#16

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

La Jagua de Ibirico Cesar, abril del 2025

Señora
Leila Paola Quintero
Coordinadora de sede Asociación Fami - Familias Triunfadoras

Asunto:

Cordial saludo y de manera respetuosa nos dirigimos a usted, de parte del grupo interdisciplinario del plan de intervenciones colectivas (PIC), para solicitarle el espacio en la institución con el fin de realizar las siguientes educaciones:

- Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2 ciclos) para promover la prevención y detección temprana del cáncer, fomentando estilos de vida saludables, la vacunación contra el VPH y la concientización sobre los factores de riesgo, con el fin de reducir la carga de la enfermedad dirigido al área urbana entorno institucional.

- Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2) para educar a gestantes y lactantes sobre la lactancia materna, y la alimentación complementaria, en el área urbana entorno institucional.

Para el trimestre abril, mayo y junio del año 2026 se realizarán 6 espacios educativos por cada actividad, de modo que se pueda dar cumplimiento al desarrollo de las actividades propuestas en el plan de intervenciones colectivas (PIC) 2026, orientadas a priorizar acciones a la comunidad del municipio de la Jagua de Ibirico en zona urbana.

Leila Paola Quintero
Fami
24/04/26

Gracias por su colaboración y disposición de ayuda.

YESENIA HERNANDEZ HERNANDEZ
GERENTE DE LA ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES

PLAN DE ACCIÓN

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2 ciclos) para promover la prevención y detección temprana del cáncer, fomentando estilos de vida saludables, la vacunación contra el VPH y la concientización sobre los factores de riesgo, con el fin de reducir la carga de la enfermedad dirigido al área urbana y en entorno institucional.

POBLACIÓN A INTERVENIR	TEMA	CRONOGRAMA	DURACIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA
FAMI – FAMILIAS TRIUNFADORAS SEDE DEL BARRIO SIMÓN BOLIVAR	1. ¿Qué es el cáncer, diferencias entre mitos y realidad, y por qué es importante detectarlo a tiempo?	abril	2 horas	Educar clara y accesiblemente sobre qué es el cáncer y por qué es importante la detección temprana, con el fin de aumentar la conciencia, reducir el miedo y los mitos y promover conductas preventivas.	Charla educativa participativa con preguntas por medio de pre test para evaluar el conocimiento de la población.
	2. Signos y síntomas de alarma que no deben ignorarse	abril	2 horas	Sensibilizar y educar a la población sobre los signos y síntomas de alarma asociados al cáncer, con el fin de favorecer el conocimiento temprano, promover la consulta médica oportuna y contribuir a un diagnóstico temprano que mejore el pronóstico y la calidad de vida.	Charla educativa participativa con preguntas abiertas.
	3. Autoexámenes: mama, piel y testiculos	mayo	2 horas	Educar, capacitar y sensibilizar a la población sobre la importancia de los autoexámenes de mama, piel y testículos, enseñando cuando y cómo realizarlos correctamente, con el fin de favorecer la detección temprana de cambios o signos de alarma y promover la consulta médica oportuna.	Taller educativo con actividades prácticas, ejercicios de autoexamen de mama, piel y testículos

	4. Importancia de realizar exámenes constantes y pruebas médicas preventivas para detectar enfermedades de forma temprana	mayo	2 horas	Concientizar a la población sobre la importancia de realizar chequeos médicos frecuentes con el fin de detectar de manera temprana enfermedades como el cáncer, reducir complicaciones, mejorar el pronóstico y fortalecer una cultura de prevención y autocuidado.	Charla educativa participativa
	5. Detección temprana del cáncer de mama: mitos y realidades	junio	2 horas	Educar y sensibilizar a la población sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de mama, aclarando mitos y realidades que pueden retrasar el diagnóstico, con el fin de promover prácticas preventivas, el autocuidado y la consulta médica oportuna.	Lluvia de ideas sobre mitos conocidos. A través de presentación de afirmaciones preguntar qué es mito y qué es realidad. Charla educativa participativa.
	6. Prevención y detección del cáncer de cuello uterino	junio	2 horas	Educar y sensibilizar a la población sobre la prevención y detección temprana del cáncer de cuello uterino, promoviendo el conocimiento del VPH, la vacunación, la realización constante de pruebas y exámenes y la consulta oportuna, con el fin de reducir el riesgo, las complicaciones y la mortalidad asociada.	Educación participativa y charlas sobre mitos y realidades

	7. Detección temprana del cáncer de próstata	julio	2 horas	Educar y concientizar a los hombres sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de próstata, promoviendo el conocimiento de los signos y síntomas de alarma, la realización de controles médicos y la consulta oportuna, con el fin de reducir complicaciones y mejorar el pronóstico y la calidad de vida.	Educación participativa y charlas sobre mitos y realidades
	8. Alimentación saludable y su rol en la prevención del cáncer	julio	2 horas	Promover hábitos de alimentación saludable como una estrategia clave para la prevención del cáncer, fortaleciendo el conocimiento sobre la selección adecuada de alimentos, la reducción del consumo de ultra procesados y la adopción de prácticas nutricionales que favorezcan la salud y el autocuidado.	Educación participativa y actividad práctica con pictogramas para armar un plato saludable y junto con un semáforo de alimentos se separa por consumo frecuente, moderado y ocasional
	9. Actividad física y movimiento diario como protección para la salud	agosto	2 horas	Promover la actividad física y el movimiento diario como un factor protector de la salud, fomentando la adopción de hábitos activos que contribuyan a la prevención de enfermedades crónicas, incluido el cáncer, y al bienestar físico y emocional.	Educación participativa, sensibilización del ejercicio diario

	10. Impacto de sobrepeso y la obesidad en el desarrollo del cáncer.	agosto	2 horas	Educar a la población sobre el impacto del sobrepeso y la obesidad en el desarrollo del cáncer, promoviendo la adopción de hábitos de vida saludables que contribuyan al control del peso corporal y a la prevención de enfermedades crónicas, incluido el cáncer.	Educación participativa, sensibilización sobre consecuencias de sobrepeso
	11. Importancia del descanso y el manejo del estrés en la salud integral	septiembre	2 horas	Educar sobre cómo el estrés crónico y la falta de descanso afectan el cuerpo y la mente; asimismo, reconocer señales de agotamiento en la vida diaria y promover prácticas sencillas del manejo del estrés.	Educación participativa con actividad vivencial
	12. Consumo de agua y reducción de bebidas ultra procesadas	septiembre	2 horas	Promover el consumo adecuado de agua y la reducción de bebidas ultra procesadas (gaseosas, bebidas azucaradas, energéticas), fortaleciendo hábitos de hidratación saludable que contribuyan a la prevención de enfermedades, incluido el cáncer, y al cuidado integral de la salud.	Educación participativa con actividad vivencial "semáforo de bebidas"
	13. ¿Qué es el VPH y cómo se relaciona con el cáncer?	Octubre	2 horas	Educar a la población sobre qué es el Virus del Papiloma Humano (VPH), cómo se transmite y su relación directa con el desarrollo de diferentes tipos de cáncer, con el fin de promover la prevención, la detección temprana y la adopción de conductas protectoras.	Educación participativa con actividad vivencial

	14. Vacunación contra el VPH: seguridad, eficacia y beneficios	Octubre	2 horas	Educar a la población sobre la vacunación contra el Virus del Papiloma Humano (VPH), destacando su seguridad, eficacia y beneficios, con el fin de aumentar la aceptación de la vacuna, prevenir infecciones por VPH y reducir el riesgo de desarrollar cánceres asociados.	Educación participativa y charlas sobre mitos y realidades
	15. Edades recomendadas y esquemas de vacunación contra el VPH	Noviembre	2 horas	Educar y orientar a la población sobre las edades recomendadas y los esquemas de vacunación contra el Virus del Papiloma Humano (VPH), con el fin de mejorar el conocimiento, aumentar la adherencia a la vacunación y prevenir infecciones por VPH y cánceres asociados.	Educación participativa con actividad vivencial
	16. Tabaquismo y cáncer: efectos del consumo activo y pasivo	Noviembre	2 horas	Concientizar a la población sobre los efectos nocivos del tabaquismo activo y pasivo y su relación directa con el desarrollo de diversos tipos de cáncer, con el fin de prevenir el inicio del consumo, reducir la exposición al humo de tabaco y promover entornos libres de humo.	Educación participativa con actividad vivencial sobre mito y realidad

	17. Alcohol y su relación con distintos tipos de cáncer	Diciembre	2 horas	Sensibilizar y educar a la población sobre la relación entre el consumo de alcohol y el aumento del riesgo de desarrollar distintos tipos de cáncer, promoviendo la toma de decisiones informadas, la reducción del consumo y la adopción de hábitos de vida saludables como medida de prevención.	Educación participativa con actividad vivencial sobre mito y realidad
	18. Exposición al sol, radiaciones y químicos: cómo protegernos	Diciembre	2 horas	Educar a la población sobre los riesgos de la exposición excesiva al sol, a radiaciones y a sustancias químicas, y promover medidas de protección y autocuidado que contribuyan a la prevención del cáncer y otras enfermedades, fortaleciendo prácticas seguras en la vida diaria.	Educación participativa con actividad vivencial

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATÉGICO	Atención primaria en salud
ACTIVIDAD #3	Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2 ciclos) para promover la prevención y detección temprana del cáncer, fomentando estilos de vida saludables, la vacunación contra el VPH y la concientización sobre los factores de riesgo, con el fin de reducir la carga de la enfermedad dirigido al área urbana y en entorno institucional.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**05 de mayo del 2026** – Zona urbana, territorio 8, micro territorio 33, FAMI – Familias Triunfadoras, barrio Simón Bolivar, municipio La Jagua de Ibirico.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino: 20	Masculino:	LGBTI:	TOTAL: 20
Población por ciclo vital:	Primera Infancia	Infancia (6-11):	Adolescencia (14-17): 2	TOTAL: 20
	Juventud (18-28): 10	Adultez (29 -59): 8	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH: 3	Víctimas: 3	TOTAL: 9
	Desplazado: 3	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro: 2		TOTAL: 2
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Familias, colectivos y comunidades
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Eilen Amada Barajas Vasquez - psicóloga PIC
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Leila Paola Quintero – coordinadora de sede Familias Triunfadoras
OBJETIVO GENERAL	Educar, capacitar y sensibilizar a la población sobre la importancia de los autoexámenes de mama, piel y testículos, enseñando cuándo y cómo realizarlos correctamente, con el fin de favorecer la detección temprana de cambios o signos de alarma y promover la consulta médica oportuna.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da apertura a la educación en salud dirigida a gestantes y lactantes sobre la importancia de los autoexámenes de mama, piel y testículos. Esta intervención se lleva a cabo en la institución FAMI de la asociación de Familias Triunfadoras con el propósito de favorecer la detección temprana de cambios o signos de alarma y promover la consulta médica oportuna. Inicio la educación preguntando a las participantes si tienen conocimiento de cómo realizarse el auto examen de mama, a lo que la mayoría contestan que no. Asimismo, pregunto sobre el auto examen de piel y de testículos, si anteriormente lo habían escuchado. Una vez cerrado el espacio de preguntas y respuestas, se puede concluir que hay un significativo desconocimiento sobre los autoexámenes de mama, piel y testículos. Continúo explicando que, la psicoeducación sobre los autoexámenes de mama, piel y testículos es una estrategia fundamental de promoción de la salud, ya que fortalece la autoconciencia corporal, la responsabilidad personal y la detección temprana de posibles enfermedades, especialmente el cáncer. Conocer el propio cuerpo, observarlo con atención y reconocer cambios anormales permite consultar oportunamente a un profesional de la salud, lo que aumenta significativamente las probabilidades de diagnóstico precoz, tratamientos menos invasivos y mejores pronósticos. Se hace la aclaración que, estos autoexámenes

no reemplazan las evaluaciones médicas, pero sí actúan como una primera línea de alerta accesible y gratuita.

Luego de manifestar los beneficios de tener conocimiento sobre los auto exámenes, los desgloso en los tres que se educarán continuamente:

Autoexamen de mama

El autoexamen de mama ayuda a familiarizarse con la forma, textura y sensibilidad normal de los senos, lo que facilita identificar cambios sospechosos como bultos, endurecimientos, asimetrías recientes, enrojecimiento, secreciones por el pezón o cambios en la piel (aspecto de "piel de naranja"). Aunque puede realizarse desde la adolescencia como hábito de autocuidado, cobra especial importancia a partir de la adultez, y en personas con antecedentes familiares de cáncer de mama.

¿Cuándo hacerlo?

Se recomienda realizarlo una vez al mes. En mujeres con menstruación, lo ideal es entre el día 7 y 10 del ciclo, cuando las mamas están menos sensibles e inflamadas. En mujeres sin menstruación (embarazo, lactancia o menopausia), se sugiere elegir un día fijo del mes para crear el hábito.

¿Cómo hacerlo correctamente?

Debe realizarse en tres momentos. Primero, frente al espejo (procedemos a realizar un ejemplo como demostración), observar los senos con brazos relajados y luego elevados, evaluando forma, tamaño y piel. Segundo, la palpación, que puede hacerse en la ducha o acostada, usando la yema de los dedos con movimientos circulares, verticales o radiales, cubriendo toda la mama y la axila. Tercero, revisar suavemente el pezón, observando si hay dolor o secreciones. Ante cualquier cambio persistente, se debe consultar sin alarma, pero sin demora.

Autoexamen de piel

El autoexamen de piel es clave para la detección temprana del cáncer de piel, una de las neoplasias más prevenibles si se identifica a tiempo. La piel es el órgano más grande del cuerpo y está expuesta constantemente al sol, por lo que observarla con regularidad permite reconocer lesiones nuevas o cambios en lunares existentes.

¿Cuándo hacerlo?

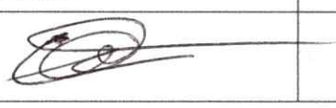
Debe realizarse una vez al mes, en un lugar bien iluminado, utilizando un espejo de cuerpo completo y uno pequeño (Se realiza la actividad de demostración como ejemplo) para zonas difíciles de ver. Es útil hacerlo después del baño, cuando la piel está limpia.

¿Cómo hacerlo correctamente?

Se revisa todo el cuerpo, incluyendo rostro, cuero cabelludo, cuello, espalda, abdomen, brazos, manos, piernas, plantas de los pies y uñas. Para evaluar los lunares, se utiliza la regla ABCDE:

* A: Asimetría
* B: Bordes irregulares
* C: Color no uniforme
* D: Diámetro mayor a 6 mm
* E: Evolución o cambio

	Cualquier lesión que pique, sangre, no cicatrice o cambie con el tiempo debe ser evaluada por un profesional de salud. 💙 Autoexamen de testículos El autoexamen testicular es una práctica sencilla que permite detectar tempranamente el cáncer testicular, el más frecuente en hombres jóvenes. Aunque suele tener alta tasa de curación, el diagnóstico temprano es determinante. Este examen fomenta el conocimiento del cuerpo y rompe mitos que dificultan la consulta oportuna. ¿Cuándo hacerlo? Se recomienda realizarlo una vez al mes, preferiblemente después de un baño caliente, ya que el calor relaja el escroto y facilita la palpación. ¿Cómo hacerlo correctamente? Con ambas manos, se examina un testículo a la vez, haciéndolo rodar suavemente entre los dedos, identificando su forma, tamaño y consistencia. Es normal sentir una estructura blanda y alargada en la parte posterior (epidídimo). Se debe estar atento a bultos duros, aumento de tamaño, dolor persistente o sensación de pesadez. Ante cualquier cambio, se debe consultar sin temor ni vergüenza. 🌱 Importancia psicológica y educativa Continúo explicando que, desde el enfoque psicoeducativo, los autoexámenes fortalecen la autoeficacia, reducen el miedo a la enfermedad al promover información clara y realista, y fomentan una actitud activa frente a la salud. Enseñarlos desde edades tempranas contribuye a crear hábitos preventivos duraderos, disminuye el estigma alrededor del cuerpo y normaliza el diálogo sobre salud sexual y reproductiva. Practicar el autocuidado no es motivo de alarma, sino un acto de amor propio, responsabilidad y prevención. Finalizado el espacio educativo, les recalco la importancia de asistir a la ESE Hospital Jorge Isaac Rincón Torres, a las rutas de atención en salud como método de prevención y no esperar a sentir dolor o síntomas avanzados que aumenten el riesgo de cáncer. Por último, agradezco el espacio y la atención brindada, recordando que durante el año se ejecutarán las educaciones relacionadas con temáticas de prevención y detección temprana del cáncer, fomentando estilos de vida saludables, la vacunación contra el VPH y la concientización sobre los factores de riesgo.
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria 2. Plan de acción 3. Acta de ejecución 4. Planilla de asistencia 5. Registro fotográfico
CÓDIGO CUPS:	I11407-Educación y comunicación para el fortalecimiento de factores protectores hacia el control de enfermedades crónicas oncológicas

REVISADO POR:	Esneider Rodríguez García	**REALIZADO POR:**	Amada Barajas
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	Amada Barajas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026** **REGISTRO FOTOGRAFICO**	PIC Plan de intervenciones colectivas

EJE ESTRATÉGICO: Atención primaria en salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2 ciclos) para promover la prevención y detección temprana del cáncer, fomentando estilos de vida saludables, la vacunación contra el VPH y la concientización sobre los factores de riesgo, con el fin de reducir la carga de la enfermedad dirigido al área urbana y en entorno institucional.





ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 05-05-2026 **Nombre de la actividad:** Realizar 13 acciones de educación en salud (9x2ciclos) para promover la prevención y detección temprana del cáncer, fomentando estilos de vida saludable, la vacunación contra el VPH y la concientización sobre los factores de riesgo con el fin de reducir la carga de la enfermedad dirigido al área urbana y en entorno institucional.

Lugar: Fami - Familias Triunfadoras - sede en el barrio Simón Bolivar - La Jagua de Ibirico.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																	FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Jessica Camargo Torregrosa	1065874123	3043649463	X		32					X					X						Jessica Camargo
2	Nasly Fernandez	1064106084	3148797649	X		22				X												Nasly Fernandez
3	Yegly Polo	6580282	3234831297	X		21				X												Yegly Polo
4	Tatiana Ramos	1001876260	3114291821	X		24				X												Tatiana Ramos
5	Yoridis Toloza L.	1064107782	3047763316	X		33					X				X							Yoridis Toloza L.
6	Sara Rodriguez	1082963762	3233170569	X		15			X						X							Sara Rodriguez Q
7	Anais Pedroza	36772895	+58 04125809760	X		23				X												Anais Pedroza
8	Daniela Ospino	1085166554	3243540546	X		20				X				X								Daniela Ospino
9	Shirly Katerine Murgas	1065588557	3226702817	X		38					X											Shirly Murgas
10	Ana Iris Villa M.	1064117066	3147597835	X		30					X			X	X	X						Ana Villa M.

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Doris Payares	1064107796	3222923430	X		20				X												Doris Payares R
12	Julieth Santiago	1002374504	3126272897	X		31					X											Julieth Santiago
13	Yalile Quiroz	1064120468	3117240774	X		28				X									X			Yalile Quiroz
14	Rosa Palomo	1064122091	3135201483	X		27				X												Rosa Palomo
15	Aynelyn Andara	5284478	3023915566	X		17			X													Aynelyn andara
16	Maria C. RAngel	1090481099	3102131151	X		31					X											Maria C. D Angel
17	Maryons Peñaloza	1064112920	3113836961	X		33					X			X					X			MARYURIS PEÑALOZA
18	Maria Granados	1064109164	3122921344	X		19				X												Maria Granados
19	Jessica Camargo	1065884123	3043640963	X		33					X					X						Jessica Camargo
20	Yerlis lobo Ballena	1003122534	3114272347	X		24				X												Yelys lobo
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATÉGICO	Atención primaria en salud
ACTIVIDAD #4	Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2 ciclos) para promover la prevención y detección temprana del cáncer, fomentando estilos de vida saludables, la vacunación contra el VPH y la concientización sobre los factores de riesgo, con el fin de reducir la carga de la enfermedad dirigido al área urbana y en entorno institucional.
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**05 de mayo del 2026** – Zona urbana, territorio 8, micro territorio 33, FAMI – Familias Triunfadoras, barrio Simón Bolivar, municipio La Jagua de Ibirico.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino: 20	Masculino:	LGBTI:	TOTAL: 20
Población por ciclo vital:	Primera Infancia	Infancia (6-11):	Adolescencia (14-17): 2	TOTAL: 20
	Juventud (18-28): 10	Adultez (29 -59): 8	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH: 3	Víctimas: 3	TOTAL: 9
	Desplazado: 3	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro: 2		TOTAL: 2
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Familias, colectivos y comunidades
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Eilen Amada Barajas Vasquez - psicóloga PIC
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Leila Paola Quintero – coordinadora de sede Familias Triunfadoras
OBJETIVO GENERAL	Concientizar a la población sobre la importancia de realizar chequeos médicos frecuentes con el fin de detectar de manera temprana enfermedades como el cáncer, reducir complicaciones, mejorar el pronóstico y fortalecer una cultura de prevención y autocuidado.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da apertura a la educación en salud dirigida a gestantes y lactantes sobre la importancia de realizar chequeos médicos frecuentes con el fin de detectar de manera temprana enfermedades como el cáncer, reducir complicaciones, mejorar el pronóstico y fortalecer una cultura de prevención y autocuidado. Esta intervención se lleva a cabo en la institución FAMI de la asociación de Familias Triunfadoras con el propósito de favorecer la detección temprana de cambios o signos de alarma y promover la consulta médica oportuna.

Inicio la educación resaltando la importancia de los chequeos médicos frecuentes para la detección temprana y el autocuidado, explicando que el propósito principal no es solo tratar enfermedades cuando ya generan síntomas, sino identificar alteraciones en etapas tempranas, cuando aún es posible intervenir de forma oportuna, menos invasiva y con mayores probabilidades de éxito. Desde una mirada psicoeducativa, promover los controles de salud también implica fortalecer la conciencia, la responsabilidad personal y la cultura del autocuidado a lo largo de todo el ciclo vital.

Detección temprana: una oportunidad que salva vidas

Se les da a conocer que muchas enfermedades crónicas y graves, como el cáncer, la diabetes, la hipertensión arterial o los trastornos metabólicos, pueden desarrollarse de manera silenciosa durante meses o años. En estas fases

iniciales, la persona suele sentirse "bien" y no percibe señales de alarma. Los chequeos médicos permiten detectar cambios mínimos —en exámenes de laboratorio, imágenes diagnósticas o evaluaciones clínicas— antes de que aparezcan síntomas evidentes.
En el caso del cáncer, la detección temprana puede marcar una diferencia crucial: tumores identificados en etapas iniciales suelen tener tratamientos más efectivos, menores secuelas y una mayor tasa de supervivencia. Por ello, pruebas como citologías, mamografías, exámenes de piel, colonoscopias u otros estudios indicados según la edad, el sexo y los factores de riesgo, son fundamentales.

Reducción de complicaciones y tratamientos más sencillos

Cuando una enfermedad se diagnostica tarde, suele requerir tratamientos más agresivos, prolongados y costosos, además de generar mayores complicaciones físicas y emocionales. En contraste, los diagnósticos tempranos permiten intervenciones menos invasivas, reducen hospitalizaciones y favorecen una recuperación más rápida.
Les explico que, desde el punto de vista psicológico, esto también disminuye el impacto emocional asociado a la enfermedad, como el miedo, la ansiedad, la incertidumbre y el estrés que suelen acompañar a diagnósticos avanzados.

Mejora del pronóstico y de la calidad de vida

Un diagnóstico oportuno no solo aumenta la probabilidad de curación o control de la enfermedad, sino que mejora significativamente la calidad de vida. Las personas que acceden a controles periódicos suelen mantener un mejor funcionamiento físico, emocional y social. Además, el seguimiento médico regular permite ajustar tratamientos, vigilar recaídas y acompañar al paciente de manera integral, considerando tanto su salud física como su bienestar mental.

Fortalecimiento de la cultura de prevención

La psicoeducación en salud busca cambiar la idea de que el médico solo se visita cuando "algo duele". Fomentar los chequeos médicos frecuentes contribuye a construir una cultura de prevención, en la que la salud se entiende como un proceso activo y continuo.
Este enfoque promueve hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, actividad física regular, manejo del estrés y abandono de conductas de riesgo, reforzando la percepción de control personal sobre la propia salud.

Autocuidado y responsabilidad personal

Realizar controles médicos periódicos es una expresión concreta de amor propio y responsabilidad. Implica reconocer que el cuerpo necesita atención, escucha y cuidado constante. Desde edades tempranas, aprender a asistir a chequeos médicos fortalece la autonomía, la toma de decisiones informadas y el compromiso con el bienestar a largo plazo.
Además, cuando una persona practica el autocuidado, influye positivamente en su entorno familiar y social, convirtiéndose en un modelo de prevención para otros.

