# ANEXO 09, 35

| | |
|---|---|
| **FECHA:** 23/12/2025 | **HORA:** 9:00 a.m. |
| **DEPARTAMENTO: TOLIMA** | **MUNICIPIO (S): MELGAR** |
| **ESE (S):** CENTRAL DE URGENCIAS LOUIS PASTEUR – PROGRAMA APS | |
| **OBJETIVO DE LA REUNION**: Promover el bienestar integral de la población del territorio mediante jornada salud que desarrolla acciones de información, educación, orientación y atención en salud integral. | |

**DESARROLLO DE LA JORNADA:**

Durante la jornada de salud realizada en la vereda la cajita, el 23 de diciembre, se contó con la participación del equipo interdisciplinar EBAS-5, donde se brindó atención integral a la población participante, de acuerdo con el ciclo de vida establecido en la Resolución 3280 de 2018. Los servicios ofrecidos incluyeron consultas de medicina general, atención de enfermería, psicología, vacunación, educación en salud, promoción de la salud y prevención de la enfermedad, así como monitoreo de signos vitales y toma de medidas antropométricas.

La jornada tuvo como propósito facilitar el acceso a los servicios de salud, fortalecer acciones de promoción y mantenimiento de la salud, y fomentar la participación activa de la comunidad en la identificación de sus necesidades en salud y en la adopción de prácticas orientadas al cuidado y bienestar integral.

Las atenciones por profesional se vieron distribuidas de la siguiente forma:

- Medicina General: 8 usuarios.
- Psicología: 9 usuarios.
- Jefe de enfermería: 1
- Auxiliares de enfermería: 9 usuarios.
- Vacunación: 2 influenza.

Desde los diferentes perfiles y en concordancia con el objetivo de la actividad se brindó educación en:

El personal Auxiliar de enfermería apoyo la preconsulta médica y brindo educación a los usuarios, con el fin de sensibilizar frente la importancia de adoptar medidas de prevención contra la fiebre amarilla, sus síntomas y cuando acudir al servicio de urgencias y no auto medicarse.
Las medidas de prevención de la fiebre amarilla son: vacunación y evitar las picaduras de mosquitos. Y así mismo se recuerda que:

VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario 4500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 018000910383

- La vacuna contra la fiebre amarilla es segura y efectiva.
- Una sola dosis es suficiente para proteger de por vida.
- Se recomienda la vacuna para personas de 9 meses o más que viajen o residan en zonas con riesgo de transmisión.
- La vacuna puede ser obligatoria para entrar en ciertos países.

Evitar picaduras de mosquitos:

- Utilizar repelentes de insectos que contengan DEET.
- Usar ropa que cubra casi todo el cuerpo.
- Permanecer en lugares protegidos por mosquiteros o con aire acondicionado.
- Colocar mosquiteros en tu vivienda.
- Eliminar los recipientes que puedan acumular agua en las viviendas.
- Cubrir con tul el cochecito del bebé.

Los síntomas de la fiebre amarilla pueden incluir:

- Fiebre alta
- Escalofríos
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Náuseas y vómitos
- Pérdida de apetito
- Ojos, lengua y cara rojos
- Piel y ojos amarillos (ictericia)
- Disminución de la micción
- Delirio

Por otro lado, desde el área de medicina se aborda la importancia de tener hábitos de vida saludables ajustados al ciclo de vida, resaltando que: Tener hábitos de vida saludable en la vejez es fundamental para prolongar la calidad y expectativa de vida, prevenir enfermedades crónicas y mantener la autonomía. Una buena alimentación, ejercicio regular y descanso adecuado mejoran la salud física, fortalecen el sistema inmunológico y previenen caídas y fracturas. Además, estos hábitos favorecen la salud mental al reducir el riesgo de depresión, ansiedad y deterioro cognitivo, promoviendo el bienestar emocional y social. También disminuye los riesgos médicos, fortalecen la resiliencia frente a los cambios propios del envejecimiento y permiten disfrutar de una vida activa y plena, preservando la funcionalidad y la independencia en esta etapa.

Alguna de las recomendaciones para generar hábitos de vida saludable son:

**Alimentación Saludable:**

- Dieta equilibrada: Incluir frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras (como pescado, pollo, huevo) y grasas saludables (aguacate, aceite de oliva,

nueces).
- Hidratación: Beber al menos 6-8 vasos de agua al día, incluso si no se siente sed. Limitar bebidas azucaradas y alcohólicas.
- Controlar las porciones: Reducir alimentos altos en calorías vacías y evitar el exceso de sal y azúcares.
- Suplementos si es necesario: Consultar al médico sobre posibles déficits de vitamina D, calcio o vitamina B12.

**Actividad Física**
- Ejercicio regular: Aeróbicos: Caminar, nadar o bailar durante 30 minutos al día, al menos 5 veces a la semana. Fortalecimiento muscular: Ejercicios con bandas elásticas 2-3 veces por semana. Flexibilidad y equilibrio: Estiramientos para prevenir caídas y mejorar la movilidad.
- Adaptarse al nivel físico: Empezar lentamente y aumentar la intensidad según la tolerancia.

**Prevención y Cuidado Médico**
- Chequeos regulares: Asistir a revisiones médicas periódicas para monitorear enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, colesterol).
- Vacunas actualizadas: Como la vacuna contra la influenza.
- Salud oral: Visitar al dentista al menos una vez al año.
- Cuidado de la vista y el oído: Evaluaciones regulares para detectar problemas de visión y audición.

Desde el componente de salud mental se aborda la importancia de la salud mental resaltando que: La salud mental abarca el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Influye en la manera en que piensa, siente y actúa al afrontar los desafíos de la vida. Además, determina cómo se maneja el estrés, se interactúa con los demás y se toman decisiones. La salud mental es crucial en todas las etapas de la vida, incluyendo la vejez.

Sin embargo, también es importante recordar que la salud mental no solo se enfoca a la prevención de trastornos mentales, reforzar actividades que actúan como factor protector para tener una adecuada salud mental también es crucial a la hora de prevenir desencadenantes mayores como el deterioro cognitivo, por ello con la población la charla se vio orientada a reforzar la memoria por medio del juego y de esta forma generar hábitos que promuevan la salud mental. Reforzar la memoria en la vejez mejora:

- La calidad de vida, pues mantener una buena memoria permite a los adultos mayores disfrutar de actividades cotidianas, como leer, conversar o realizar pasatiempos. Esto contribuye a un sentido de satisfacción y bienestar.
- Fomenta la autonomía: una memoria funcional ayuda a los adultos mayores a manejar su vida diaria, como recordar citas, tomar medicamentos o mantener relaciones sociales, lo que aumenta su independencia
- Previene problemas cognitivos: la estimulación mental puede ayudar a reducir el

riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer. Actividades como leer, jugar a juegos de memoria o aprender cosas nuevas son beneficiosas.

- Fortalece las conexiones sociales: recordar nombres, eventos y experiencias compartidas fomenta la interacción social, lo que es crucial para combatir la soledad y el aislamiento, problemas comunes en la tercera edad.
- Estimula el cerebro: realizar actividades que desafían la memoria, se promueve la neuro plasticidad, que es la capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse. Esto es vital para el mantenimiento de las funciones cognitivas.
- Aumenta la autoestima: recordar eventos importantes y manejar la vida diaria con éxito contribuye a una mejor autoimagen y autoestima. Esto es esencial para el bienestar emocional en la vejez.
- Promueve el aprendizaje continuo, mantener la mente activa a través del aprendizaje constante puede ser gratificante y mantener a los adultos mayores involucrados con el mundo que les rodea.

La jornada se desarrolló de manera satisfactoria, con adecuada participación de la comunidad y aceptación por parte de los asistentes, cumpliendo con los objetivos propuestos y fortaleciendo el acceso a los servicios de salud y la promoción del bienestar integral.

**COMPROMISOS:**

Implementar las recomendaciones brindadas durante la jornada.

**INTEGRANTES DE LA JORNADA:**

Karol Tatiana Moreno - Medico
Catalina Robledo Velasco- Psicóloga
Karen Vanessa Vera – Aux enfermería
Ingrid Jhoana Gonzales - Aux enfermería
Eliana Correa Prada - Aux enfermería
Yomar Andrea Betancourt - Aux enfermería
Wiliam Reinaldo Rico – Conductor

**FOTOS DE ACTIVIDAD**










VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario 4500870 - Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 018000910383

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

**CENTRAL DE URGECIAS LOUIS PASTEUR**

**EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO**

**NIT 890702369-4**

**PLANILLA REGISTRO DE PACIENTES**

Central de Urgencias LOUIS PASTEUR ESE Melgar

EQUIPO APS N° 5 MES: Diciembre AÑO: 2025

| DIA | TIPO DE DOCUMUENTO | N° DOCUMENTO | NOMBRES Y APELLIDOS | FECHA DE NACIMIENTO | EDAD | DIRECCION | TELEFONO | NOMBRE DE LA ASEGURADORA | ACTIVIDAD | FIRMA DE USUARIO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | CC | 17790566 | Rigoberto Ortiz | 26/11/47 | 78 | Vda. Malachi | 3133347443 | Nueva EPS | | |
| | CC | 1244471464 | Mireya Gaitan Gaitan | 01/06/198 | 29 | Vda. Malachi | 3045893113 | Mallamas. | | |
| | CC | 14251846 | Enrique Guzmán | 08/12/71 | 54 | Vda. Malachi | 3009409802 | Famisanar | | |
| | CC | 28995161 | Otelia Alfonso | 01/10/71 | 54 | Vda. Malachi | 3223539480 | Famisanar | | |
| | CC | 41594971 | Miriam Rubiano | 14/12/52 | 73 | Vda la Cajita | 3134708656 | Famisanar | | |
| | CC | 51739276 | Omaira Esperanza Rubiano | 05/02/64 | 62 | Vda la Cajita | 3134708656 | Salud Total | | |
| | CC | 65823318 | Magda Tirana | 30/09/79 | 46 | Vda. la Cajita | 3187671976 | Salud Total | | |
| | TI | 1105840823 | Juan David Ospina | 31/11/2010 | 15 | Vda. la Cajita | 3187671976 | Salud Total | | |
| | CC | 19110986 | Pedro Eliseo Jimenez | 14/08/50 | 75 | Vda. la Cajita | 3203419386 | Nueva EPS | | |
| | CC | 79236585 | Luis Torres Fernandez | 28/11/63 | 62 | Vda. Cajita | 3124193015 | Salud Total | | |
| | CC | 1105840367 | Maria Camila Ospina | 09/11/2007 | 18 | Vda. Cajita | 3166557453 | Salud Total | | |
| | CC | 13483530 | Basilio Martinez | 13/02/64 | 61 | Vda. Cajita | 3052800235 | Famisanar | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |