos neonatal
Gestantes	Influenza estacional	Una dosis a partir de la semana 14 de gestación en cada embarazo	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	TdaP (Tétanos - Difteria - Tos ferina Acelular)	Dosis única a partir de la semana 26 de gestación en cada embarazo	Tétanos neonatal - Difteria - Tos ferina del recién nacido
Adultos de 60 años y más	Influenza estacional	Anual	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza

ENFERMEDADES TRASNMITIDAS POR VECTORES

Los vectores son organismos vivos que pueden transmitir patógenos infecciosos de una persona otra o de los animales al ser humano. Muchos de ellos son insectos hematófagos que ingieren microorganismos patógenos al alimentarse de la sangre de un portador infectado (una persona o un animal) y, posteriormente, los transmiten a un nuevo portador, una vez que el patógeno se ha replicado. Un vector infeccioso puede transmitir patógenos durante el resto de su vida en cada nueva picadura o ingestión de sangre.

Las enfermedades humanas de transmisión vectorial pueden deberse a bacterias, parásitos o virus. Cada año, más de 700 000 personas pierden la vida debido a enfermedades como el paludismo, el dengue, la esquistosomiasis, la tripanosomiasis africana humana, la leishmaniasis, la enfermedad de Chagas, la fiebre amarilla, la encefalitis japonesa y la oncocercosis.

Estas enfermedades, que afectan de forma desproporcionada a los grupos poblacionales más pobres, se concentran especialmente en las zonas tropicales y subtropicales. Desde 2014, grandes brotes de dengue, paludismo, fiebre chikungunya, fiebre amarilla y zika han afectado a distintas poblaciones, cobrándose vidas y sobrecargando los sistemas de salud en muchos países. Además, otras enfermedades, como la fiebre chikungunya, la leishmaniasis y la filariasis linfática, provocan sufrimiento crónico, morbilidad de por vida, discapacidad y, en ocasiones, estigmatización.

La distribución de estas enfermedades depende de factores demográficos, ambientales y sociales complejos. Los viajes y el comercio internacionales, la urbanización descontrolada, el cambio climático y la proliferación y adaptación silenciosas de los vectores contribuyen a propagar las enfermedades que estos transmiten.

El cambio climático está afectando enormemente a los patógenos (parásitos, virus y bacterias), los vectores y los hospedadores y ha modificado la transmisión de muchas enfermedades. Actualmente, muchos vectores han ampliado la franja de latitudes y altitudes a las que se desplazan y permanecen activos durante periodos más largos en el año. Estas tendencias se mantendrán a medida que el planeta se continúe calentando.

Vector		Enfermedad	Tipo de patógeno
Mósquitos	*Aedes*	Fiebre chikungunya	Virus
		Dengue	Virus
		Filariasis linfática	Parásito
		Fiebre del valle del Rift	Virus
		Fiebre amarilla	Virus
		Zika	Virus
	Anopheles	Filariasis linfática	Parásito
		Paludismo	Parásito
		Virus o'nyong'nyong	Virus.
	Culex	Encefalitis japonesa	Virus
		Filariasis linfática	Parásito
		Fiebre del Nilo Occidental	Virus

Medidas de prevención:

- Dormir con mosquitero.
- Repelentes durante la exposición a los vectores.
- Buena higiene corporal.
- Evitar tener agua estancadas.
- Reciclaje los residuos de manera adecuada.

GUÍA DEL LAVADO DE MANOS

- ¿Cuándo lavarse las manos?
- Antes de comer o preparar alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Después de tocar basura o superficies sucias.
- Antes y después de atender a alguien enfermo.
- Después de tocar animales o sus desechos.

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE?

- Mojarse las manos **con agua limpia (preferiblemente tibia).**
- Aplicar suficiente jabón **para cubrir todas las superficies.**
- Frotar las manos **durante al menos** 20 segundos:
- Palmas con palmas.
- Palma derecha sobre dorso izquierdo y viceversa.
- Dedos entrelazados.
- Dorso de los dedos contra la palma.
- Pulgares con movimientos rotatorios.
- Punta de los dedos en la palma (para limpiar las uñas).

BENEFICIOS DEL LAVADO DE MANOS

- **Previene enfermedades** como:
- Infecciones respiratorias (resfriado, gripe).
- Diarrea.
- COVID-19.
- Infecciones en la piel, ojos y boca.
- **Promueve buenos hábitos de higiene**, especialmente en niños.
- **Protege a personas vulnerables**, como bebés, ancianos o personas inmunodeprimidas.
- **Reduce el ausentismo** escolar y laboral por enfermedad.
- **Disminuye los gastos médicos** y el uso de antibióticos.

ALCALDÍA DE SARAVENA

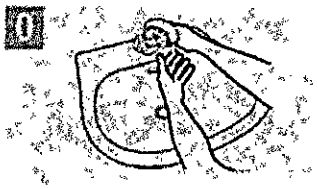
IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

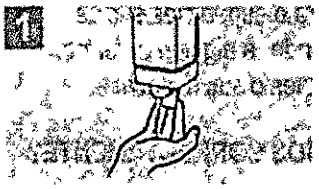
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

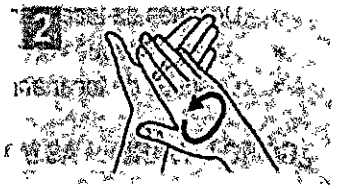
Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



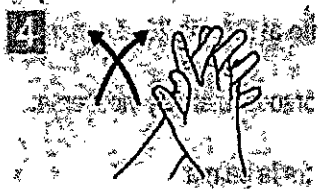
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



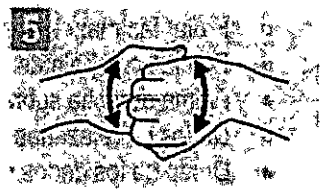
Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



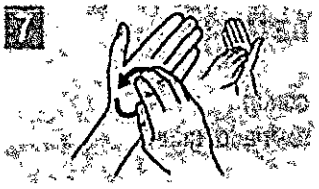
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



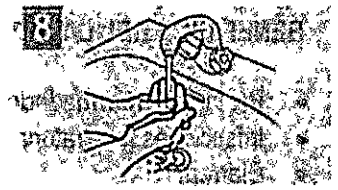
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



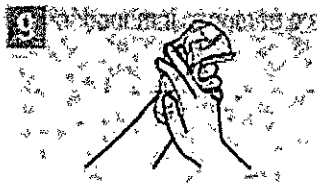
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



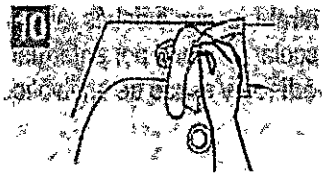
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



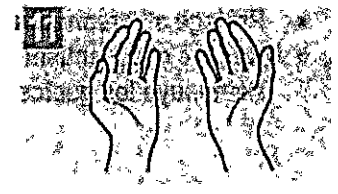
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

11429

ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

PLAN DE TRABAJO - PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

SUBGERENTE CIENTIFICO
JAIME ALBERTO NAVAS PINZON

COORDINADORA
XIMENA ANDREA HERRERA CALDERON

HOSPITAL DEL SARARE ESE
AGOSTO 2025
SARAVENA-ARAUCA

INTRODUCCIÓN

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Saravena – Componente 3, el componente de nutrición se articula como una estrategia fundamental para mejorar la salud en entornos étnicos (U'was, Kichwa y afrodescendientes), promoviendo condiciones de vida saludables y prácticas alimentarias adecuadas que contribuyan al bienestar integral de la población.

Esta intervención contempla la educación y comunicación para la salud como herramienta para fomentar la seguridad alimentaria y nutricional, el consumo de agua potable, el adecuado manejo de residuos sólidos y productos de limpieza, así como la protección de fuentes hídricas. En este sentido, la nutrición cumple un papel clave en la adopción de hábitos alimentarios saludables, el fortalecimiento de la lactancia materna, la alimentación complementaria y la apropiación cultural de prácticas alimentarias en coherencia con la cosmovisión de las comunidades.

Las acciones se desarrollarán a través de intervenciones lúdicas, pedagógicas y participativas, orientadas a empoderar a las familias en especial a mujeres gestantes, madres lactantes, cuidadores, niñas y niños sobre la importancia de la alimentación equilibrada, el aprovechamiento de alimentos autóctonos y la creación de entornos seguros para el consumo de alimentos.

El equipo de salud territorial, con participación del profesional en nutrición, llevará a cabo talleres, jornadas de orientación y actividades de huerta comunitaria, garantizando el enfoque diferencial, cultural e intercultural, y articulando con otros actores institucionales y comunitarios.

Todo lo anterior permitirá fortalecer los determinantes sociales de la salud, reducir las brechas de inequidad en el acceso a una alimentación saludable y consolidar procesos sostenibles en los territorios a intervenir.

OBJETIVO GENERAL

Promover la seguridad alimentaria y el bienestar nutricional de la población de las comunidades priorizadas del municipio de Saravena, mediante intervenciones educativas, acciones de comunicación para la salud, fortalecimiento de prácticas alimentarias saludables, promoción de la lactancia materna y estrategias comunitarias con enfoque diferencial, intercultural y de derechos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar y evaluar el estado nutricional de los diferentes grupos poblacionales con enfoque de curso de vida, incluyendo primera infancia, gestantes, madres lactantes, adultos mayores y personas en condición de vulnerabilidad, como base para la planeación de intervenciones nutricionales pertinentes y culturalmente contextualizadas.

- Promover hábitos alimentarios saludables a través de estrategias educativas y metodologías participativas que fortalezcan el conocimiento sobre la selección, preparación y consumo adecuado de alimentos, en coherencia con las guías alimentarias para Colombia y los saberes propios de cada comunidad.

- Fortalecer la práctica de la lactancia materna exclusiva y la adecuada alimentación complementaria, mediante procesos educativos, acompañamiento comunitario y articulación con redes de apoyo, priorizando la atención a gestantes y madres lactantes.

- Impulsar la implementación de huertas comunitarias como una estrategia de autosuficiencia alimentaria y desarrollo comunitario, fomentando el uso de alimentos frescos, locales y culturalmente apropiados, integrando prácticas agroecológicas y saberes tradicionales.

- Desarrollar acciones intersectoriales e interinstitucionales en coordinación con actores comunitarios, institucionales y líderes locales, que faciliten el acceso a servicios de salud y nutrición, reduzcan barreras de atención y consoliden una red de apoyo en la promoción de la salud y la alimentación saludable en las comunidades.

- Establecer un sistema de seguimiento y evaluación participativo, que permita analizar periódicamente los resultados e impactos de las intervenciones, promover la mejora continua del plan de trabajo y garantizar el cumplimiento de los objetivos establecidos en el componente nutricional.

PLAN DE TRABAJO - PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

COMPONENTE: EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA EL FOMENTO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN LOS DIFERENTES CURSOS DE VIDA

ESTRATEGIA 1.

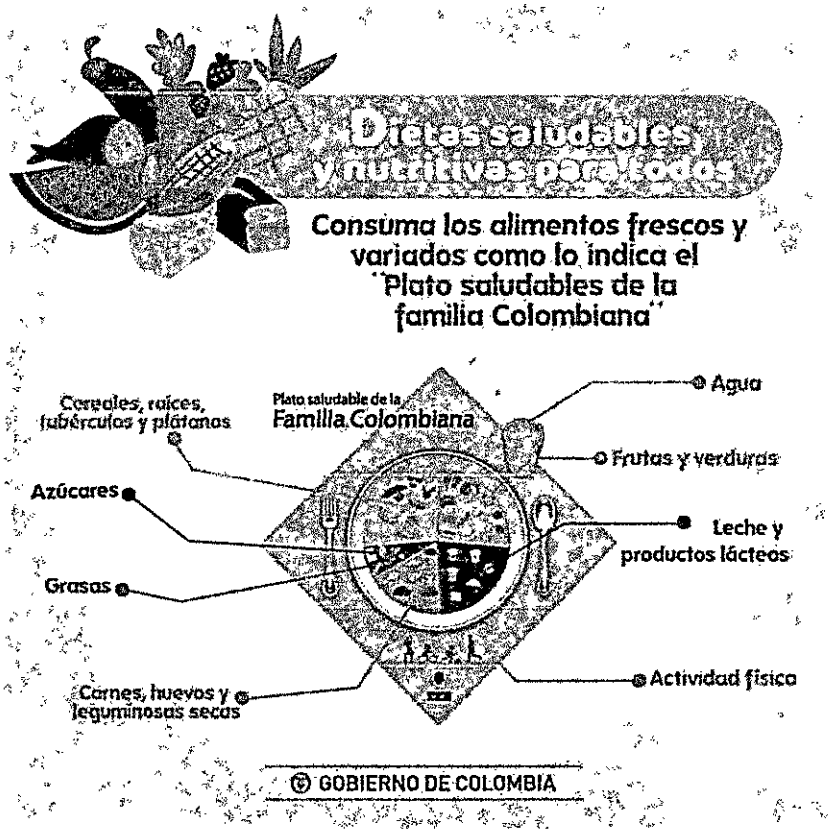
Educación y comunicación para la salud para el fomento de la seguridad alimentaria y nutricional, de acuerdo con los cursos de vida según la Resolución 3280 del 2018.

ACTIVIDADES:

Se implementará una jornada educativa con enfoque lúdico y participativo, utilizando como recurso principal un rotafolio ilustrado basado en las Guías Alimentarias para Colombia. Este material gráfico y pedagógico abordará los diferentes grupos de alimentos:

- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
- Frutas y verduras
- Lácteos y derivados
- Fuentes proteicas (carnes, leguminosas, huevos)
- Grasas y aceites
- Azúcares y alimentos ultraprocesados

Durante la actividad, se orientará a las comunidades sobre las características, funciones y beneficios de cada grupo alimentario, reforzando la importancia de una alimentación equilibrada, variada y segura, teniendo en cuenta los alimentos disponibles localmente.



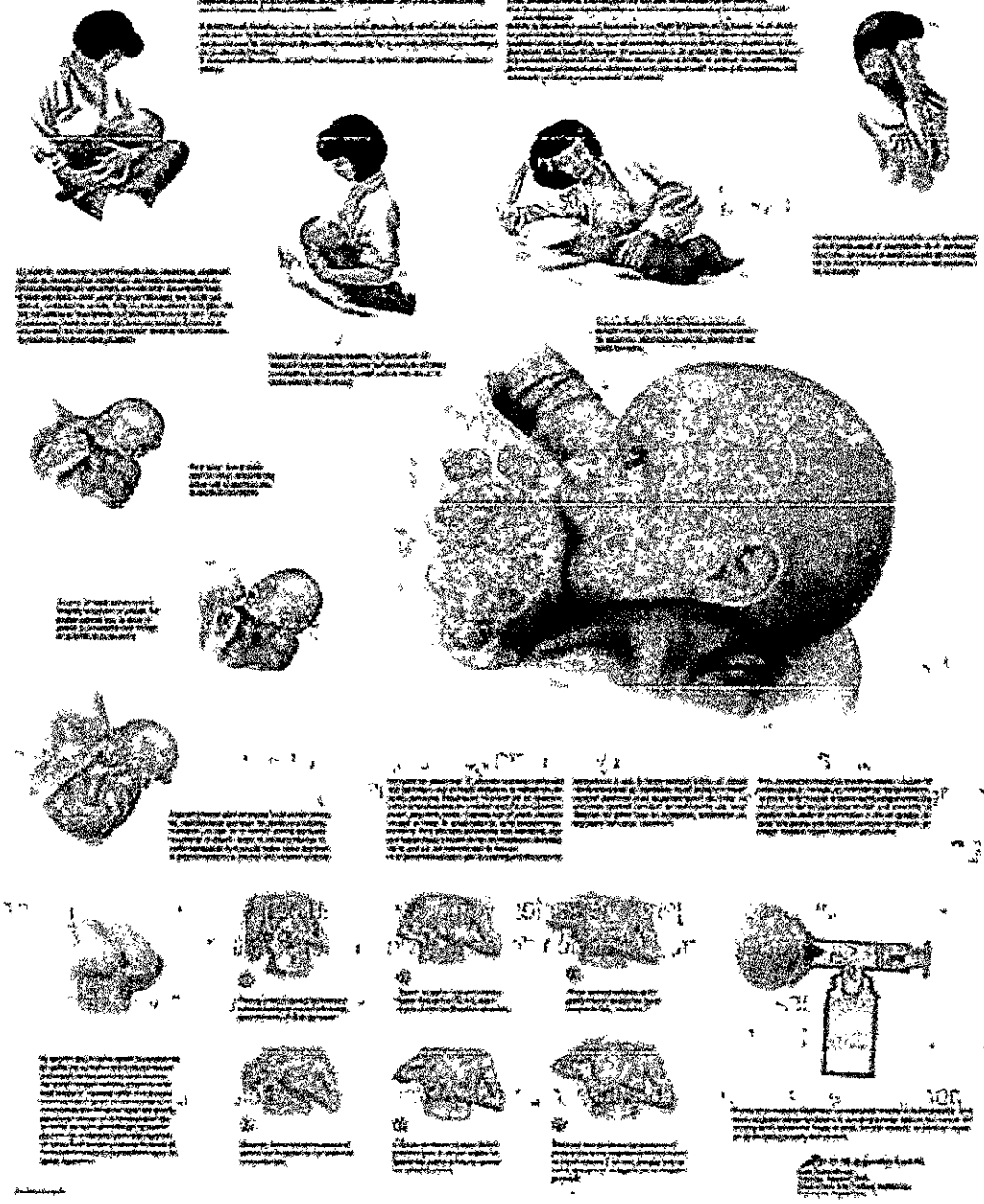
ESTRATEGIA 2

Promoción de la lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria adecuada según el Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria 2021-2030.

ACTIVIDADES:

- Talleres interactivos con mujeres gestantes y madres lactantes, enfocados en el inicio oportuno, técnicas de amamantamiento, extracción de leche y vinculación afectiva.
- Uso de modelos anatómicos y rotafolios para enseñar posturas adecuadas y soluciones a problemas comunes durante la lactancia.
- Promoción de redes de apoyo comunitario para la protección de la lactancia.

Lactancia materna



11932

ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

ESTRATEGIA 3.

Comprensión del etiquetado frontal de advertencia según la Ley 2120 de 2021 y Resoluciones 810 y 2492.

ACTIVIDADES:

- Jornada educativa donde se explicará a las familias cómo identificar los sellos frontales de advertencia en alimentos empacados.
- Análisis grupal de productos reales del mercado, para interpretar el contenido de azúcar, sodio y grasas.
- Recomendaciones prácticas para mejorar la selección de productos alimenticios y reducir el consumo de ultraprocesados.



ESTRATEGIA 4.

Prevención de enfermedades no transmisibles asociadas a la alimentación (cardiovasculares, metabólicas y cerebrovasculares).

ACTIVIDADES:

- Taller educativo sobre la relación entre dieta no saludable y enfermedades crónicas.
- Enseñanza de cómo leer etiquetas nutricionales para identificar azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Socialización del concepto de peso saludable y prácticas cotidianas para su mantenimiento.



ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

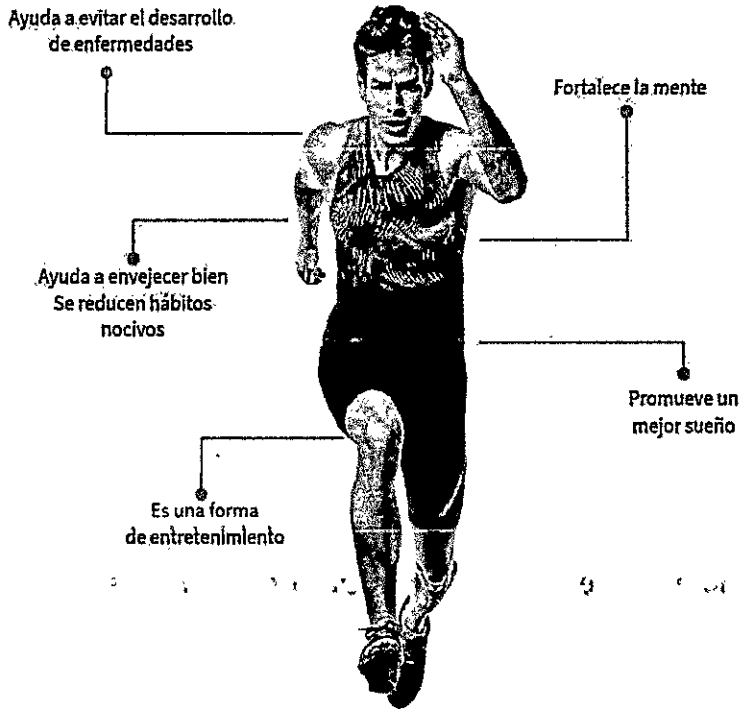
ESTRATEGIA 5.

Promoción de la actividad física como hábito saludable.

ACTIVIDADES:

- Jornadas de orientación sobre la importancia de la actividad física en cada curso de vida.
- Promoción de caminatas comunitarias, uso de parques y escenarios locales.
- Integración de dinámicas familiares para reducir el sedentarismo.

Beneficios de la ACTIVIDAD FÍSICA

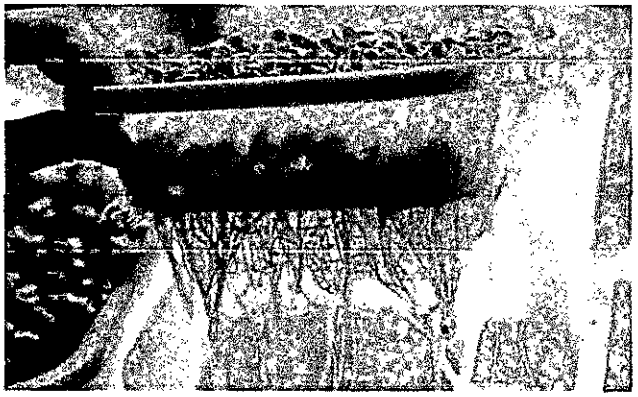


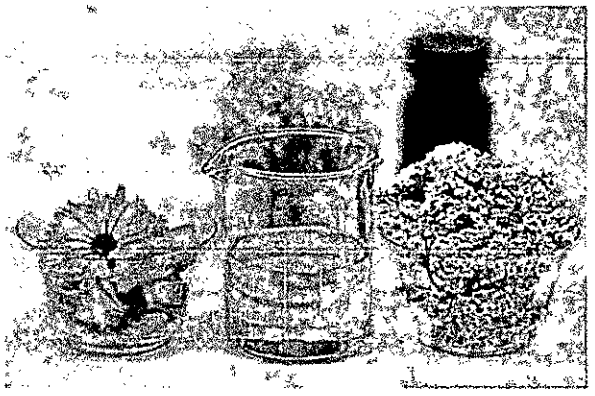
ESTRATEGIA 6.

Fomento de la producción agroalimentaria local y sostenible.

ACTIVIDADES:

- Capacitación práctica en implementación de huertas comunitarias y familiares.
- Formación en cultivo hidropónico como alternativa para espacios reducidos.
- Talleres de siembra y uso de plantas aromáticas (como limoncillo, menta, toronjil, entre otras) autóctonas para bebidas y usos terapéuticos.
- Demostración del proceso de extracción de aceites artesanales a partir de semillas locales (como sacha inchi, ajonjolí, linaza y otras disponibles según el contexto).





ESTRATEGIA 7

Higiene alimentaria y prevención de enfermedades transmitidas por alimentos.

ACTIVIDADES:

- Talleres con demostraciones prácticas sobre lavado de manos, limpieza de alimentos y superficies.
- Capacitación en almacenamiento seguro de alimentos en contextos rurales.



- Información sobre enfermedades como EDA y cómo prevenirlas mediante buenas prácticas de higiene y saneamiento.



ESTRATEGIA 8.

Fortalecimiento del vínculo con saberes tradicionales y cultura alimentaria.

ACTIVIDADES:

- Espacios de diálogo intergeneracional sobre prácticas alimentarias ancestrales.
- Reconocimiento de recetas tradicionales con enfoque nutricional.
- *Promoción de alimentos locales y su integración a preparaciones saludables.*



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Enfermedades cardiovasculares. Recuperado de: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)

2. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2021). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Paginas/guia-alimentaria.aspx

3. Ley 2120 de 2021 (Colombia). Por medio de la cual se promueve la alimentación saludable y se adopta el etiquetado frontal de advertencia. Diario Oficial, República de Colombia.

4. Pan American Health Organization (PAHO). (2020). Consumo de bebidas azucaradas y salud cardiovascular. Recuperado de: https://www.paho.org/es/documentos/consumo-bebidas-azucaradas salud-cardiovascular

5. Fundación Colombiana del Corazón. (2022). Estilos de vida saludables para prevenir el riesgo cardiovascular. Recuperado de: https://corazoncolombiano.org/

6. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Recuperado de: https://www.fao.org/publications/sofi/2019/es

PLAN DE TRABAJO PSICOLOGÍA

SUBDIRECTOR CIENTÍFICO

JAIME ALBERTO NAVAS PINZÓN

COORDINADORA

XIMENA ANDREA HERRERA CALDERON

HOSPITAL DEL SARARE E.S.E.

SARAVENA-ARAUCA

2025

INTRODUCCIÓN

Las comunidades afrodescendientes son grupos étnicos con raíces africanas que han contribuido de manera significativa a la cultura y a la historia del país. Dentro de estas comunidades se incluye a los afrocolombianos, Palenqueros, Raizales, así mismo, las comunidades U'wa, Kichwa.

En Colombia la población afrodescendiente se estima que esta en un porcentaje de alrededor del 25% según el censo del año 2025, teniendo en cuenta esta población y según la Organización Mundial de la Salud es importante destacar los desafíos a los cuales se tienen que afrontar por el impacto del racismo y la discriminación, desencadenando problemas en su salud mental tales como: Estrés, depresión y ansiedad; además, los factores de riesgo como la pobreza, la violencia y la falta de acceso a servicios de salud mental son problemas que aumentan la vulnerabilidad de los afrodescendientes, U'wa, Kichwa a sufrir problemas de salud mental.

Es por ello, teniendo en cuenta las particularidades y necesidades que presenta esta población desde el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) 2025, se presenta como una herramienta valiosa para identificar las problemáticas más relevantes dentro de la comunidad afrodescendiente, desarrollando estrategias que fomenten y fortalezcan la salud integral de los participantes, mejorando así su calidad de vida.

No obstante, el objetivo principal de este plan es promover el bienestar integral de la comunidad afrodescendiente, U'wa, Kichwa, con énfasis en su salud mental. Mediante diversas estrategias psicoeducativas, en donde se busca no solo informar sobre temas relacionados con la salud mental, sino también impulsar hábitos saludables, fortalecer las habilidades socioemocionales y generar conciencia sobre la importancia de cuidar la salud emocional y psicológica de cada individuo.

Además, se proporcionarán las herramientas necesarias para identificar, prevenir y abordar los problemas de salud mental más frecuentes con el fin de mitigar estas consecuencias para la salud mental y el bienestar de los afrodescendientes, U'wa, Kichwa, es necesario los factores de protección como los entornos seguros y las relaciones positivas con sus pares. Así mismo, generar habilidades de afrontamiento y primeros auxilios Psicológicos que permite un abordaje oportuno ante situaciones que afecten la salud mental y la convivencia social.

OBJETIVOS

Objetivo general

Promover estrategias de promoción en salud mental, socio afectiva y física, relacionada a las problemáticas actuales en las comunidades, U'wa, Kichwa y afrocolombianas del Municipio de Saravena, Arauca.

Objetivos específicos

- Implementar estrategias que permitan la identificación de las principales necesidades, diferentes tipos de violencia y las debidas rutas de atención.
- Fortalecer la autonomía y el bienestar integral de las comunidades U'wa, Kichwa y afrocolombianas, a través de la implementación de planes de actividades que aseguren los servicios básicos en salud.
- Diseñar estrategias de manejo y prevención del estrés, ansiedad y depresión.

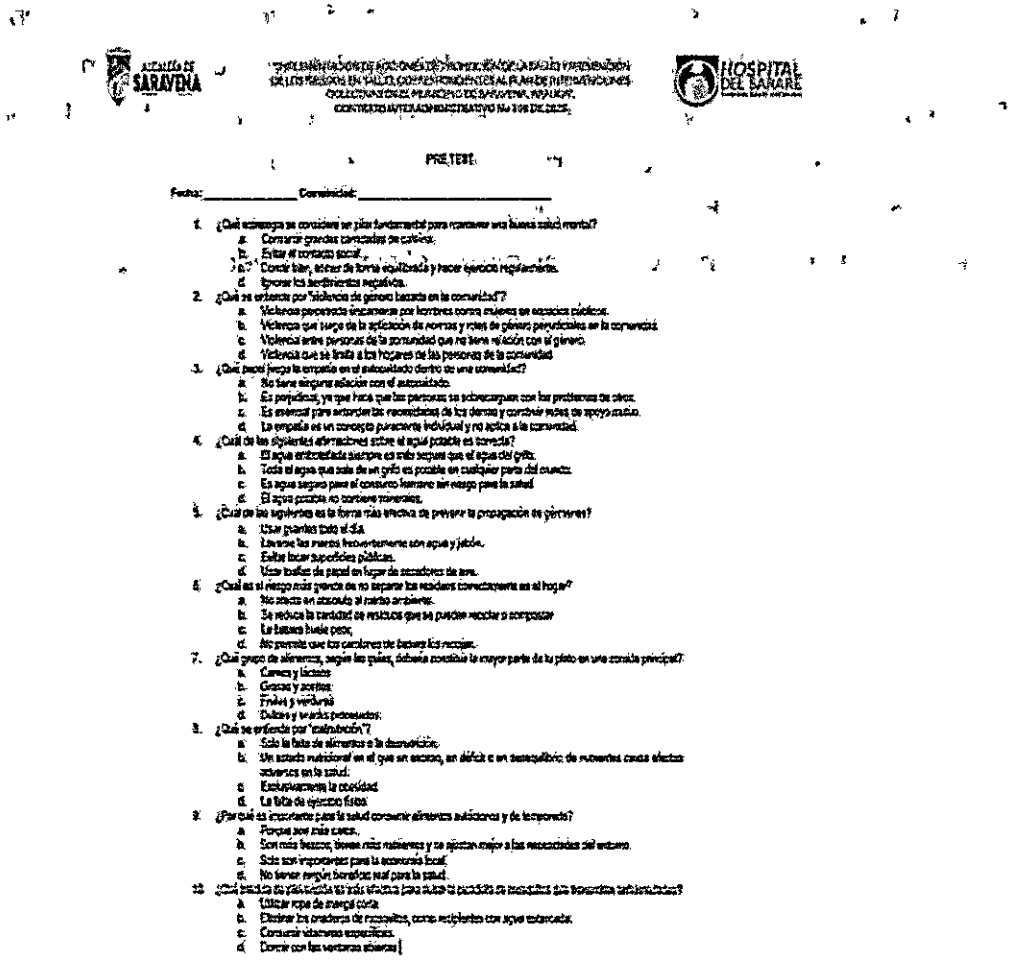
ACTIVIDADES

Dentro de las actividades a realizar se cuenta con tres encuentros en donde el primero consta de:

- Realizar un pre-test
- Ficha de caracterización
- Enfoque diferencial

Con lo cual se busca identificar las necesidades poblacionales y censar a los beneficiarios, así mismo, realizar un intercambio de saberes para un mejor abordaje en la comunidad.

PRE TEST



PRE TEST

Fecha: _____ Comunidad: _____

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Comer bien, actuar de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencias perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. Le damos buena pesa.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de tu plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos.
   b. Grasas y aceites.
   c. Frutas y verduras.
   d. Dulces y snacks procesados.
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Estar viviendo la comidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos saludables y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Cuál medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

FICHA DE CARACTERIZACIÓN

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO N° 186 DE 2025

FICHA DE CARACTERIZACIÓN

Fecha: __/__/__

COMUNIDAD: _____

I. DATOS DEL PARTICIPANTE

Nombre completo:					
Edad:			Sexo:		
Tipo de documento:	CC	PPT	CE	N° de Documento:	
Fecha de Nacimiento:				Nacionalidad:	
Dirección:					
N° de teléfono:					

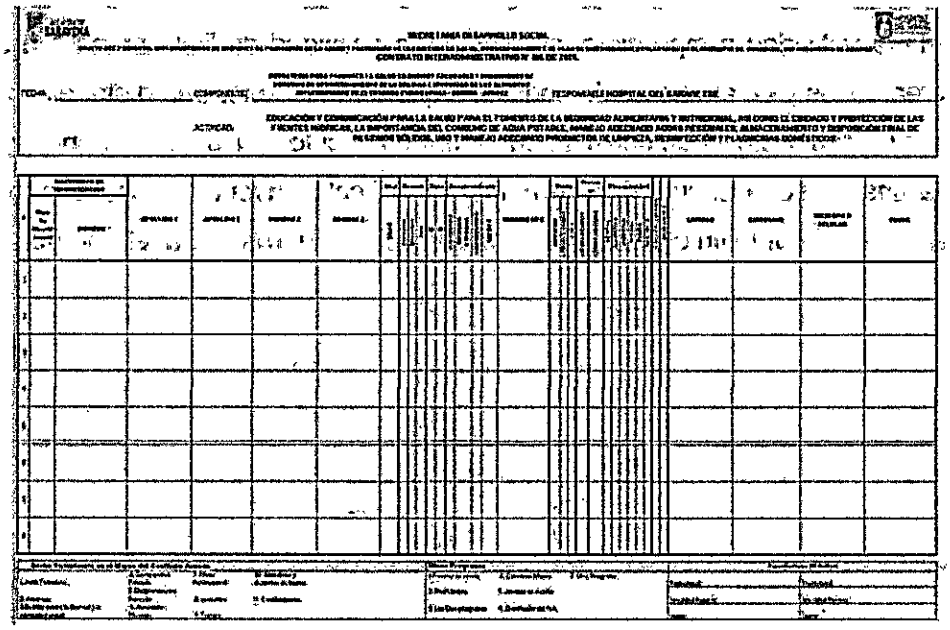
II. SIGNOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

PESO:	TALLA:	IMC:	T.A/:

III. ATENCIÓN PYM

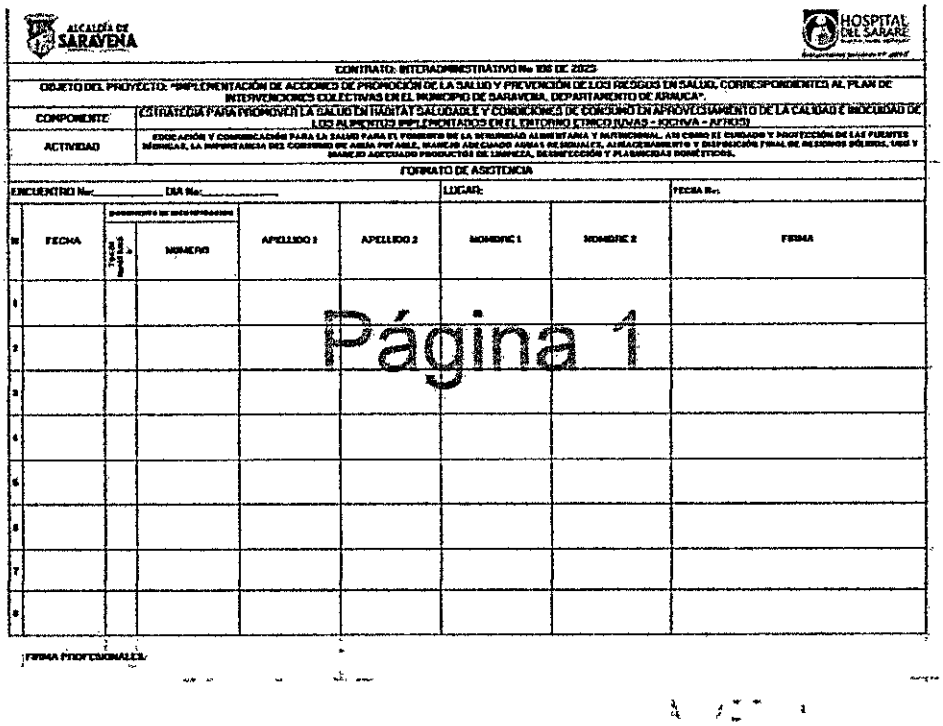
PREGUNTAS	SI	NO
1. Tamizaje de consumo de cigarrillo para la edad		
2. Presenta antecedentes familiares?		
3. ¿Presenta alguna discapacidad o cuenta con cuidadora?		
4. ¿Toma leche?		
5. ¿Ha asistido a atención de PYM en el último año?		
6. ¿Consumo alcohol?		
7. ¿Consume tabaco?		
8. ¿Consume sustancias psicoactivas?		
9. ¿En su hogar se encuentran personas con algún síntoma?		
10. ¿Cuál es el estado de la vacuna covid-19?		
11. ¿Conoce los signos que significan que debe llevar a su hijo/a?		
12. ¿Le han sido vulnerados derechos, ha sido víctima de algún delito?		
13. ¿Ha presentado infecciones de transmisión sexual?		
14. ¿Actualmente cuenta con métodos de planificación familiar?		
15. ¿Presenta alguna dificultad de movilidad o sensorial (ver, oír, hablar)?		
16. ¿Tiene dificultad respecto a la atención a salud?		
17. ¿Asiste de manera oportuna a valoración odontológica?		
18. ¿Consume el menos 5 porciones de frutas y verduras al día?		
19. ¿Tiene el conocimiento adecuado para preparar y tratar el agua?		
20. ¿Realiza al menos 150 min de actividad física moderada a la semana?		
21. ¿Duerme de 7 a 9 horas diarias?		
22. ¿Consume el menos 2L de agua al día?		

ENFOQUE DIFERENCIAL



Posteriormente el segundo encuentro consta de actividades psico-educaticativas dirigidas a la población en cuanto a temas referentes a bienestar, prevención del suicidio, violencia basada en género y a su vez se realiza la toma de lista de asistencia a la actividad.

DILIGENCIAMIENTO DE LISTA DE ASISTENCIA.



ALCALDÍA DE SARAVENA — HOSPITAL DEL SARARE

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No 105 DE 2023

OBJETO DEL PROYECTO: "IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA".

COMPONENTE	ESTRATEGIA PARA PROMOVER LA SALUD EN HABITAT SALUDABLE Y CONDICIONES DE CONSUMO EN APROVECHAMIENTO DE LA CALIDAD E INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS IMPLEMENTADOS EN EL ENTORNO (CIRCUNVAS - ESCUELA - ASILOS)
ACTIVIDAD	EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA SALUD PARA EL FOMENTO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, ASI COMO EL CUIDADO Y PROTECCIÓN DE LAS FUENTES HÍDRICAS, LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE AGUA POTABLE, MANEJO ADECUADO AGUAS RESIDUALES, ALMACENAMIENTO Y DISPOSICIÓN FINAL DE RESIDUOS SÓLIDOS, USO Y MANEJO ADECUADO PRODUCTOS DE LIMPIEZA, DESINFECCIÓN Y PLAGUICIDAS DOMÉSTICOS.

FORMATO DE ASISTENCIA

ENCUENTRO No:_____ DIA No:_____ LUGAR: FECHA No:

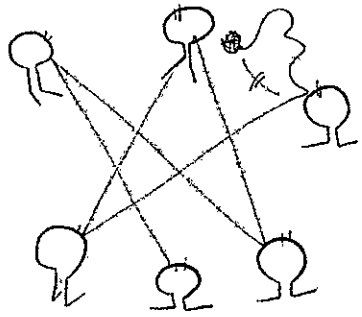
N°	FECHA	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN (Tipo de Documento)	NUMERO	APELLIDO 1	APELLIDO 2	NOMBRE 1	NOMBRE 2	FIRMA
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

FIRMA PROFESIONAL(ES):

Página 1

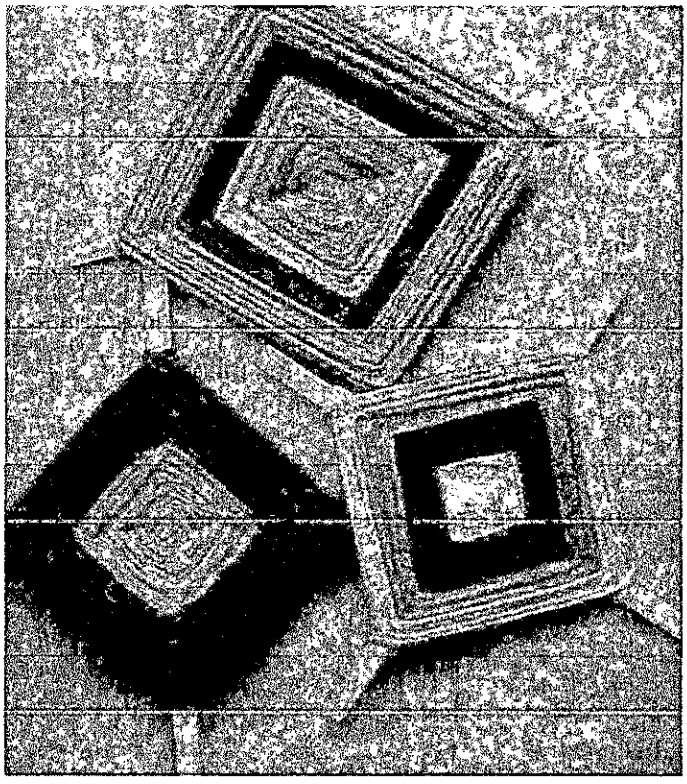
TELARAÑA

Dentro de la actividad rompe hielo, se plantea la actividad de "tela araña" en donde se quiere crear lazos y un ambiente de confianza que permita tener una mejor alianza trabajo con la comunidad. Este juego consiste en formar un círculo con los participantes y entregar la lana a una persona la cual dirá su nombre y su color favorito y pasará la lana a otra persona teniendo como fin el conocimiento de los compañeros y una tela araña.



OJO HUICHOL

Seguido a esto se plantea la actividad llamada el "ojo huichol" con la cual se busca impartir conocimientos mediante el arte-terapia, promoviendo relajación y calma a través de esta estrategia: Desarrollo: se le ofrece a cada participante lana de colores y dos palitos en forma de cruz, para que cada uno de estos cree su propio ojo huichol, en el momento en el que se esté realizando la actividad cada participante va ir evocando recuerdos importantes de su vida, así mismo, se les explicará la importancia de realizar actividades artísticas para un mejor manejo de emociones y una experiencia terapéutica dentro de la comunidad, así mismo, todo esto mitiga conductas de riesgo tales como el estrés, la ansiedad y la violencia, permitiendo mejorar su calidad de vida mediante este tipo de estrategias.



El último encuentro consta de una jornada de cuatro horas en el cual, se va a realzar una olla comunitaria permitiendo la interacción y haciendo un intercambio cultural y culinario.

OLLA COMUNITARIA



AGILES Y PRECISOS

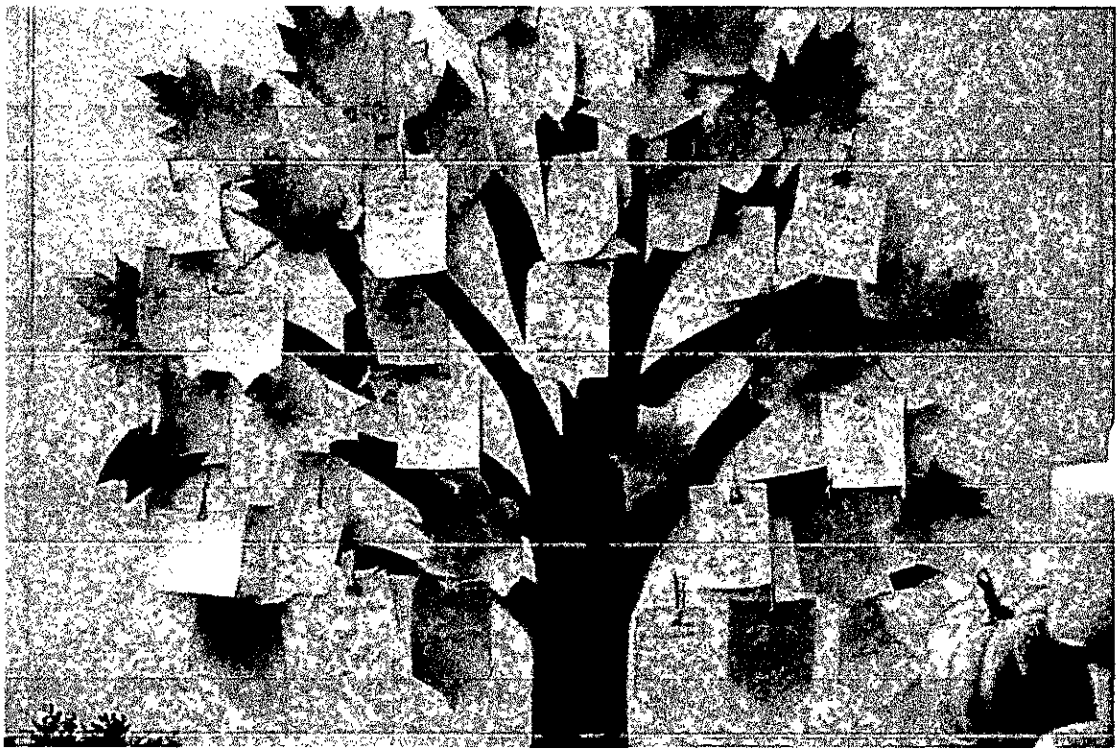
El grupo se subdivide en 2 la actividad consiste en que cada equipo tiene que pasar de un lado a otro una torre de vasos utilizando palillos de pinchos, el primer integrante del grupo coloca el vaso y lo va pasando al resto del grupo sin utilizar las manos, solo el primero y el ultimo lo pueden tocar con las manos, al pasar todos los vasos deben armar una pirámide y de esa manera se culmina la actividad. Lo anterior con el objetivo de brindar herramientas que le permitan replicar en sus hogares mitigando tensiones a nivel emocional.



EL ÁRBOL DE LA GRATITUD

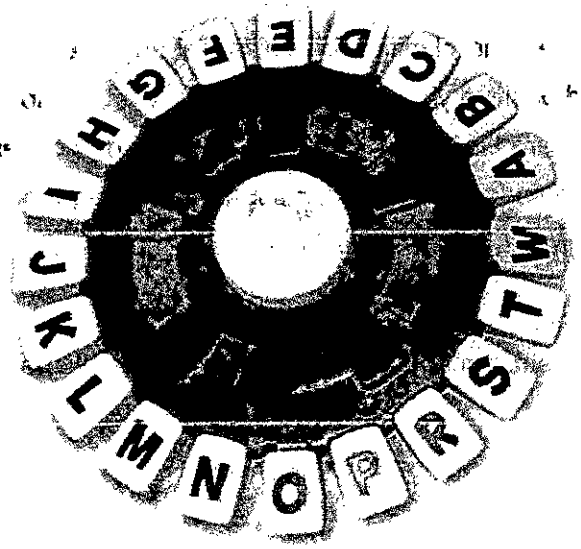
Como actividad de cierre se tiene planificado realizar "el árbol de la gratitud" fomentando de esta manera la gratitud positiva y ayudar a la reflexión y promoción de la salud mental, para esta actividad se contará con un árbol de papel, hojas de colores y marcadores, se llevará a cabo pidiéndole a cada una de las personas que agregue su hoja mencionando en esta que cualidad agradece tener que beneficie a su salud mental y a la de su comunidad.

Seguido a esto, se realiza retroalimentación de la actividad mencionado la importancia del autoconocimiento.

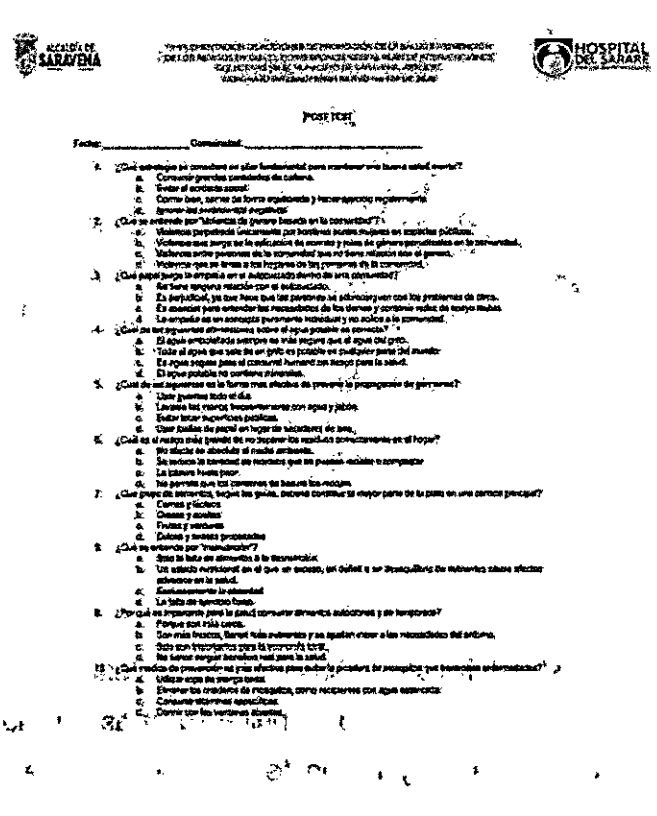


BASTA

Juego "basta", dentro de esta actividad se busca afianzar conocimientos por lo cual se contará con tablero de abecedario con tiempo estipulado para así mismo realizar preguntas afines con las actividades realizadas y mediante el juego implementar intercambio de saberes.



POST TEST



POST TEST

Fecha:_____ Comunidad:_____

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud oral?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Cepillarse bien, cepillarse de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los síntomas del organismo.
2. ¿Qué se entiende por "violencias de género basada en la comunidad"?
   a. Violencias perpetradas únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencias que surgen de la educación de escuela y roles de género percibidos en la comunidad.
   c. Violencias entre personas de la comunidad que no tiene relación con el genero.
   d. Violencias que se llevan a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el acompañamiento dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el acompañamiento.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Todo el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano con riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el mejor método para no dejar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. Los animales que los consumen no hacen los riesgos.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según los platos, debería constituir la mayor parte de la pasta en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Grasas y aceites
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y bebidas procesadas
8. ¿Qué es entendido por "malnutrición"?
   a. Solo se trata de alimentos a la disposición.
   b. Un estado nutricional en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos saludables y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Qué medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar aire de manga larga.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA PARA EL DESARROLLO DEL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PLANES DE TRABAJO UWAS

11441

ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

PLAN DE TRABAJO ENFERMERIA

COORDINADORA
XIMENA ANDREA HERRERA CALDERON

HOSPITAL DEL SARARE E.S.E.
SARAVENA-ARAUCA
2025

INTRODUCCIÓN

"La planificación familiar y la prevención de enfermedades de transmisión sexual son factores fundamentales para la salud sexual y reproductiva de ser humano, especialmente en la etapa reproductiva. la sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano, presente a lo largo de la vida, que involucra factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos La planificación familiar permite a las parejas tomar decisiones informadas sobre su salud reproductiva, incluyendo la decisión de tener hijos o no, y el momento adecuado para hacerlo. Por otro lado, las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son un problema de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo, y pueden tener graves consecuencias para la salud si no se detecta a tiempo.

En este proyecto PIC, se presentarán los diferentes métodos de planificación familiar y la educación sobre sexualidad, sexo y reproducción. Además, se abordarán las enfermedades de transmisión sexual más comunes, Higiene Genital, enfermedades emergentes, enfermedades crónicas, enfermedades trasmisibles por vectores, El objetivo es proporcionar información precisa y actualizada para que las personas puedan tomar decisiones informadas sobre su salud reproductiva y reducir el riesgo de contraer ETS. "también que adquieran conocimientos sobre la salud y poder evitar y prevenir enfermedades que en muchas ocasiones normalizamos, las cuales podemos prevenir por medio de hábitos de vida saludable.

OBJETIVOS

General

- Desarrollar estrategias para dar a conocer a la población beneficiada las diferentes temáticas, con el fin que adquirieran y/o refuercen conocimientos en salud sexual y reproductiva, vacunación, promoción y mantenimiento de la salud, métodos de planificación y enfermedades trasmisibles por vectores.

Específicos

- Proporcionar información precisa y actualizada sobre los métodos de planificación familiar y la prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- Orientar a la población beneficiada sobre la importancia de la planificación familiar y la prevención de ETS.
- Reducir el riesgo de embarazos no deseados y la transmisión de enfermedades de transmisión sexual.
- Promover la salud y bienestar de las personas, especialmente en la etapa reproductiva.
- Concientizar al beneficio de la vacunación oportuna.
- Reconocer los beneficios de la prevención contra las enfermedades trasmisibles por vectores.
- Conocer sobre enfermedades crónicas y prevalentes en nuestro medio.
- Mejorar la higiene genital y reducir enfermedades genitales.

Se realizará un pretest un postest para el conocimiento adquirido.

PRETEST	A	B	C	D
¿Cuál es el método más efectivo para prevenir las ETS?				
¿Cuál es el objetivo principal de la Planificación familiar?				
¿Qué es la salud sexual y reproductiva?				
¿Para ti es importante tu autocuidado e higiene personal?				
¿Consideras que tu higiene personal es el adecuado?				

ACTIVIDADES EDUCATIVAS

Temáticas	Tiempo por actividad	Materiales
• Salud reproductiva para las comunidades. • Métodos anticonceptivos. • Enfermedades de transmisión sexual.	• 10min • 30-40min • 30-40min	• Rotafolio para comunidades con imágenes de métodos anticonceptivos. • Concéntresex: Juego didáctico. • Domino juego para la comunidad. • Kit mapa genital. • Video educativo: https://www.youtube.com/watch?v=UW46KEGP6v8

11443

ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

INFORMACIÓN

Una buena manera de ayudarle a prevenir el embarazo hasta el momento en que esté preparado/a, puede ser hablar sobre esperar para tener sexo, los métodos anticonceptivos, el condón y lo que quiere para su futuro.

Los métodos anticonceptivos se definen como las estrategias para impedir o reducir de forma significativa las probabilidades de que se produzca la fecundación y, con ello, el embarazo, al mantener relaciones sexuales con penetración vaginal.

LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS
(para las comunidades que acepten)

- Las píldoras anticonceptivas.
- El parche.
- La inyección anticonceptiva.
- Jadell
- Condón
- DIU
- Pomeroy
- Vasectomia

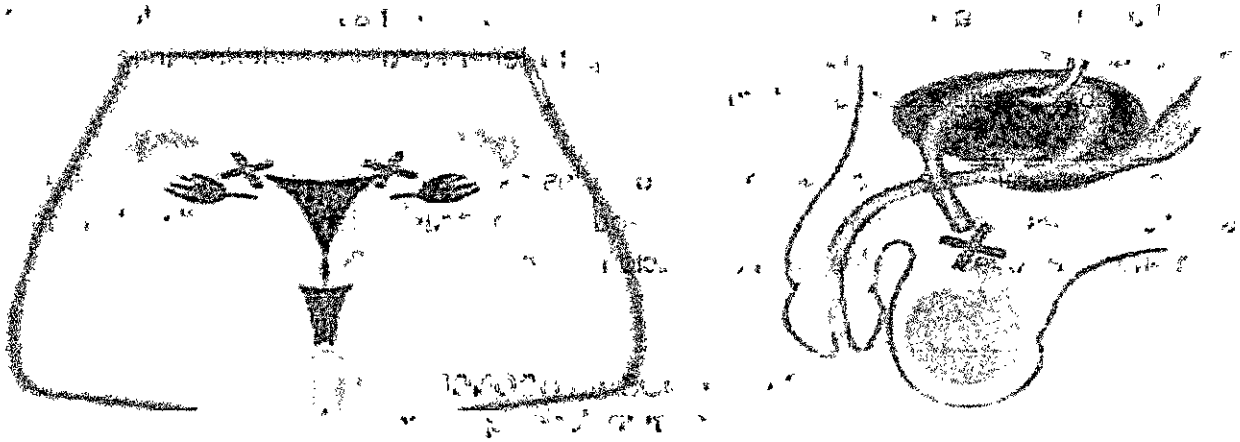
De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso de anticonceptivos previene embarazos no planeados y la transmisión de infecciones sexuales, incluido el VIH, mejora la calidad de vida (mayores oportunidades de educación y empleo).

Utilizar métodos anticonceptivos no sólo te ayuda a prevenir un embarazo no planeado o, en algunos casos, a evitar contraer infecciones de transmisión sexual.

Las ETS se contagian por contacto sexual - como el sexo oral, anal y vaginal.



MÉTODOS DEFINITIVOS



HIGIENE PERSONAL Y GENITAL (AUTOCUIDADO)

La higiene personal se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades. La falta de estas medidas de higiene puede provocar algunos padecimientos como la sarna, la micosis, la influenza, COVID- 19, enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.

Es un conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas.

El autocuidado es sumamente importante ya que nos ayuda a mantener una buena salud, prevenirla y reconocer tempranamente la enfermedad, participar activamente de su recuperación integral de la salud. El autocuidado requiere que las personas asuman la responsabilidad en el cuidado de su salud y las consecuencias de las acciones que realizan.

¿Con qué frecuencia debes lavar tu zona genital durante el período?

La sangre es un ambiente favorable para que las bacterias prosperen y esta es la razón por la que los médicos recomiendan lavarse la zona genital al menos dos veces al día mientras tienes el período: por la mañana y por la noche. Está bien hacerlo más a menudo si te sientes incómoda. Tener una higiene insuficiente durante el período menstrual puede ocasionar consecuencias desagradables.

¿Qué productos de higiene durante la menstruación recomiendan los ginecólogos?

La vagina es un órgano con un sistema de autolimpieza. Es muy importante que no alteres la flora natural y es esto es exactamente lo que sucede si utilizas jabón frecuentemente o incluso productos cosméticos específicos para la higiene íntima durante la menstruación. Los médicos recomiendan lavarse la zona genital con agua tibia sin jabón.

¿En qué dirección debe moverse tu mano y debe fluir el agua cuando te lavas la zona genital?

La respuesta correcta es de adelante hacia atrás. Recuerda que primero necesitas lavar los labios y solo después lavar el perineo y el ano. Esto reducirá la probabilidad de que entren en la zona vaginal microorganismos patógenos y restos de materia fecal.

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

Se sabe que hay más de 30 bacterias, virus y parásitos que se transmiten por contacto sexual, incluido el contacto con la vagina, el ano y la boca. Algunas ITS también pueden transmitirse de la madre al hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia. Hay ocho patógenos que dan lugar a la máxima incidencia de ITS. Cuatro de estas enfermedades tienen cura (a sífilis, la gonorrea, la clamidiasis y la tricomoniasis) y las otras cuatro son infecciones víricas: la hepatitis B, la infección por el virus del herpes simple, la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y la infección por el virus del papiloma humano.

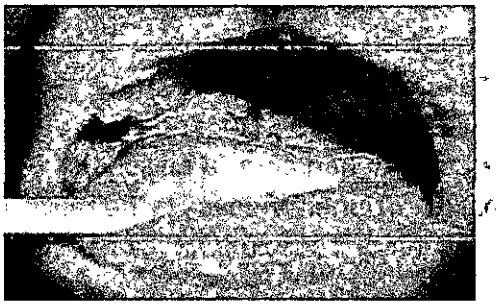
A ellas se suman los brotes emergentes de nuevas infecciones que pueden contraerse por contacto sexual, como la viruela símica, las infecciones por Shigella sonnei y Neisseria meningitidis, el ébola y el zika, así como la reaparición de ITS desatendidas como el linfogranuloma venéreo. Es de prever que los servicios de prevención y control de las ITS tendrán que enfrentarse a nuevos problemas para hacer frente a estas infecciones.

Las ITS afectan enormemente a la salud sexual y reproductiva en todo el mundo.

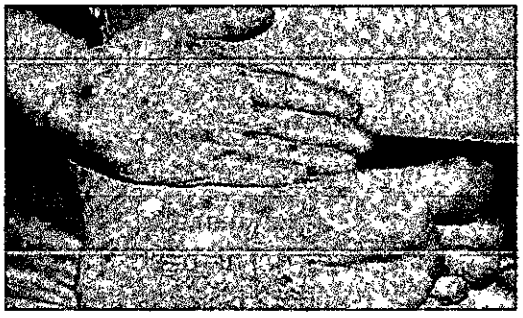
Cada día, más de un millón de personas contraen una ITS que se puede curar. La OMS calcula que, en 2020, hubo 374 millones de nuevas infecciones de alguna de estas cuatro ITS: clamidiasis (129 millones), gonorrea (82 millones), sífilis (7,1 millones) y tricomoniasis (156 millones). Más de 490 millones de personas tenían herpes genital en 2016, y unos 300 millones de mujeres tienen infección por el virus del papiloma humano, que es la principal causa de cáncer de cuello uterino y de cáncer anal entre los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres. Además, las nuevas estimaciones de la OMS indican que 254 millones de personas tenían hepatitis B en 2022.

Más allá del efecto inmediato de la infección, las ITS pueden tener consecuencias graves.

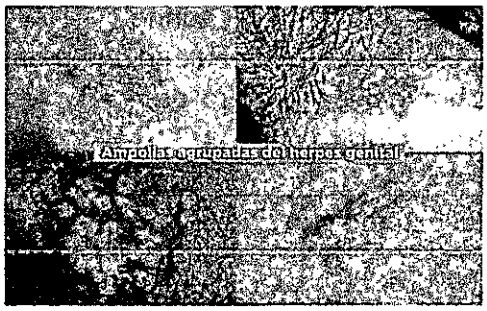
- Algunas ITS, como el herpes, la gonorrea y la sífilis, pueden aumentar el riesgo de infectarse por el VIH.
- La transmisión de una ITS de la madre al hijo puede causar muerte prenatal o neonatal, prematuridad e insuficiencia ponderal del recién nacido, septicemia, conjuntivitis neonatal y anomalías congénitas.
- La infección por el virus del papiloma humano causa cáncer de cuello uterino y otros tipos de cáncer.
- Se calcula que la hepatitis B causó más de un millón de defunciones en 2022, principalmente por cirrosis o carcinoma hepatocelular.
- Algunas ITS, como la gonorrea y la clamidiasis, son causas importantes de enfermedad inflamatoria pélvica y esterilidad femenina.



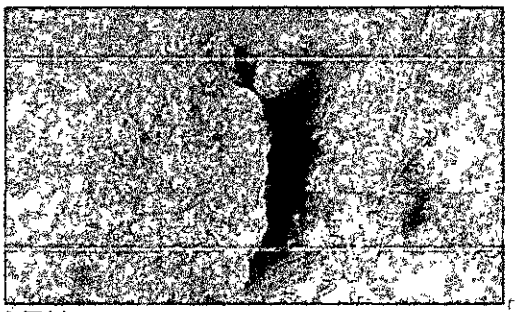
GONORREA



SIFILIS



HERPES



VPH

ACTIVIDADES DE VACUNACION

Contenido	Vacunación	Higiene personal
Actividad 10 min	• Revisión de carné de vacunación. • Refuerzo sobre la importancia de la vacunación. • Cartel explicativo con esquema de vacunación.	Cartel didáctico sobre las diferentes formas de aseo personal.
20 min	Enfermedades crónicas Diapositiva con nombres de enfermedades y verbalmente dar la teoría.	Enfermedades emergentes Nombrar las que son de interés en salud pública.

MÉTODOS DEFINITIVOS

La vacunación oportuna durante la infancia es fundamental porque ayuda a brindar inmunidad antes de que los niños estén expuestos a enfermedades que podrían ser mortales. Las vacunas se evalúan a fin de garantizar que sean seguras y eficaces para su administración a los niños en las edades recomendadas.

- Preguntas, ¿Estamos al día con las vacunas?
- Promover la vacunación.

ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

Esquema de vacunación de Colombia

Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene
Recién nacido	BCG	Única	Meningitis tuberculosa
	Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B
A los 2 meses	Pentavalente: Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Pentavalente: *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib)	Primera	Meningitis y otras enfermedades causadas por *Haemophilus influenzae* tipo b
	Pentavalente: Hepatitis B	Primera	Hepatitis B
	Polio	Primera	Poliomielitis
	Rotavirus	Primera	Diarrea por Rotavirus
	Neumococo	Primera	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
A los 4 meses	Pentavalente: Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segunda	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Pentavalente: *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib)	Segunda	Meningitis y otras enfermedades causadas por *Haemophilus influenzae* tipo b
	Pentavalente: Hepatitis B	Segunda	Hepatitis B
	Polio	Segunda	Poliomielitis
	Rotavirus	Segunda	Diarrea por Rotavirus
	Neumococo	Segunda	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
A los 6 meses	Pentavalente: Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Tercera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Pentavalente: *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib)	Tercera	Meningitis y otras enfermedades causadas por *Haemophilus influenzae* tipo b
	Pentavalente: Hepatitis B	Tercera	Hepatitis B
	Polio	Tercera	Poliomielitis
	Influenza estacional	Primera	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
A los 7 meses	Influenza estacional	Segunda	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
A los 12 meses	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Primera	Sarampión - Rubeola - Paperas
	Varicela	Primer	Varicela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
	Hepatitis A	Única	Hepatitis A
A los 18 meses	Pentavalente: Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primer refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Pentavalente: Haemophilus influenzae tipo b (Hib)	Primer refuerzo	Meningitis y otras enfermedades causadas por Haemophilus influenzae tipo b
	Pentavalente: Hepatitis B	Primer refuerzo	Hepatitis B
	Polio	Primer refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre amarilla	Única	Fiebre amarilla
	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Refuerzo	Sarampión - Rubeola - Papera
A los 5 años	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segundo refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Segundo refuerzo	Poliomielitis
	Varicela	Refuerzo	Varicela
Niñas a los 9 años	Virus del papiloma humano (VPH)	Primera: Fecha elegida Segunda: 6 meses después de la primera dosis	Cáncer de cuello uterino
Mujeres en Edad Fértil (MEF) entre los 10 y 49 años	Toxoide tetánico y diftérico del adulto (Td)***	5 dosis: Td1: dosis inicial Td2: al mes de Td1 Td3: a los 6 meses de Td2 Td4: al año de Td3 Td5: al año de Td4 Refuerzo cada 10 años	Difteria - Tétanos - Tétanos neonatal
Gestantes	Influenza estacional	Una dosis a partir de la semana 14 de gestación en cada embarazo	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	TdaP (Tétanos - Difteria - Tos ferina Acelular)	Dosis única a partir de la semana 26 de gestación en cada embarazo	Tétanos neonatal - Difteria - Tos ferina del recién nacido
Adultos de 60	Influenza estacional	Anual	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza

ENFERMEDADES TRASNMITIDAS POR VECTORES

Los vectores son organismos vivos que pueden transmitir patógenos infecciosos de una persona otra o de los animales al ser humano. Muchos de ellos son insectos hematófagos que ingieren microorganismos patógenos al alimentarse de la sangre de un portador infectado (una persona o un animal) y, posteriormente, los transmiten a un nuevo portador, una vez que el patógeno se ha replicado. Un vector infeccioso puede transmitir patógenos durante el resto de su vida en cada nueva picadura o ingestión de sangre.

Las enfermedades humanas de transmisión vectorial pueden deberse a bacterias, parásitos o virus. Cada año, más de 700 000 personas pierden la vida debido a enfermedades como el paludismo, el dengue, la esquistosomiasis, la tripanosomiasis africana humana, la leishmaniasis, la enfermedad de Chagas, la fiebre amarilla, la encefalitis japonesa y la oncocercosis.

Estas enfermedades, que afectan de forma desproporcionada a los grupos poblacionales más pobres, se concentran especialmente en las zonas tropicales y subtropicales. Desde 2014, grandes brotes de dengue, paludismo, fiebre chikungunya, fiebre amarilla y zika han afectado a distintas poblaciones, cobrándose vidas y sobrecargando los sistemas de salud en muchos países. Además, otras enfermedades, como la fiebre chikungunya, la leishmaniasis y la filariasis linfática, provocan sufrimiento crónico, morbilidad de por vida, discapacidad y, en ocasiones, estigmatización.

La distribución de estas enfermedades depende de factores demográficos, ambientales y sociales complejos. Los viajes y el comercio internacionales, la urbanización descontrolada, el cambio climático y la proliferación y adaptación silenciosas de los vectores contribuyen a propagar las enfermedades que estos transmiten.

El cambio climático está afectando enormemente a los patógenos (parásitos, virus y bacterias), los vectores y los hospedadores y ha modificado la transmisión de muchas enfermedades. Actualmente, muchos vectores han ampliado la franja de latitudes y altitudes a las que se desplazan y permanecen activos durante periodos más largos en el año. Estas tendencias se mantendrán a medida que el planeta se continúe calentando.

Vector		Enfermedad	Tipo de patógeno
Mosquitos	*Aedes*	Fiebre chikungunya	Virus
		Dengue	Virus
		Filariasis linfática	Parásito
		Fiebre del valle del Rift	Virus
		Fiebre amarilla	Virus
		Zika	Virus
	Anopheles	Filariasis linfática	Parásito
		Paludismo	Parásito
		Virus o'nyong'nyong	Virus
	Culex	Encefalitis japonesa	Virus
		Filariasis linfática	Parásito
		Fiebre del Nilo Occidental	Virus

Medidas de prevención:

- Dormir con mosquitero.
- Repelentes durante la exposición a los vectores.
- Buena higiene corporal.
- Evitar tener agua estancadas.
- Reciclaje los residuos de manera adecuada.

11447

ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

GUÍA DEL LAVADO DE MANOS

- ¿Cuándo lavarse las manos?
- Antes de comer o preparar alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
- Después de tocar basura o superficies sucias.
- Antes y después de atender a alguien enfermo.
- Después de tocar animales o sus desechos.

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE?

- Mojarse las manos **con agua limpia (preferiblemente tibia).**
- Aplicar suficiente jabón **para cubrir todas las superficies.**
- Frotar las manos **durante al menos** 20 segundos**:**
- Palmas con palmas.
- Palma derecha sobre dorso izquierdo y viceversa.
- Dedos entrelazados.
- Dorso de los dedos contra la palma.
- Pulgares con movimientos rotatorios.
- Punta de los dedos en la palma (para limpiar las uñas).

BENEFICIOS DEL LAVADO DE MANOS

- **Previene enfermedades** como:
- Infecciones respiratorias (resfriado, gripe).
- Diarrea.
- COVID-19.
- Infecciones en la piel, ojos y boca.
- **Promueve buenos hábitos de higiene**, especialmente en niños.
- **Protege a personas vulnerables**, como bebés, ancianos o personas inmunodeprimidas.
- **Reduce el ausentismo** escolar y laboral por enfermedad.
- **Disminuye los gastos médicos** y el uso de antibióticos.

ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

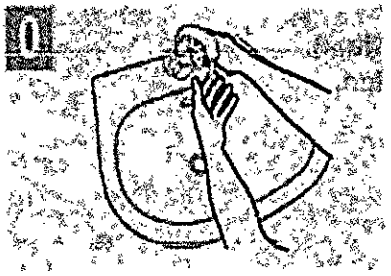
HOSPITAL DEL SARARE
Empresa Social del Estado

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

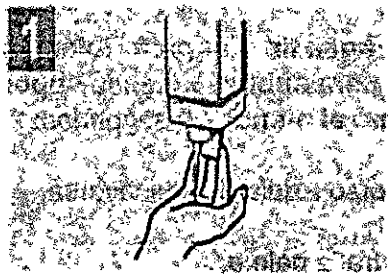
Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

0



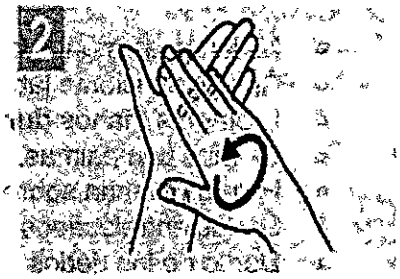
Mójese las manos con agua;

1



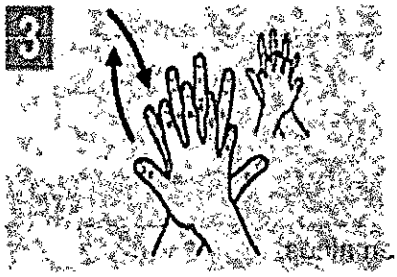
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;

2



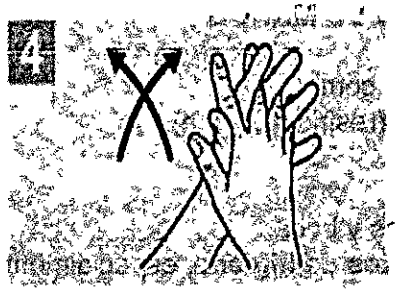
Frótese las palmas de las manos entre sí;

3



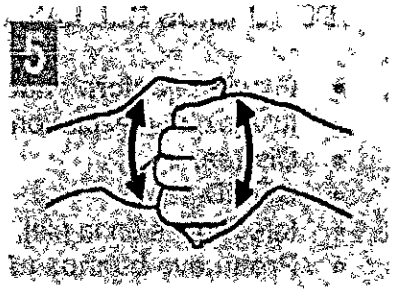
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;

4



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;

5



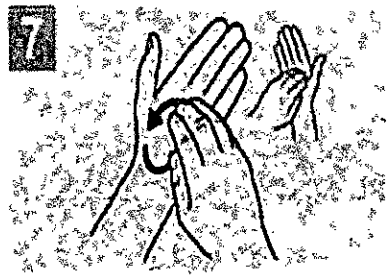
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;

6



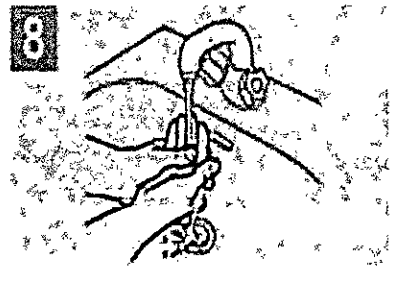
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;

7



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;

8

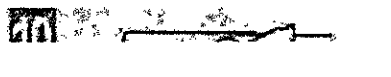


Enjuáguese las manos con agua;

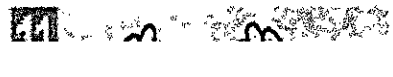
9



10



11



11448

ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado

PLAN DE TRABAJO - PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

SUBGERENTE CIENTIFICO
JAIME ALBERTO NAVAS PINZON

COORDINADORA
XIMENA ANDREA HERRERA CALDERON

HOSPITAL DEL SARARE ESE
OCTUBRE 2025
SARAVENA-ARAUCA

INTRODUCCIÓN

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio de Saravena – Componente 3, el componente de nutrición se articula como una estrategia fundamental para mejorar la salud en entornos étnicos (U'was, Kichwa y afrodescendientes), promoviendo condiciones de vida saludables y prácticas alimentarias adecuadas que contribuyan al bienestar integral de la población.

Esta intervención contempla la educación y comunicación para la salud como herramienta para fomentar la seguridad alimentaria y nutricional, el consumo de agua potable, el adecuado manejo de residuos sólidos y productos de limpieza, así como la protección de fuentes hídricas. En este sentido, la nutrición cumple un papel clave en la adopción de hábitos alimentarios saludables, el fortalecimiento de la lactancia materna, la alimentación complementaria y la apropiación cultural de prácticas alimentarias en coherencia con la cosmovisión de las comunidades.

Las acciones se desarrollarán a través de intervenciones lúdicas, pedagógicas y participativas, orientadas a empoderar a las familias en especial a mujeres gestantes, madres lactantes, cuidadores, niñas y niños sobre la importancia de la alimentación equilibrada, el aprovechamiento de alimentos autóctonos y la creación de entornos seguros para el consumo de alimentos.

El equipo de salud territorial, con participación del profesional en nutrición, llevará a cabo talleres, jornadas de orientación y actividades de huerta comunitaria, garantizando el enfoque diferencial, cultural e intercultural, y articulando con otros actores institucionales y comunitarios.

Todo lo anterior permitirá fortalecer los determinantes sociales de la salud, reducir las brechas de inequidad en el acceso a una alimentación saludable y consolidar procesos sostenibles en los territorios a intervenir.

OBJETIVO GENERAL

Promover la seguridad alimentaria y el bienestar nutricional de la población de las comunidades priorizadas del municipio de Saravena, mediante intervenciones educativas, acciones de comunicación para la salud, fortalecimiento de prácticas alimentarias saludables, promoción de la lactancia materna y estrategias comunitarias con enfoque diferencial, intercultural y de derechos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar y evaluar el estado nutricional de los diferentes grupos poblacionales con enfoque de curso de vida, incluyendo primera infancia, gestantes, madres lactantes, adultos mayores y personas en condición de vulnerabilidad, como base para la planeación de intervenciones nutricionales pertinentes y culturalmente contextualizadas.

- Promover hábitos alimentarios saludables a través de estrategias educativas y metodologías participativas que fortalezcan el conocimiento sobre la selección, preparación y consumo adecuado de alimentos, en coherencia con las guías alimentarias para Colombia y los saberes propios de cada comunidad.

- Fortalecer la práctica de la lactancia materna exclusiva y la adecuada alimentación complementaria, mediante procesos educativos, acompañamiento comunitario y articulación con redes de apoyo, priorizando la atención a gestantes y madres lactantes.

- Impulsar la implementación de huertas comunitarias como una estrategia de autosuficiencia alimentaria y desarrollo comunitario, fomentando el uso de alimentos frescos, locales y culturalmente apropiados, integrando prácticas agroecológicas y saberes tradicionales.

- Desarrollar acciones intersectoriales e interinstitucionales en coordinación con actores comunitarios, institucionales y líderes locales, que faciliten el acceso a servicios de salud y nutrición, reduzcan barreras de atención y consoliden una red de apoyo en la promoción de la salud y la alimentación saludable en las comunidades.

- Establecer un sistema de seguimiento y evaluación participativo, que permita analizar periódicamente los resultados e impactos de las intervenciones, promover la mejora continua del plan de trabajo y garantizar el cumplimiento de los objetivos establecidos en el componente nutricional.

PLAN DE TRABAJO - PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

COMPONENTE: EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA EL FOMENTO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN LOS DIFERENTES CURSOS DE VIDA

ESTRATEGIA 1.

Educación y comunicación para la salud para el fomento de la seguridad alimentaria y nutricional, de acuerdo con los cursos de vida según la Resolución 3280 del 2018.

ACTIVIDADES:

- Se implementará una jornada educativa con enfoque lúdico y participativo, utilizando como recurso principal ilustración basada en las Guías Alimentarias para Colombia y como complemento el semáforo de la alimentación, el cual permitirá a los participantes agregar en la casilla respectiva los alimentos. Este material gráfico y pedagógico abordará los diferentes grupos de alimentos:

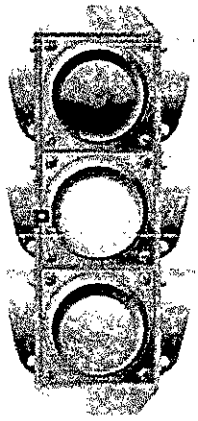
- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
- Frutas y verduras
- Lácteos y derivados
- Fuentes proteicas (carnes, leguminosas, huevos)
- Grasas y aceites
- Azúcares y alimentos ultraprocesados

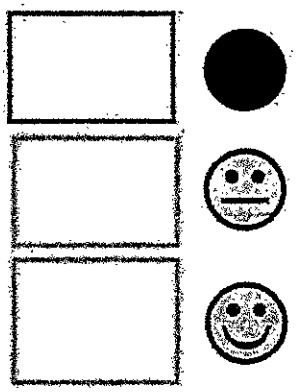
- Durante la actividad, se orientará a las comunidades sobre las características, funciones y beneficios de cada grupo alimentario, reforzando la importancia de una alimentación equilibrada, variada y segura, teniendo en cuenta los alimentos disponibles localmente.

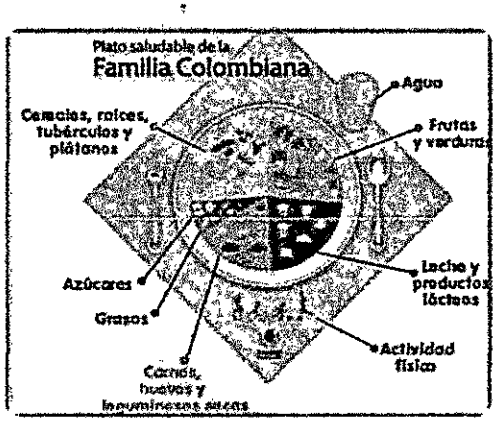
ALCALDÍA DE SARAVENA

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.

HOSPITAL DEL SARARE Empresa Social del Estado







ESTRATEGIA 2

Promoción de la lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria adecuada según el Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria 2021-2030.

ACTIVIDADES:

- Talleres interactivos con mujeres gestantes y madres lactantes, enfocados en el inicio oportuno, técnicas de amamantamiento, extracción de leche y vinculación afectiva.
- Uso de modelos anatómicos y rotafolios para enseñar posturas adecuadas y soluciones a problemas comunes durante la lactancia.
- Promoción de redes de apoyo comunitario para la protección de la lactancia.



ESTRATEGIA 3.

Comprensión del etiquetado frontal de advertencia según la Ley 2120 de 2021 y Resoluciones 810 y 2492.

ACTIVIDADES:

- Jornada educativa donde se explicará a las familias cómo identificar los sellos frontales de advertencia en alimentos empacados.
- Análisis grupal de productos reales del mercado, para interpretar el contenido de azúcar, sodio y grasas.
- Recomendaciones prácticas para mejorar la selección de productos alimenticios y reducir el consumo de ultraprocesados.



ESTRATEGIA 4.

Prevención de enfermedades no transmisibles asociadas a la alimentación (cardiovasculares, metabólicas y cerebrovasculares).

ACTIVIDADES:

- Taller educativo sobre la relación entre dieta no saludable y enfermedades crónicas.
- Enseñanza de cómo leer etiquetas nutricionales para identificar azúcares, grasas saturadas y sodio.
- Socialización del concepto de peso saludable y prácticas cotidianas para su mantenimiento.



ESTRATEGIA 5.

Promoción de la actividad física como hábito saludable.

ACTIVIDADES:

- Jornadas de orientación sobre la importancia de la actividad física en cada curso de vida.
- Promoción de caminatas comunitarias, uso de parques y escenarios locales.
- Integración de dinámicas familiares para reducir el sedentarismo.



ESTRATEGIA 6.

Fomento de la producción agroalimentaria local y sostenible.

ACTIVIDADES:

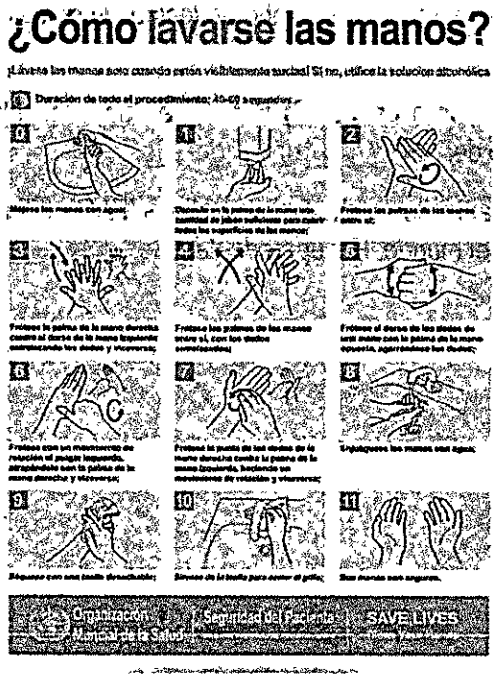
- Capacitación práctica en implementación de huertas comunitarias y familiares.
- Formación en cultivo hidropónico como alternativa para espacios reducidos.
- Talleres de siembra y uso de plantas aromáticas (como limoncillo, menta, toronjil, entre otras) autóctonas para bebidas y usos terapéuticos.
- Demostración del proceso de extracción de aceites artesanales a partir de semillas locales (como sacha inchi, ajonjolí, linaza y otras disponibles según el contexto).

ESTRATEGIA 7

Higiene alimentaria y prevención de enfermedades transmitidas por alimentos.

ACTIVIDADES:

- Talleres con demostraciones prácticas sobre lavado de manos, limpieza de alimentos y superficies.
- Capacitación en almacenamiento seguro de alimentos en contextos rurales.
- Información sobre enfermedades como EDA y cómo prevenirlas mediante buenas prácticas de higiene y saneamiento.



ESTRATEGIA 8.

Fortalecimiento del vínculo con saberes tradicionales y cultura alimentaria.

ACTIVIDADES:

- Espacios de diálogo intergeneracional sobre prácticas alimentarias ancestrales.

- Reconocimiento de recetas tradicionales con enfoque nutricional.
- Promoción de alimentos locales y su integración a preparaciones saludables

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Enfermedades cardiovasculares. Recuperado de: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)

2. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2021). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Pages/guia-alimentaria.aspx

3. Ley 2120 de 2021 (Colombia). Por medio de la cual se promueve la alimentación saludable y se adopta el etiquetado frontal de advertencia. Diario Oficial, República de Colombia.

4. Pan American Health Organization (PAHO). (2020). Consumo de bebidas azucaradas y salud cardiovascular. Recuperado de: https://www.paho.org/es/documentos/consumo-bebidas-azucaradas salud-cardiovascular

5. Fundación Colombiana del Corazón. (2022). Estilos de vida saludables para prevenir el riesgo cardiovascular. Recuperado de: https://corazoncolombiano.org/

6. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2019). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Recuperado de: https://www.fao.org/publications/sofi/2019/es

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO 106 DE 2025

PLAN DE TRABAJO PSICOLOGÍA

SUBDIRECTOR CIENTÍFICO

JAIME ALBERTO NAVAS PINZÓN

COORDINADORA

XIMENA ANDREA HERRERA CALDERON

HOSPITAL DEL SARARE E.S.E.

SARAVENA-ARAUCA

2025

INTRODUCCIÓN

Las comunidades afrodescendientes son grupos étnicos con raíces africanas que han contribuido de manera significativa a la cultura y a la historia del país. Dentro de estas comunidades se incluye a los afrocolombianos, Palenqueros, Raizales, así mismo, las comunidades U'wa, Kichwa.

En Colombia la población afrodescendiente se estima que esta en un porcentaje de alrededor del 25% según el censo del año 2025, teniendo en cuenta esta población y según la Organización Mundial de la Salud es importante destacar los desafíos a los cuales se tienen que afrontar por el impacto del racismo y la discriminación, desencadenando problemas en su salud mental tales como: Estrés, depresión y ansiedad; además, los factores de riesgo como la pobreza, la violencia y la falta de acceso a servicios de salud mental son problemas que aumentan la vulnerabilidad de los afrodescendientes, U'wa, Kichwa a sufrir problemas de salud mental.

Es por ello, teniendo en cuenta las particularidades y necesidades que presenta esta población desde el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) 2025, se presenta como una herramienta valiosa para identificar las problemáticas más relevantes dentro de la comunidad afrodescendiente, desarrollando estrategias que fomenten y fortalezcan la salud integral de los participantes, mejorando así su calidad de vida."

No obstante, el objetivo principal de este plan es promover el bienestar integral de la comunidad afrodescendiente, U'wa, Kichwa, con énfasis en su salud mental. Mediante diversas estrategias psicoeducativas, en donde se busca no solo informar sobre temas relacionados con la salud mental, sino también impulsar hábitos saludables, fortalecer las habilidades socioemocionales y generar conciencia sobre la importancia de cuidar la salud emocional y psicológica de cada individuo.

Además, se proporcionarán las herramientas necesarias para identificar, prevenir y abordar los problemas de salud mental más frecuentes con el fin de mitigar estas consecuencias para la salud mental y el bienestar de los afrodescendientes, U'wa, Kichwa, es necesario los factores de protección como los entornos seguros y las relaciones positivas con sus pares. Así mismo, generar habilidades de afrontamiento y primeros auxilios Psicológicos

que permite un abordaje oportuno ante situaciones que afecten la salud mental y la convivencia social.

OBJETIVOS

Objetivo general

Promover estrategias de promoción en salud mental, socio afectiva y física, relacionada a las problemáticas actuales en las comunidades, U'wa, Kichwa y afrocolombianas del Municipio de Saravena, Arauca.

Objetivos específicos

- Implementar estrategias que permitan la identificación de las principales necesidades, diferentes tipos de violencia y las debidas rutas de atención.
- Fortalecer la autonomía y el bienestar integral de las comunidades U'wa, Kichwa y afrocolombianas, a través de la implementación de planes de actividades que aseguren los servicios básicos en salud.
- Diseñar estrategias de manejo y prevención del estrés, ansiedad y depresión.

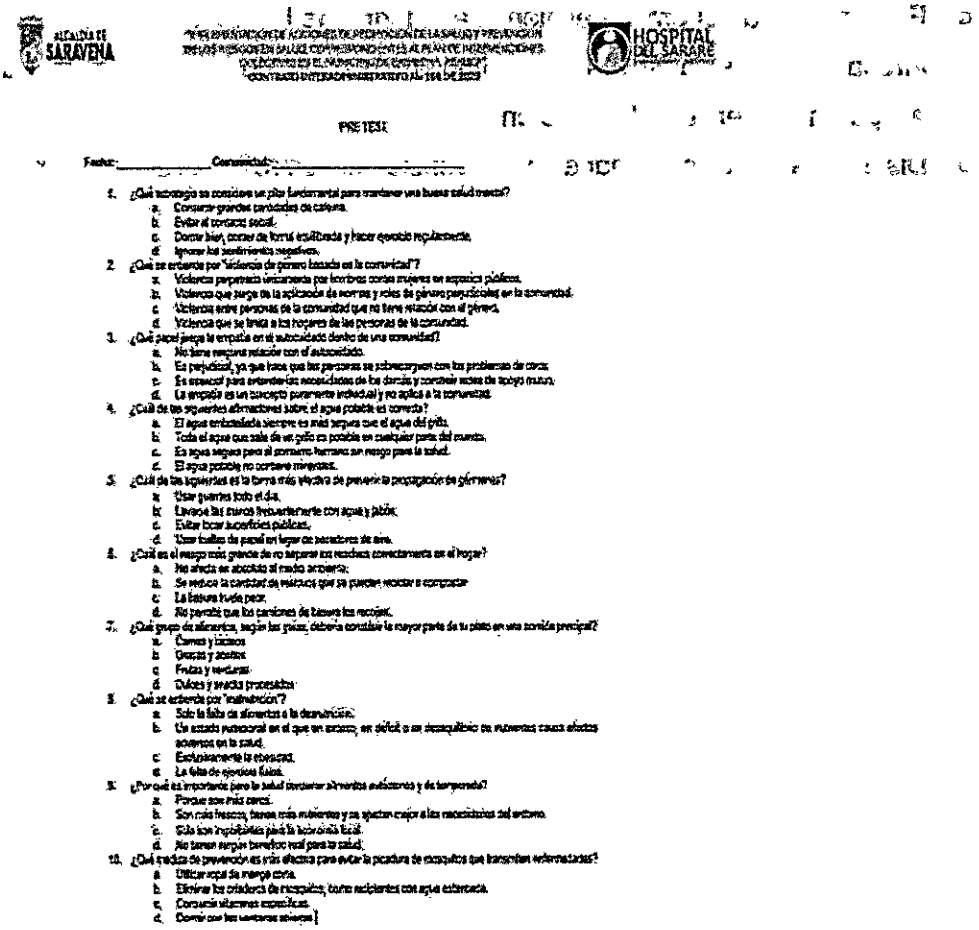
ACTIVIDADES

Dentro de las actividades a realizar se cuenta con tres encuentros en donde el primero consta de:

- Realizar un pre-test
- Ficha de caracterización
- Enfoque diferencial

Con lo cual se busca identificar las necesidades poblacionales y censar a los beneficiarios, así mismo, realizar un intercambio de saberes para un mejor abordaje en la comunidad.

PRE TEST



PRE TEST

Fecha:_____ Comunidad:_____

1. ¿Qué estrategia se considera un pilar fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, comer de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencia que surge de la aplicación de normas y roles de género perjudiciales en la comunidad.
   c. Violencia entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el autocuidado dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autocuidado.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las necesidades de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Toda el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. Es agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar tocar superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no separar los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura huele peor.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de su plato en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos
   b. Granos y azúcar
   c. Frutas y verduras
   d. Dulces y snacks procesados
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado patológico en el que un exceso, un déficit o un desequilibrio de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud consumir alimentos estacionales y de temporada?
   a. Porque son más caros.
   b. Son más frescos, tienen más nutrientes y se ajustan mejor a las necesidades del entorno.
   c. Solo son importantes para la economía local.
   d. No tienen ningún beneficio real para la salud.
10. ¿Cuál medida de prevención es más efectiva para evitar la picadura de mosquitos que transmiten enfermedades?
    a. Utilizar ropa de manga corta.
    b. Eliminar los criaderos de mosquitos, como recipientes con agua estancada.
    c. Consumir vitaminas específicas.
    d. Dormir con las ventanas abiertas.

FICHA DE CARACTERIZACIÓN.

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, ARAUCA.
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO N° 004 DE 2022

FICHA DE CARACTERIZACIÓN

Fecha: __/__/____
COMUNIDAD: _____

I. DATOS DEL PARTICIPANTE

Nombre completo:					
Edad:				Sexo:	
Tipo de documento:	CC	PPT	CV	N° de Documento:	
Fecha de Nacimiento:				Nacionalidad:	
Dirección:					
N° de teléfono:					

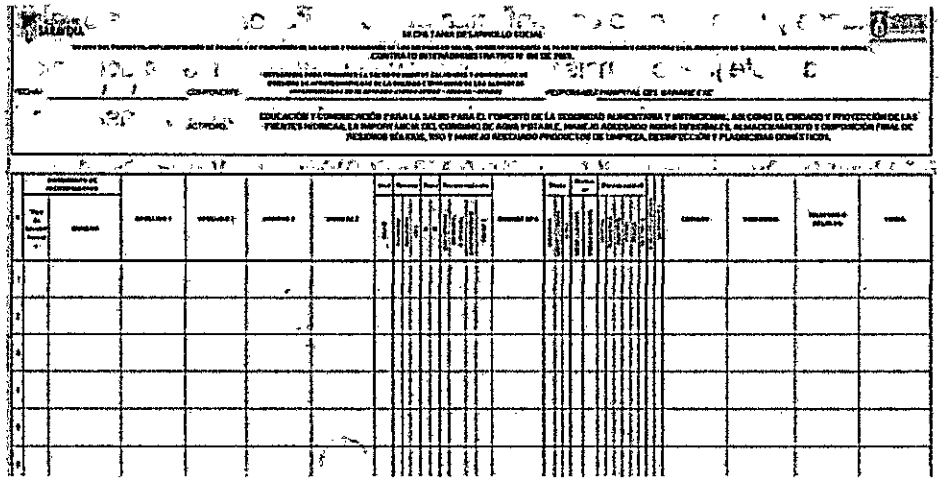
II. SIGNOS Y MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

PESO:	TALLA:	IMC:	T.A:

III. ATENCIÓN AIEPI

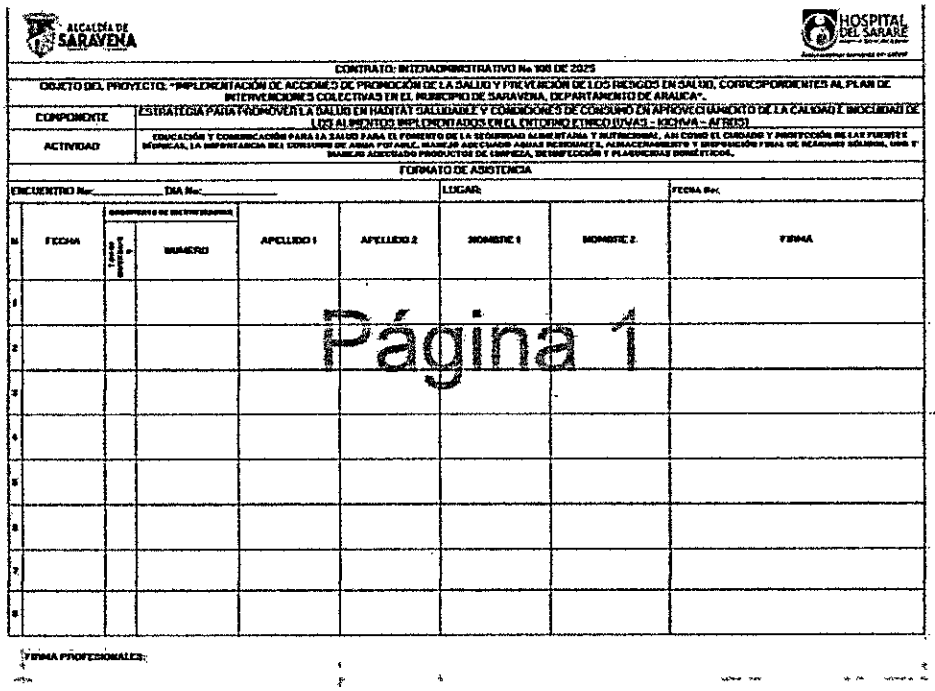
PREGUNTAS	SI	NO
1. Esquema de vacunación completo para la edad		
2. ¿Presenta antecedentes especiales?		
3. ¿Presenta alguna discapacidad y cuenta con certificado?		
4. ¿Toma leche?		
5. ¿Ha recibido atención de AIEPI en el último año?		
6. ¿Consume alcohol?		
7. ¿Consume tabaco?		
8. ¿Consume sustancias psicoactivas?		
9. ¿En su hogar se consumen aguas no aptas para agua para beber?		
10. ¿Tiene presencia de animales en el domicilio?		
11. ¿Tiene las excretas que produce usted y su familia en su hogar?		
12. ¿En los baños después de orinar, o al baño y después de tener contacto con animales se lavan?		
13. ¿Ha presentado infecciones de transmisión sexual?		
14. ¿Actualmente cuenta con métodos de planificación familiar?		
15. Presenta problemas de movilidad o alteración funcional		
16. ¿Tiene dificultad respecto a la identidad sexual?		
17. Presenta un estado de alteración o malestar físico		
18. ¿Consume al menos 5 porciones de frutas y verduras al día?		
19. ¿Lleva un consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas?		
20. ¿Realiza al menos 150 min de actividad física moderada a la semana?		
21. ¿Presenta de 7-8 horas diarias?		
22. ¿Consume al menos 2L de agua al día?		

ENFOQUE DIFERENCIAL



Posteriormente el segundo encuentro consta de actividades psico-educaticativas dirigidas a la población en cuanto a temas referentes a bienestar, prevención del suicidio, violencia basada en género y a su vez se realiza la toma de lista de asistencia a la actividad.

DILIGENCIAMIENTO DE LISTA DE ASISTENCIA.



ALCALDÍA DE SARAVENA — HOSPITAL DEL SARARE

CONTRATO: INTERADMINISTRATIVO No 108 DE 2025

OBJETO DEL PROYECTO: "IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS EN SALUD, CORRESPONDIENTES AL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS EN EL MUNICIPIO DE SARAVENA, DEPARTAMENTO DE ARAUCA".

COMPONENTE	ESTRATEGIA PARA PROMOVER LA SALUD EN HABITAT SALUDABLE Y CONDICIONES DE CONSUMO EN APROVECHAMIENTO DE LA CALIDAD E INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS IMPLEMENTADOS EN EL ENTORNO ETNICO (IVVAS - KICHIVA - AFRO)
ACTIVIDAD	EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA SALUD PARA EL FOMENTO DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, ASI COMO EL CUIDADO Y PROTECCIÓN DE LAS FUENTES HÍDRICAS, LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE AGUA POTABLE, MANEJO ADECUADO AGUAS RESIDUALES Y ALMACENAMIENTO Y DISPOSICIÓN FINAL DE RESIDUOS SOLIDOS, USOS Y MANEJO ADECUADO PRODUCTOS DE LIMPIEZA, DESINFECCIÓN Y PLAGUICIDAS DOMÉSTICOS.

FORMATO DE ASISTENCIA

ENCUENTRO No:_____ DIA No:_____ LUGAR: FECHA Dia:

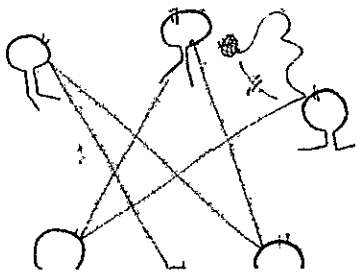
N	FECHA	DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN (Tipo documento)	NUMERO	APELLIDO 1	APELLIDO 2	NOMBRE 1	NOMBRE 2	FIRMA
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

FIRMA PROFESIONALES:

Página 1

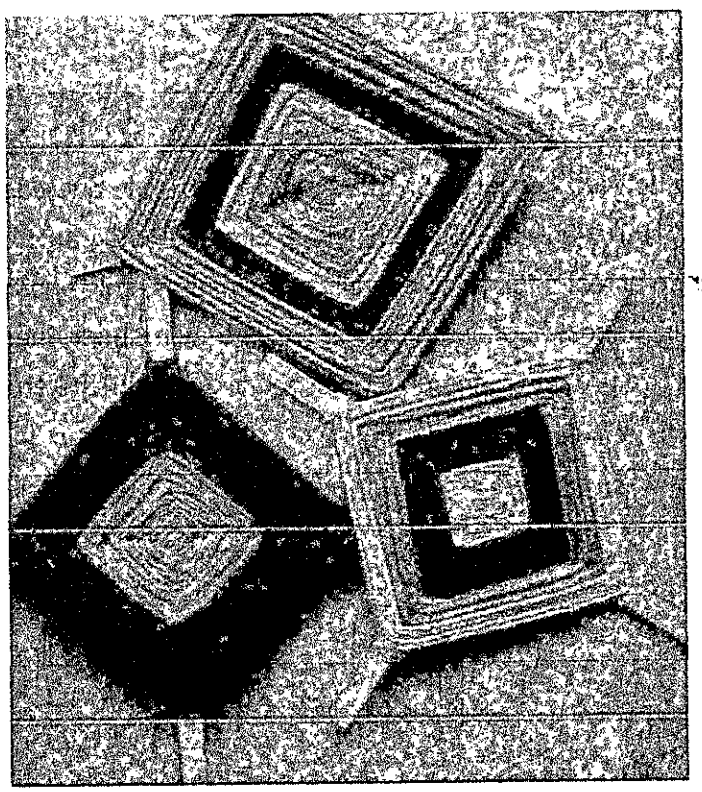
TELA ARAÑA

Dentro de la actividad rompe hielo, se plantea la actividad de "tela araña" en donde se quiere crear lazos y un ambiente de confianza que permita tener una mejor alianza trabajo con la comunidad. Este juego consiste en formar un círculo con los participantes y entregar la lana a una persona la cual dirá su nombre y su color favorito y pasará la lana a otra persona teniendo como fin el conocimiento de los compañeros y una tela araña.



OJO HUICHOL

Seguido a esto se plantea la actividad llamada el "ojo huichol" con la cual se busca impartir conocimientos mediante el arte-terapia, promoviendo relajación y calma a través de esta estrategia: Desarrollo: se le ofrece a cada participante lana de colores y dos palitos en forma de cruz, para que cada uno de estos cree su propio ojo huichol, en el momento en el que se esté realizando la actividad cada participante va ir evocando recuerdos importantes de su vida, así mismo, se les explicará la importancia de realizar actividades artísticas para un mejor manejo de emociones y una experiencia terapéutica dentro de la comunidad, así mismo, todo esto mitiga conductas de riesgo tales como el estrés, la ansiedad y la violencia, permitiendo mejorar su calidad de vida mediante este tipo de estrategias.



El último encuentro consta de una jornada de cuatro horas en el cual, se va a realzar una olla comunitaria permitiendo la interacción y haciendo un intercambio cultural y culinario.

OLLA COMUNITARIA



AGILES Y PRECISOS

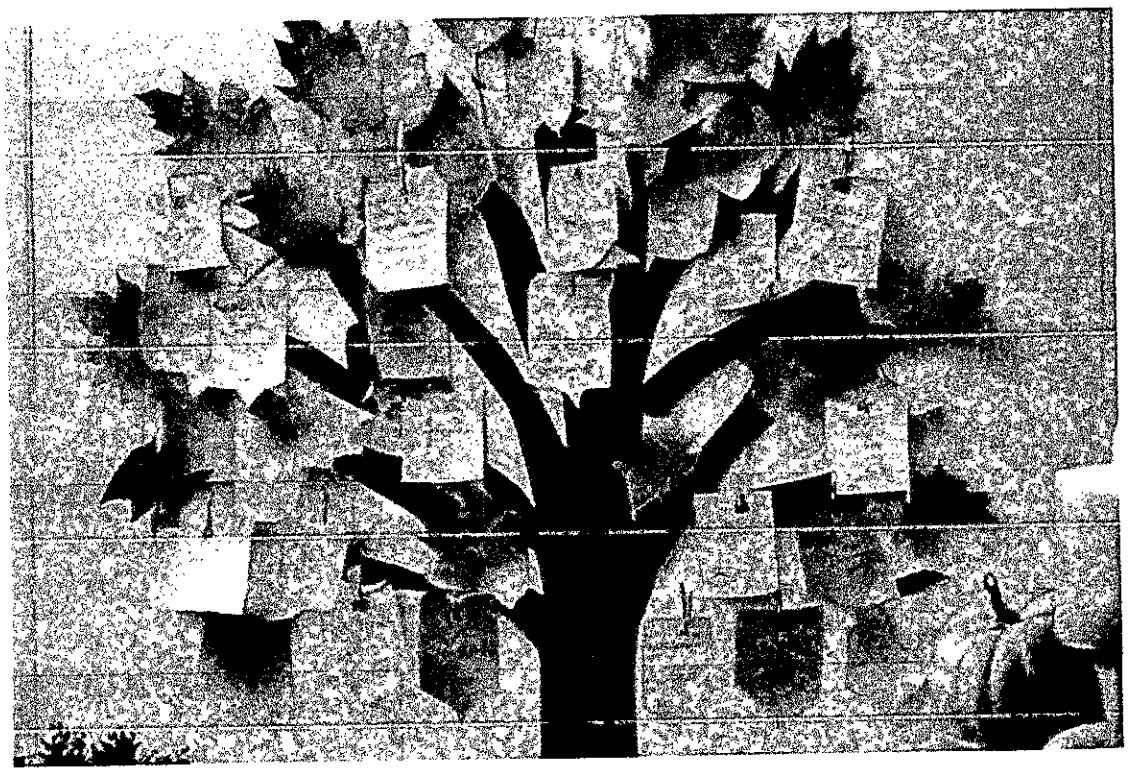
El grupo se subdivide en 2 la actividad consiste en que cada equipo tiene que pasar de un lado a otro una torre de vasos utilizando palillos de pinchos, el primer integrante del grupo coloca el vaso y lo va pasando al resto del grupo sin utilizar las manos, solo el primero y el ultimo lo pueden tocar con las manos, al pasar todos los vasos deben armar una pirámide y de esa manera se culmina la actividad. Lo anterior con el objetivo de brindar herramientas que le permitan replicar en sus hogares mitigando tensiones a nivel emocional.



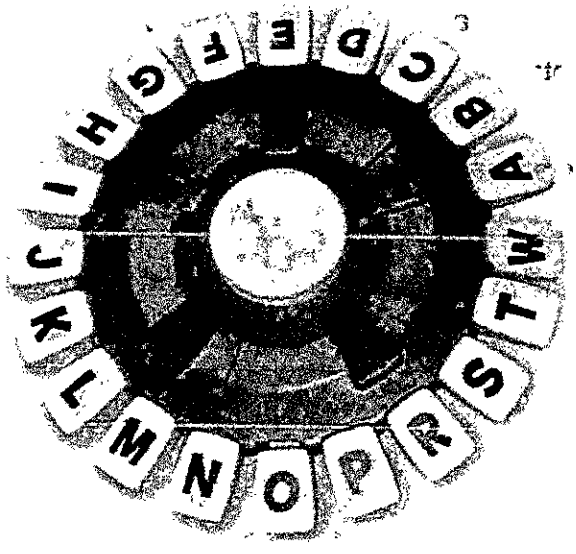
EL ÁRBOL DE LA GRATITUD

Como actividad de cierre se tiene planificado realizar "el árbol de la gratitud" fomentando de esta manera la gratitud positiva y ayudar a la reflexión y promoción de la salud mental, para esta actividad se contará con un árbol de papel, hojas de colores y marcadores, se llevará a cabo pidiéndole a cada una de las personas que agregue su hoja mencionando en esta que cualidad agradece tener que beneficie a su salud mental y a la de su comunidad.

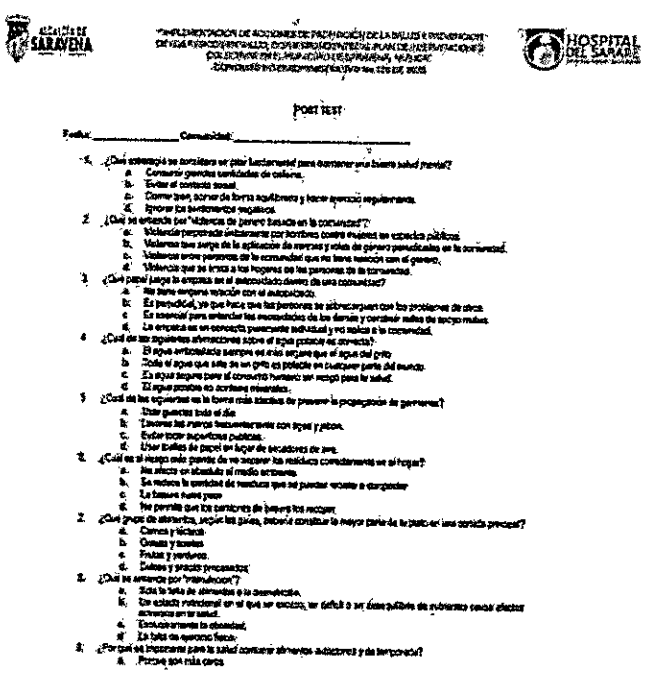
Seguido a esto, se realiza retroalimentación de la actividad mencionado la importancia del autoconocimiento.



Juego "basta", dentro de esta actividad se busca afianzar conocimientos por lo cual se contará con tablero de abecedario con tiempo estipulado para así mismo realizar preguntas afines con las actividades realizadas y mediante el juego implementar intercambio de saberes.



POST TEST



POST TEST

Fecha:_____ Comunidad:_____

1. ¿Qué estrategia se considera un plan fundamental para mantener una buena salud mental?
   a. Consumir grandes cantidades de cafeína.
   b. Evitar el contacto social.
   c. Dormir bien, tomar de forma equilibrada y hacer ejercicio regularmente.
   d. Ignorar los sentimientos negativos.
2. ¿Qué se entiende por "violencia de género basada en la comunidad"?
   a. Violencia perpetrada únicamente por hombres contra mujeres en espacios públicos.
   b. Violencias que surge de la aplicación de normas y roles de género preestablecidos en la comunidad.
   c. Violencias entre personas de la comunidad que no tiene relación con el género.
   d. Violencia que se limita a los hogares de las personas de la comunidad.
3. ¿Qué papel juega la empatía en el entendido dentro de una comunidad?
   a. No tiene ninguna relación con el autoconcepto.
   b. Es perjudicial, ya que hace que las personas se sobrecarguen con los problemas de otros.
   c. Es esencial para entender las emociones de los demás y construir redes de apoyo mutuo.
   d. La empatía es un concepto puramente individual y no aplica a la comunidad.
4. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre el agua potable es correcta?
   a. El agua embotellada siempre es más segura que el agua del grifo.
   b. Todo el agua que sale de un grifo es potable en cualquier parte del mundo.
   c. El agua segura para el consumo humano sin riesgo para la salud.
   d. El agua potable no contiene minerales.
5. ¿Cuál de las siguientes es la forma más efectiva de prevenir la propagación de gérmenes?
   a. Usar guantes todo el día.
   b. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.
   c. Evitar todas superficies públicas.
   d. Usar toallas de papel en lugar de secadores de aire.
6. ¿Cuál es el riesgo más grande de no recoger los residuos correctamente en el hogar?
   a. No afecta en absoluto al medio ambiente.
   b. Se reduce la cantidad de residuos que se pueden reciclar o compostar.
   c. La basura suele oler.
   d. No permite que los camiones de basura los recojan.
7. ¿Qué grupo de alimentos, según las guías, debería constituir la mayor parte de la dieta en una comida principal?
   a. Carnes y lácteos.
   b. Dulces y postres.
   c. Frutas y verduras.
   d. Bebidas y snacks procesados.
8. ¿Qué se entiende por "malnutrición"?
   a. Solo la falta de alimentos o la desnutrición.
   b. Un estado nutricional en el que se excesos, se deficit o se desequilibra de nutrientes causa efectos adversos en la salud.
   c. Exclusivamente la obesidad.
   d. La falta de ejercicio físico.
9. ¿Por qué es importante para la salud combinar alimentos saludables y de temporada?
   a. Porque son más caros.