Para concluir la educación se manifiesta que, los chequeos médicos frecuentes son una inversión en salud y en vida. Detectar enfermedades de forma temprana, reducir complicaciones, mejorar el pronóstico y promover el autocuidado no solo beneficia al individuo, sino también a la familia y a la comunidad. La psicoeducación cumple un papel clave al brindar información clara, reducir miedos y motivar conductas preventivas, recordándonos que cuidar la salud hoy es proteger el futuro.

	Finalizado el espacio educativo, les recalco la importancia de asistir a la ESE Hospital Jorge Isaac Rincón Torres, a las rutas de atención en salud como método de prevención y no esperar a sentir dolor o síntomas avanzados que aumenten el riesgo de cáncer. Por último, agradezco el espacio y la atención brindada, recordando que durante el año se ejecutarán las educaciones relacionadas con temáticas de prevención y detección temprana del cáncer, fomentando estilos de vida saludables, la vacunación contra el VPH y la concientización sobre los factores de riesgo.		
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria 2. Plan de acción 3. Acta de ejecución 4. Planilla de asistencia 5. Registro fotográfico		
CÓDIGO CUPS:	I11407-Educación y comunicación para el fortalecimiento de factores protectores hacia el control de enfermedades crónicas oncológicas		
REVISADO POR:	Esneider Rodríguez García	**REALIZADO POR:**	Amada Barajas
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	Amada Barajas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026**	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

EJE ESTRATÉGICO: Atención primaria en salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de educación en salud (9 x 2 ciclos) para promover la prevención y detección temprana del cáncer, fomentando estilos de vida saludables, la vacunación contra el VPH y la concientización sobre los factores de riesgo, con el fin de reducir la carga de la enfermedad dirigido al área urbana y en entorno institucional.





ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 05-05-2026 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 acciones de educación en salud (ax 2 ciclos) para promover la prevención y detección temprana del cáncer, fomentando estilos de vida saludables, la vacunación contra el VPH y la concientización sobre los factores de riesgo con el fin de reducir la carga de la enfermedad dirigido al area urbana y en entorno Institucional.

Lugar: Fami - Familias Triunfadoras - sede en el barrio Simón Bolivar - La Jagua de Ibirico

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Jessica Camargo T	1065814123	3043649063	X		32					X					X						Jessica Camargo
2	Nasly Fernandez	1064106084	3148797649	X		22				X												Nasly Fernandez
3	Yegly Polo	6580282	3234831297	X		21				X												Yegly Polo
4	Tatiana Ramos	1001376260	3114291821	X		24				X												Tatiana Ramos
5	Yondis Toloza	1064107782	3047763316	X		33					X				X							
6	Saray Rodriguez	1082963762	3233170569	X		15			X						X							Saray Rodriguez
7	Analis Pedroza	36772895	+58 04125809770	X		23				X												Analis Pedroza
8	Daniela Ospino	1085166554	3243540546	X		20				X				X								Daniela Ospino.
9	Rosa Palomo	1064122091	3135201483	X		27				X												Rosa Palomo
10	Maria Granados	1064109169	3122921314	X		19				X												Maria Granados

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																			FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS		
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO				
11.	Maryuris Peñaloza	1064112920	3113836861	X		33					X			X					X				MARYURIS PEÑALOZA
12	Maria Dangel	1090481099	3102131151	X		31					X												Maria D Dangel
13	Shirly Katerine Murgas	1065588557	3226702917	X		38					X												Shirly Murgas
14	Ana Iris Villa	1064117066	3147597835	X		30					X			X	X	X							Ana Villa M.
15	Doris Payares	1064107796	3222923430	X		20				X													Doris payares
16	Julieth Santiago	1002379594	3126272897	X		31					X												Julieth Santiago
17	Yalile Quiroz	1064120468	3117240774	X		28				X									X				Yalile Quiroz
18	Aynelyn Andrade	5284478	3023915586	X		17			X														Aynelyn andrade
19	Yerlis Lobo Ballena	1003122534	3114272347	X		24				X													Yerlis Lobo
20	Yanirs Hernandez	1002374504	3126272893	X		31					X												Yanirs Hernandez
21																							
22																							
23																							
24																							
25																							

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS