

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	11-05-26	LUGAR:	Corregimiento de Santa Inés
ZONA:	Rural	EJE PDSP:	Atención Primaria en Salud
DURACION:	1 hora con cada familia	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas a las jóvenes sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

Marco Teórico:

Una vida saludable en la juventud implica adoptar hábitos que promueven el bienestar físico y mental. Esto incluye una alimentación equilibrada, actividad física regular, sueño adecuado, evitar sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco, y mantener la higiene personal.

La adolescencia es una etapa de la vida especialmente vulnerable tanto desde el punto de vista físico como psicológico. En este periodo el individuo experimenta un pleno desarrollo de su organismo, así como una aceleración en su crecimiento. Es por ello, que una correcta nutrición es especialmente importante ya que son necesarios los nutrientes adecuados que van a facilitar el crecimiento y desarrollo óptimos del individuo.



La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual. La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia.

Como resultado final se obtiene la configuración de los hábitos alimentarios que van a influir en las preferencias y aversiones definitivas del individuo, en el estado de la salud presente y futuro, y en el riesgo de sufrir determinadas patologías en la edad adulta.

Por ello, el objetivo de este capítulo se centra en dar unas pautas y recomendaciones nutricionales para crear hábitos de vida saludables principalmente enfocados a la población adolescente.



La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual. Existen principalmente tres hechos que tienen influencia sobre el equilibrio nutritivo: El estirón puberal, es decir, aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal, la modificación de la composición global del organismo y las variaciones individuales en la actividad física. Durante este periodo, el adolescente adquiere el 40-50% de su peso definitivo y el 25% de su talla adulta. También es en esta etapa de la vida cuando se desarrollan los caracteres sexuales secundarios, además de importantes cambios en la composición corporal. Aumenta un 50% su masa esquelética y casi se duplica la masa muscular, aunque es algo menor en las chicas. La cantidad y distribución de la grasa varía según el sexo; de esta forma, sobre los 20 años las chicas tienen el doble de tejido adiposo que los varones y 2/3 de su masa muscular. Igualmente se produce un aumento del volumen sanguíneo y de los órganos internos. Estos hechos condicionan inevitablemente la alimentación, ya que se sabe que los requerimientos nutricionales son diferentes según el tipo de tejido que se desarrolle, lo cual va a tener una clara repercusión sobre los requerimientos nutritivos en la adolescencia.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal. Actividad realizada en el corregimiento de Santa Inés, en la vereda El Cedrón.

2. Objetivos:

Educar a las familias sobre buenos estilos de vida saludable para ayudar a mejorar la calidad de vida.

Realizar demanda inducida a los programas que ofrece la ESE Hospital San Rafael.

3. Desarrollo de la actividad

Se realizaron visitas en el casco urbano del corregimiento de Santa Inés, se procede realizar la visita familiar de apertura de historia familiar con sus diferentes ítems a llenar, se explica a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE Hospital San Rafael de Andes. Se da a las familias el número telefónico del puesto de salud para que soliciten las citas.

Se cualifica a las personas respecto. Una vida saludable en los jóvenes se cimienta en varios pilares fundamentales:

Una vida saludable en los jóvenes es fundamental para su desarrollo físico, mental y social, sentando las bases para un bienestar duradero en la edad adulta. Implica la adopción de hábitos positivos en diversas áreas:

1. Alimentación Balanceada:

Variedad: Consumir una amplia gama de alimentos de todos los grupos: frutas, verduras, cereales integrales, proteínas (legumbres, pescado, pollo, carnes magras), lácteos (preferiblemente bajos en grasa) y grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva).

Nutrientes esenciales: Asegurar la ingesta adecuada de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, cruciales para el crecimiento, la energía y la prevención de enfermedades.

Evitar: Limitar el consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares añadidos,

grasas saturadas y sodio (refrescos, snacks industrializados, bollería, embutidos).

Hidratación: Beber suficiente agua a lo largo del día y evitar bebidas azucaradas.



Horarios regulares: Establecer horarios fijos para las comidas y evitar saltarse el desayuno.

Conciencia: Fomentar la lectura de etiquetas nutricionales para tomar decisiones informadas.

Cantidad: La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa para niños y jóvenes.

Variedad: Incluir actividades aeróbicas (correr, nadar, bailar), ejercicios de fortalecimiento muscular (lagartijas, sentadillas) y actividades que fortalezcan los huesos (saltar, correr).

Beneficios: Mejora la salud cardiovascular, fortalece músculos y huesos, ayuda a mantener un peso saludable, reduce el estrés y la ansiedad, mejora el estado de ánimo y la concentración.

Integración: Incorporar la actividad física en la rutina diaria, como caminar o ir en bicicleta a la escuela, participar en deportes o actividades recreativas.

3. Descanso Adecuado:

Horas de sueño: Los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño de calidad cada noche para un óptimo funcionamiento físico y mental.

Rutina: Establecer horarios regulares para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana.

Higiene del sueño: Crear un ambiente tranquilo y oscuro en la habitación, evitar pantallas antes de dormir y limitar la cafeína.

Beneficios: Un buen descanso mejora la concentración, el rendimiento académico, el estado de ánimo, fortalece el sistema inmunológico y contribuye al crecimiento.

4. Salud Mental y Emocional:

Conciencia: Aprender a reconocer y manejar las emociones de manera saludable.

Estrategias de afrontamiento: Desarrollar habilidades para manejar el estrés, la ansiedad y la presión.

Apoyo social: Fomentar relaciones positivas con familiares y amigos.

Comunicación: Hablar abiertamente sobre los sentimientos y buscar ayuda cuando sea necesario.

Actividades relajantes: Practicar actividades que generen bienestar, como hobbies, leer, escuchar música o pasar tiempo en la naturaleza.

5. Hábitos de Higiene:

Personal: Mantener una buena higiene personal, incluyendo el cepillado de dientes, el lavado de manos frecuente y la ducha diaria.

Postural: Adoptar posturas correctas al sentarse, caminar y levantar objetos para prevenir problemas de espalda.

Visual y auditiva: Evitar el uso excesivo de pantallas y escuchar música a volúmenes altos para proteger la vista y la audición.

6. Prevención de Conductas de Riesgo:

Consumo de sustancias: Evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas.

Seguridad vial: Utilizar siempre el cinturón de seguridad y evitar distracciones al conducir o caminar.

Salud sexual: Recibir educación sexual integral y practicar sexo seguro.

En resumen, fomentar una vida saludable en los jóvenes es una responsabilidad

compartida entre la familia, la escuela y la comunidad. Es importante ser un buen modelo a seguir, ofrecer apoyo y recursos, y crear un entorno que promueva hábitos saludables.

Se realizaron visitas de apertura de historia familiar: 6

Viviendas propias :2 , vivienda propia, 1 : arriendo: 6 todas con su respectiva energía, entre ellas dos ameritan mejoramiento de vivienda ,teniendo en un total de población 10 personas.

Factores protectores:

La escuela

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el medico los días lunes

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los días martes, cada 15 días.

Promotora de salud

En su mayoría los niños menores de 5 años están al día en la vacunación

Apertura	3
Seguimiento	0
TOTAL	3

DEMANDAS INDUCIDAS

Vacunación gestantes- tosferina	0
Vacunación gestantes- influenza	0
Crecimiento y desarrollo	0
Citologías	0
Joven sano	3
Adulto sano	0

Agudeza visual	0
Planificación familiar	0
Ingreso a HTA	
psicólogo	0
Vacunación Influenza estacional	0

4. Conclusiones u observaciones

- Las familias se mostraron interesadas en los diferentes temas tratados quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Son familias muy receptivas e inquietas, indagan ante los temas que se tratan.
- Los jóvenes cuentan con una buena nutrición y un estilo de vida activo alcanzan su potencial de crecimiento y desarrollo cerebral de manera óptima.
- Establecer hábitos saludables en la infancia temprana reduce significativamente el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer en la edad adulta.





Marleny Bedoya Gómez

Marleny de Jesús Bedoya
PROMOTORA DE SALUD
Teléfono: 3146970632
Santa Inés



Actividades del Promotor de Vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública



Promotora: Marleny Bedoya Gomez

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?							
11/5/2026	Apertura		20 min	Rural	cedion	Historia familiar	3	Franklin y meca
11/5/2026	Apertura		20 min	Rural	cedion	Historia familiar	3	Carlos Melina
11/5/2026	Apertura		20 min	Rural	Borrego	Historia familiar	4	Elizabeth - 0
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	13/05/2026	LUGAR:	Corregimiento Buenos Aires Vereda valle umbría
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	120 minutos	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la juventud sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros
Marco Teórico:			
<p>Las visitas domiciliarias son una estrategia de salud pública que consiste en la atención que un equipo de salud brinda en el hogar de un paciente o de una familia. Su objetivo es ofrecer apoyo diagnóstico, tratamiento, recuperación y rehabilitación, y establecer una relación de trabajo con la familia.</p> <p>Las visitas domiciliarias pueden tener diferentes propósitos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a las familias a identificar factores de riesgo y a intervenir de forma temprana para reducir sus efectos • Brindar cuidados de enfermería, evaluar las necesidades de salud de la familia y brindar educación • Apoyar la formación de los estudiantes sobre la importancia del contexto familiar en el desarrollo de los niños • Mejorar el vínculo entre los agentes de salud y las familias <p>Las visitas domiciliarias, es un instrumento importante de apoyo a las familias vulnerables, permitiendo que los padres y madres identifiquen los factores de riesgo presentes en su familia; de tal manera que permite la intervención precoz y la disminución de los efectos que éstos puedan tener a largo plazo.</p> <p>En la juventud, es crucial cuidar la salud física y mental, establecer hábitos saludables, cultivar relaciones positivas y buscar apoyo cuando sea necesario. Esto incluye una alimentación equilibrada, ejercicio regular, sueño suficiente, higiene personal, cuidado de la piel y el cabello, además de mantener una buena comunicación con familiares y amigos.</p> <p>La juventud constituye una etapa clave del desarrollo humano caracterizada por profundos cambios biológicos, psicológicos y sociales. Durante esta etapa se consolidan</p>			

hábitos y comportamientos que influirán en la salud a lo largo de la vida. Las intervenciones educativas en salud permiten fortalecer conocimientos, desarrollar habilidades para la toma de decisiones informadas y promover estilos de vida saludables.

Vida saludable y enfermedades no transmisibles (ENT): Las ENT —como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares u obesidad— están fuertemente relacionadas con estilos de vida que suelen consolidarse en la adolescencia y juventud. La actividad física regular, una alimentación equilibrada, el autocuidado y la reducción del consumo de sustancias contribuyen a disminuir riesgos.

Enfermedades transmisibles: los jóvenes son un grupo vulnerable a infecciones como enfermedades respiratorias, gastrointestinales y, especialmente, infecciones de transmisión sexual (ITS). La educación en higiene, autocuidado y prácticas sexuales responsables es fundamental para la prevención.

Salud mental: La juventud es un periodo susceptible a la aparición de trastornos de ansiedad, depresión, estrés y conductas autolesivas. Los determinantes sociales, el entorno familiar, escolar y comunitario influyen significativamente. La educación en salud mental promueve habilidades socioemocionales, resiliencia y redes de apoyo.

prevención de violencias y adicciones: Los jóvenes pueden verse expuestos a distintas formas de violencia (familiar, escolar, comunitaria, de género) y al consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas. Las acciones educativas deben fortalecer factores protectores, habilidades para la vida, resolución pacífica de conflictos y toma de decisiones saludables.

Salud sexual y reproductiva: La educación integral en sexualidad permite a los jóvenes desarrollar conocimientos sobre anatomía, ITS, anticoncepción, consentimiento, relaciones afectivas saludables y derechos sexuales y reproductivos. Esto favorece decisiones responsables y la reducción de embarazos no planeados y riesgos sanitarios

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

Saludo

Mi nombre es Juan José Osorio, promotor de salud hago parte del equipo de salud pública, el cual se implementa por medio de un convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la secretaria de Salud y Bienestar Social con el fin de promover acciones de promoción y prevención y cumplir con el plan de desarrollo "Firmes por Andes"

Objetivos:

- Fortalecer conocimientos sobre prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles, promoviendo prácticas seguras, higiene y detección temprana.
- Fomentar hábitos de vida saludable mediante la promoción de actividad física, alimentación balanceada, autocuidado y manejo adecuado del tiempo libre.
- Promover el bienestar emocional y la salud mental, brindando herramientas de afrontamiento, comunicación asertiva y reconocimiento de señales de alarma

3. Desarrollo de la actividad:

Las visitas se realizaron en la vereda valle umbría del corregimiento de buenos aires.

Se explicó que en la juventud es importante cuidar la salud física y mental, establecer hábitos saludables, cultivar relaciones positivas y buscar apoyo cuando sea necesario. Esto incluye una alimentación equilibrada, ejercicio regular, sueño suficiente, higiene personal, cuidado de la piel y el cabello, además de mantener una buena comunicación con familiares y amigos.

Se explicó algunos cuidados esenciales que debe tener la juventud:
Alimentación: Consumir una dieta balanceada con frutas, verduras, proteínas y carbohidratos, evitando alimentos procesados y azucarados, Actividad física: Realizar ejercicio regularmente, como deportes, caminatas o actividades al aire libre, para mantener un peso saludable y fortalecer el cuerpo, Sueño: Dormir entre 8 y 9 horas diarias para permitir que el cuerpo y la mente se recuperen, Higiene: Practicar una buena higiene personal, incluyendo duchas diarias, lavarse los dientes y el cabello regularmente, y cuidar la piel, Cuidado de la piel: Proteger la piel del sol, hidratarla y utilizar productos adecuados para el tipo de piel, Salud mental: Cultivar la autoestima, expresar sentimientos, buscar apoyo en familiares o amigos, y consultar a un profesional si es necesario, Relaciones positivas: Formar amistades saludables, compartir intereses y actividades, y aprender a comunicar y resolver conflictos, Relaciones familiares: Mantener una comunicación abierta y honesta con los padres, buscar su apoyo y consejo, y construir una relación de confianza, Salud sexual: Aprender sobre salud sexual, practicar sexo seguro y buscar información sobre salud reproductiva.

Se explico a los padres de familia sobre la importancia de brindar educación a sus hijos sobre las enfermedades de trasmisión sexual, cuales son y cómo

prevenir estas enfermedades, se explicó que las enfermedades de transmisión sexual (ETS), también conocidas como infecciones de transmisión sexual (ITS), son infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. Existen diferentes tipos de ETS, algunas pueden ser tratadas y curadas, mientras que otras son crónicas y no tienen cura. Es importante conocer las ETS comunes, sus síntomas y cómo prevenirlas para proteger la salud sexual. Clamidia: Una infección bacteriana que puede afectar el tracto genital y rectal, Gonorrea: Una infección bacteriana que afecta el tracto genital, el recto y la garganta, Herpes genital: Una infección viral que causa ampollas y llagas en los genitales, VIH/SIDA: Una infección viral que debilita el sistema inmunológico. Virus del papiloma humano (VPH): Una infección viral que puede causar verrugas genitales y está relacionada con el cáncer de cuello uterino y otros cánceres, se explicó también como podemos prevenir estas enfermedades de transmisión sexual: Uso de preservativos: El uso correcto y sistemático de preservativos (condones) de látex o poliuretano puede reducir significativamente el riesgo de contagio. Pruebas de ETS: Hágase pruebas de ETS regularmente, especialmente si tiene múltiples parejas sexuales o si sospecha que ha estado expuesto a una ETS, Vacunas: algunas ETS, como la hepatitis B y el VPH, pueden prevenirse mediante vacunas. No compartir objetos personales: No compartir objetos personales que puedan estar en contacto con sangre u otros fluidos corporales, como cuchillas de afeitar o cepillos de dientes, puede ayudar a prevenir la transmisión de algunas ETS.

se realizó una encuesta familiar la cual pregunté datos personales de cada familia, luego procedí a preguntar si la familia está en algún programa del hospital san Rafael de andes como lo son: vacunación PAI, crecimiento y desarrollo, joven sano, adulto sano, planificación familiar, control de enfermedades crónicas, citología entre otros.

se habló sobre los hábitos de vida saludable los cuales son actividades o acciones que realizamos a diario y nos van ayudar a tener una mejor salud, los cuales son: una correcta alimentación, realizar ejercicio o deporte por lo menos 30 minutos por día, tener un descanso correcto, dormir 8 horas diarias, consumir mucha agua, tener una buena higiene personal, no fumar, no consumir alcohol, no consumir drogas, comer muchas verduras y frutas, si ponemos todo esto en práctica vamos a prevenir muchas enfermedades y a tener una buena calidad de vida.

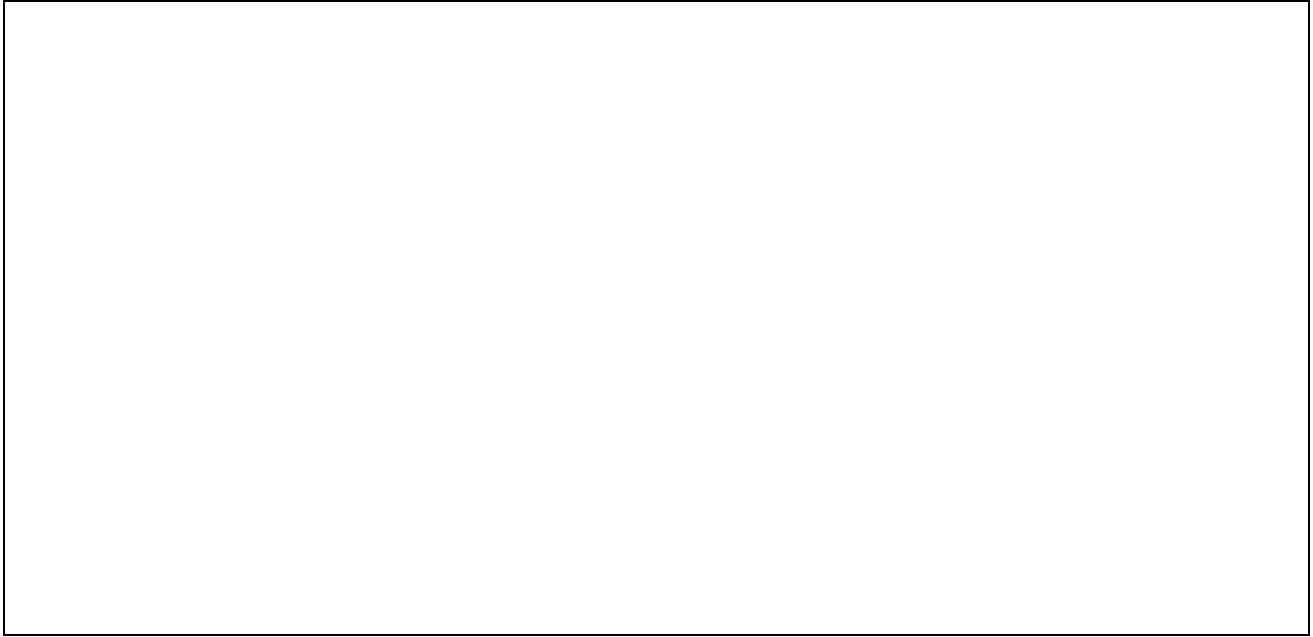
4. Conclusiones u observaciones: Las visitas educativas dirigidas a la juventud fortalecen la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, Permiten orientar a los jóvenes sobre hábitos de vida saludable y prácticas de autocuidado, La orientación en salud sexual y reproductiva favorece decisiones informadas y responsables, La participación de los jóvenes en estos espacios contribuye a su desarrollo integral y a una mejor calidad de vida.

Evidencia fotográfico:



Juan Sose

NOMBRE PROFESIONAL
CARGO : PROMOTOR DE SAL



ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	05,11/05/2026	LUGAR:	Vereda San Perucho y la Piedra
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en salud
DURACION:	80 minutos	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la juventud sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.
Marco Teorico			
<p>Una vida saludable es un estilo de vida en el que disminuimos los riesgos de estar gravemente enfermo, así como de morir tempranamente. Es también una vida en la cual priorizamos nuestro bienestar físico, mental y social. Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, No fumar, NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones, Consumir una dieta saludable y equilibrada, Cuidar los dientes, Controlar la <u>hipertensión arterial</u>, Seguir buenas prácticas de seguridad. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. ¿Cómo se puede prevenir las enfermedades no transmisibles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física. • Alimentación. • Peso saludable. • Lavado de manos. • Salud bucal, visual y auditiva. • Prevención consumo de tabaco. <p>Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son: ---- Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.</p> <p>Los diferentes tipos de cáncer.</p>			

Las **enfermedades** respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica

Importancia de la citología:

La citología sirve para diagnosticar a tiempo anomalías en las células o paredes del cuello del útero. Con la citología se puede detectar el cáncer de cuello uterino en etapas tempranas, lo que permite realizar tratamiento oportuno.

El autoexamen de seno es una práctica que puede ayudar en la detección temprana de cualquier cambio o anomalía en los senos, como un bulto o una masa.

Razones por las cuales es importante realizar el autoexamen de seno:

-Conocimiento de los senos: El autoexamen de seno te permite conocer la apariencia y la sensación normal de tus senos, lo que te ayuda a detectar cualquier cambio inusual.

-Detección temprana: Al realizar el autoexamen de seno regularmente, puedes detectar cualquier cambio o anomalía en tus senos de manera temprana, lo que puede mejorar las posibilidades de tratamiento exitoso.

-Mayor conciencia: El autoexamen de seno te hace más consciente de tus senos y te permite detectar cualquier cambio que pueda ser indicativo de un problema de salud.

¿Qué son la salud sexual y la salud reproductiva?

La salud sexual y reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos.

Para prevenir las enfermedades de transmisión sexual (ETS), la mejor opción es evitar el contacto sexual o mantener una monogamia mutua con una pareja no infectada. Si se decide tener relaciones sexuales, el uso correcto y consistente de condones de látex o poliuretano es crucial, al igual que la vacunación contra algunas ETS como el VPH y la hepatitis B.

El uso del preservativo es una herramienta clave para la prevención:

Las **Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)**, también conocidas como **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**, son infecciones que se propagan principalmente a través del contacto sexual vaginal, anal u oral. Pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos y, si no se tratan, pueden tener consecuencias graves para la salud.

¿Cómo se transmiten?

La mayoría de las ETS se transmiten a través del intercambio de fluidos corporales (semen, secreciones vaginales, sangre) o por contacto directo con la piel o las

membranas mucosas de una persona infectada durante la actividad sexual. Es importante recordar que muchas ETS no presentan síntomas visibles, por lo que una persona puede estar infectada y transmitir la enfermedad sin saberlo.

Tipos comunes de ETS y sus síntomas

A continuación, se describen algunas de las ETS más comunes y sus posibles síntomas, aunque es fundamental recordar que **muchas personas no presentan síntomas o estos son leves:**

Bacterianas (curables con antibióticos)

- **Clamidia:**

- **Síntomas:** A menudo asintomática. Puede causar dolor al orinar, secreción vaginal o del pene, dolor abdominal bajo, dolor testicular, sangrado entre periodos en mujeres.
- **Complicaciones si no se trata:** Enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) en mujeres (que puede llevar a infertilidad), epididimitis en hombres, embarazo ectópico, artritis reactiva.

- **Gonorrea:**

- **Síntomas:** A menudo asintomática. Dolor al orinar, secreción del pene (amarilla, blanca, verde), secreción vaginal (acuosa, cremosa, ligeramente verde), sangrado vaginal entre periodos, dolor testicular, dolor rectal.
- **Complicaciones si no se trata:** EIP, infertilidad, infección diseminada que afecta articulaciones y corazón.

- **Sífilis:**

- **Síntomas:** Se presenta en etapas.
 - **Etapa primaria:** Llaga(s) indolora(s) (chancro) en genitales, ano, boca o labios.
 - **Etapa secundaria:** Erupción cutánea (a menudo en palmas de manos y plantas de pies), fiebre, ganglios linfáticos inflamados, dolor de garganta, dolores musculares.
 - **Etapa latente:** Sin síntomas.
 - **Etapa terciaria:** Daño grave a órganos internos (corazón, cerebro, nervios), ceguera, parálisis, demencia, muerte.
- **Complicaciones si no se trata:** Daño orgánico irreversible, neurosífilis (afecta el cerebro y la médula espinal), sífilis congénita en bebés.

Virales (no tienen cura, pero los síntomas se pueden manejar)

- **VIH/SIDA (Virus de la Inmunodeficiencia Humana):**

- **Síntomas:** En la etapa inicial (infección aguda) puede haber síntomas similares a la gripe (fiebre, dolor de garganta, fatiga). Luego, un período asintomático prolongado. En etapas avanzadas (SIDA), infecciones oportunistas graves.
- **Complicaciones si no se trata:** Destrucción del sistema inmunitario, susceptibilidad a infecciones y ciertos cánceres. Con tratamiento (antirretrovirales), se puede vivir una vida larga y saludable.

- **Herpes Genital:**

- **Síntomas:** Ampollas o llagas dolorosas en los genitales, ano, nalgas o muslos. Estas brotan, se ulceran y luego forman costra. Puede haber

- picazón, dolor al orinar y síntomas similares a la gripe en el primer brote.
- **Complicaciones:** Brotes recurrentes, riesgo de transmisión al bebé durante el parto.
- **VPH (Virus del Papiloma Humano):**
 - **Síntomas:** Muchos tipos de VPH no causan síntomas. Algunos tipos pueden causar verrugas genitales. Otros tipos pueden causar cambios celulares precancerosos.
 - **Complicaciones si no se trata:** Ciertos tipos de VPH son la causa principal de cáncer de cuello uterino, y también pueden causar cánceres de ano, orofaringe, vagina y vulva.
- **Hepatitis B:**
 - **Síntomas:** Fatiga, náuseas, vómitos, dolor abdominal, orina oscura, ictericia (piel y ojos amarillentos). Algunos pueden ser asintomáticos.
 - **Complicaciones si no se trata:** Hepatitis crónica, cirrosis (cicatrización del hígado), cáncer de hígado.

Prevención

La prevención es clave para las ETS. Las medidas incluyen:

- **Abstinencia:** No tener contacto sexual es la única forma 100% segura de prevenir las ETS.
- **Uso correcto y consistente del condón:** Los condones de látex (o poliuretano para alergias) son muy efectivos para prevenir la transmisión de ETS que se contagian por fluidos, pero menos para aquellas que se transmiten por contacto piel con piel (como el herpes o VPH si las lesiones están fuera del área cubierta por el condón).
- **Monogamia mutua con pareja no infectada:** Tener una relación sexual con una única persona que también es monógama y no tiene ninguna ETS.
- **Vacunación:** Existen vacunas muy efectivas para prevenir ciertas ETS, como la **Hepatitis B** y el **VPH**.
- **Realizarse pruebas regulares:** Especialmente si tienes múltiples parejas, o si tu pareja tiene otras parejas. Conocer tu estado y el de tu pareja es crucial.
- **Reducir el número de parejas:**

Tener menos parejas sexuales puede disminuir el riesgo de exposición a ETS.

Evitar el consumo de drogas y alcohol:

El uso de drogas o alcohol puede reducir la capacidad de tomar decisiones racionales sobre el sexo seguro.

No compartir objetos personales:

No compartir agujas, jeringas, cepillos de dientes u otros objetos que puedan estar en contacto con sangre o fluidos corporales.

Comunicación abierta con la pareja:

Es fundamental hablar con la pareja sobre la salud sexual, las prácticas sexuales y el uso de métodos de prevención.

Conocer la historia sexual de la pareja:

Es importante conocer el historial de ETS de la pareja, así como cualquier síntoma que pueda indicar una infección.

Consultar a un profesional de la salud:

Si se tiene alguna duda o preocupación sobre las ETS, es importante consultar a un médico u otro profesional de la salud.

Educarse sobre las ETS:

Conocer los diferentes tipos de ETS, cómo se transmiten, cómo prevenir el contagio y cómo tratarlas es importante para proteger la salud sexual.

Las **adicciones** son enfermedades crónicas y progresivas que afectan el cerebro y el comportamiento de una persona, llevando a una búsqueda y consumo compulsivo de una sustancia o a la realización de una actividad, a pesar de las consecuencias negativas. No se trata de una falta de voluntad o de un problema moral, sino de una **enfermedad compleja** que altera los circuitos cerebrales relacionados con la recompensa, la motivación, la memoria y el control del comportamiento.

Tipos de Adicciones

Las adicciones pueden clasificarse en dos grandes grupos:

1. **Adicciones a sustancias:** Implican el consumo de drogas que alteran el estado de ánimo, la percepción o el comportamiento. Incluyen:
 - **Alcohol:** Es una de las adicciones más comunes y socialmente aceptadas, con graves consecuencias para la salud física y mental.
 - **Nicotina (tabaco):** Altamente adictiva, provoca enfermedades respiratorias, cardiovasculares y diversos tipos de cáncer.
 - **Drogas ilícitas:** Como la cocaína, marihuana, heroína, metanfetaminas, éxtasis, entre otras. Sus efectos y riesgos varían enormemente.
 - **Medicamentos recetados:** Abuso de opioides (analgésicos), benzodiacepinas (ansiolíticos) o estimulantes recetados.
2. **Adicciones comportamentales (o sin sustancia):** Se caracterizan por un patrón de comportamiento compulsivo y repetitivo que genera placer o alivio temporal, a pesar de las consecuencias negativas. Incluyen:
 - **Juego (ludopatía):** Apuestas compulsivas que afectan gravemente la vida financiera y personal.
 - **Tecnología y redes sociales:** Uso excesivo y compulsivo de internet, videojuegos, teléfonos móviles o redes sociales.
 - **Comida (trastornos alimentarios):** Patrones de alimentación compulsivos o restrictivos, como la bulimia o el trastorno por atracón.
 - **Sexo:** Comportamiento sexual compulsivo.
 - **Compras:** Gasto compulsivo e incontrolable.

Causas y Factores de Riesgo

Las adicciones son el resultado de una combinación compleja de factores, no de una única causa:

- **Factores genéticos:** La predisposición genética puede aumentar el riesgo de desarrollar una adicción.
- **Factores ambientales:**
 - **Exposición temprana:** Iniciar el consumo o la actividad adictiva a una edad temprana.
 - **Entorno familiar:** Antecedentes de adicciones en la familia, conflictos familiares, abuso o negligencia.
 - **Influencia de pares:** Presión de grupo y normalización del consumo.
 - **Estrés y trauma:** Experiencias traumáticas o altos niveles de estrés pueden ser un desencadenante.
- **Factores psicológicos:**
 - **Trastornos de salud mental:** La ansiedad, depresión, trastorno bipolar, TDAH y otros trastornos psiquiátricos a menudo coexisten con las adicciones, y pueden usarse como una forma de automedicación.
 - **Rasgos de personalidad:** Impulsividad, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima.
- **Factores sociales y culturales:** Disponibilidad de la sustancia o actividad, normas sociales, pobreza, discriminación.

Consecuencias de las Adicciones

Las adicciones tienen un impacto devastador en múltiples áreas de la vida de una persona y de su entorno:

- **Salud física:** Enfermedades cardíacas, hepáticas, respiratorias, neurológicas, renales; riesgo de infecciones (VIH, hepatitis); desnutrición; sobredosis (en adicciones a sustancias).
- **Salud mental:** Agravamiento de trastornos preexistentes, depresión, ansiedad, psicosis, pensamientos suicidas.
- **Relaciones interpersonales:** Conflictos familiares, pérdida de amistades, aislamiento social.
- **Ámbito laboral/académico:** Bajo rendimiento, ausentismo, pérdida de empleo, abandono escolar.
- **Problemas legales:** Arrestos, multas, encarcelamiento debido a comportamientos relacionados con la adicción.
- **Problemas financieros:** Deudas, bancarrota.
- **Desarrollo personal:** Pérdida de metas, valores y sentido de propósito.

La **planificación familiar** se refiere al derecho que tienen las personas y las parejas de decidir de forma libre y responsable el número de hijos que desean tener, el espaciamiento entre los nacimientos y el momento en que quieren concebirlos. Esto se logra a través del uso de métodos anticonceptivos, pero también abarca la consejería, la información y la educación sobre salud sexual y reproductiva.

Beneficios de la Planificación Familiar

La planificación familiar tiene múltiples beneficios a nivel individual, familiar y social:

- **Para la salud de la madre y el bebé:**
 - Permite espaciar los embarazos, dándole tiempo al cuerpo de la madre

- para recuperarse.
- Reduce los riesgos de embarazos no deseados, especialmente en adolescentes o en mujeres con condiciones de salud que un embarazo podría agravar.
- Disminuye la mortalidad materna e infantil.
- **Para la calidad de vida familiar:**
 - Permite a las parejas organizar su vida económica y personal para ofrecer mejores condiciones y oportunidades a sus hijos.
 - Fomenta la estabilidad familiar y el bienestar general.
 - Permite a las mujeres una mayor participación en la educación y el mercado laboral.
- **Para la sociedad:**
 - Contribuye a la reducción de la pobreza al permitir un mejor manejo de los recursos familiares.
 - Favorece el desarrollo sostenible.

Métodos Anticonceptivos

Existen diversos métodos anticonceptivos, y la elección del más adecuado depende de la salud de la persona, sus preferencias, su situación de pareja y el nivel de eficacia deseado. Es crucial consultar con un profesional de la salud para recibir asesoría personalizada.

Los métodos se pueden clasificar en:

1. **Métodos Hormonales:** Contienen hormonas que evitan la ovulación o alteran el moco cervical y el revestimiento uterino.
 - **Píldoras anticonceptivas (orales):** De uso diario.
 - **Inyecciones:** Mensuales o trimestrales.
 - **Implantes subdérmicos:** Una pequeña varilla que se inserta bajo la piel del brazo y libera hormonas por varios años.
 - **Anillo vaginal:** Se inserta en la vagina y libera hormonas mensualmente.
 - **Parche anticonceptivo:** Se adhiere a la piel y libera hormonas semanalmente.
2. **Dispositivos Intrauterinos (DIU):** Se insertan en el útero por un profesional de la salud.
 - **DIU de cobre:** No hormonal, actúa creando un ambiente hostil para los espermatozoides y óvulos. Dura hasta 10 años.
 - **DIU hormonal (SIU):** Libera pequeñas cantidades de hormonas. Dura entre 3 y 5 años.
3. **Métodos de Barrera:** Impiden físicamente que los espermatozoides lleguen al óvulo.
 - **Condón masculino (preservativo):** Es el único método que también protege contra las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).
 - **Condón femenino.**
 - **Diafragma y capuchón cervical:** Requieren ser usados con espermicida.
4. **Métodos Permanentes (Esterilización Quirúrgica):** Son procedimientos quirúrgicos que ofrecen una anticoncepción definitiva.
 - **Ligadura de trompas (en mujeres):** Se bloquean o cortan las trompas de

Falopio.

- **Vasectomía (en hombres):** Se cortan o bloquean los conductos deferentes.
5. **Métodos Naturales:** Se basan en el conocimiento del ciclo menstrual y la fertilidad de la mujer. Requieren mucha disciplina y no son tan fiables.
- Método del ritmo (Ogino), método de la temperatura basal, método del moco cervical.
6. **Anticoncepción de Emergencia (PAE):** Conocida como "píldora del día después". Se usa en situaciones de emergencia (relaciones sexuales sin protección, fallo de un método) y debe tomarse lo antes posible tras el coito. No es un método anticonceptivo regular.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos:

. Informar a los jóvenes sobre el riesgo de contraer ETS y las consecuencias para la salud.

Promover la comunicación abierta y honesta entre parejas sobre su historial sexual y de ETS.

Fomentar en los jóvenes el desarrollo de habilidades para la vida y el fortalecimiento de factores protectores, que les permitan tomar decisiones saludables y resistir la presión social hacia el consumo de sustancias psicoactivas y la adopción de comportamientos adictivos.

3. Desarrollo de la actividad:

La vereda **San Perucho**, perteneciente al corregimiento La Chaparrala, se ubica al sureste del municipio de Andes, Antioquia, a una distancia aproximada de 9.5 km de la cabecera municipal.

Acceso y Transporte

El acceso a la vereda es posible mediante **transporte público**. Desde la terminal de transporte de Andes (Carpati), salen los carpati a las 5:30 a.m., 11:30 a.m. y 3:30 p.m. los lunes, martes, jueves, sábado y domingo. Adicionalmente, se cuenta con el servicio de "escalera" (transporte rural) con horarios a las 6:00 a.m., 12:00 p.m. y 4:00 p.m. todos los días de la semana, también desde la terminal de Andes. La escalera pasa cerca de la vereda, requiriendo luego un corto trayecto a pie para llegar a ella.

Economía y Estructura Social

La economía principal de San Perucho es la **caficultura**. La vereda cuenta con 182 viviendas, la mayoría nucleadas, aunque algunas se encuentran dispersas.

En cuanto a infraestructura educativa, dispone de una **escuela** que ofrece enseñanza desde preescolar hasta quinto de primaria. Además, un **colegio** (sede

principal) ubicado en el sector La Unión (parte baja de la vereda) brinda educación desde preescolar hasta undécimo grado, y es donde continúan sus estudios los jóvenes que egresan de la escuela de San Perucho.

La comunidad también cuenta con una **Junta de Acción Comunal**, un **grupo de adulto mayor**, un **Hogar Comunitario** y un **Hogar Fami**, así como un **grupo de catequesis**. Para el esparcimiento y la vida social, la vereda posee una tienda, un estadero, el Kiosko La Rumba, un billar, una caseta comunal y una placa polideportiva.

Hidrografía

San Perucho es recorrida por la **quebrada La San Perucha**, la cual desemboca en la quebrada La Chaparrala. Esta última es de vital importancia, ya que **finalmente surte el acueducto del municipio de Andes**.

Se llevó a cabo la visita familiar de apertura para la elaboración de la historia familiar. Durante esta visita, se explicó a la familia que todos los datos recopilados serían confidenciales.

Con base en la información obtenida, se brindó **educación, orientación y las remisiones pertinentes** a los programas de detección temprana y protección específica ofrecidos por la ESE Hospital San Rafael de Andes. Asimismo, se proporcionó a las familias el número telefónico del puesto de salud para que pudieran solicitar sus citas.

Adicionalmente, se cualificó a los miembros de la familia en una variedad de temas relevantes para su bienestar, incluyendo:

- **Cáncer de cérvix**
- **Prevención de enfermedades inmunoprevenibles**
- **Importancia de la vacuna antirrábica**
- **Importancia de la alimentación saludable**
- **Importancia del ejercicio**
- **Tenencia responsable de los animales**
- **Estilos de vida saludable**
- **Planificación familiar**
- **Salud sexual y reproductiva**
- **Prevención de enfermedades de transmisión sexual**
- **Higiene oral**
- **Orientación sobre la afiliación al Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) y a la EPS.**
- **Prevención de las adicciones.**

Viviendas propias: 1

Vivienda prestada: 0

Vivienda arrendada: 0

Todas las viviendas con su respectiva energía y en buenas condiciones.

No tienen pozo séptico: 1 vivienda

Con pozo séptico. 0 vivienda.

La familia realiza la disposición final de los residuos sólidos al carro recolector cada

15 días, los martes.
Perros vacunados: 0, sin vacunar 0
Gatos vacunados:2, sin vacunar: 0
Citologías al día: 1
HTA en control: 1
Diabéticos en control: no hay
Obesidad: 0
Familia funcional: 1
Adulto sin revisión médica:1
Menor de cinco años con vacunas al día y en control de crecimiento y desarrollo: no hay
Contaminación por humo: 0
Gestante en control prenatal: 0
Sin revisión médica del joven:0
Se encontró 1 joven en la familia visitada el cual estudia una técnica.
Joven tiene EPS en el municipio (savia salud) y Sisbén.

Factores de riesgo encontrados:

Sin revisión médica: 1 adulto.

Factores protectores:

La escuela y Colegio

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el medico los jueves.

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los martes, cada 15 días.

Placa polideportiva

Hogar comunitario

Hogar Fami

Promotora de salud

Grupo de adulto mayor

Grupo de catequesis

- También se realizó una visita en la vereda la Piedra del corregimiento La Chaparrala está ubicada al suroeste del municipio de Andes a una distancia de 11Km aproximadamente de la cabecera municipal. Se llega a ella por medio de transporte público que sale a las 6:00am, 12:00pm, 4:00pm todos los días de la semana de la terminal de transporte de Andes, su economía es la caficultura y la ganadería, se cuenta con más o menos 130 viviendas algunas dispersas pero su mayoría es nucleadas, se cuenta con una escuela de enseñanza desde preescolar hasta quinto de primaria, una capilla de religión católica, junta de acción comunal, un hogar comunitario, grupo de adulto mayor, una tienda, 2 fondas, también hay un resguardo indígena que está ubicado en la terminal de la vereda. Rodeada de montañas y por el lugar pasa la quebrada la Chaparrala la cual surte el acueducto del municipio de Andes.

Se procede a realizar la visita familiar sea de seguimiento o apertura de historia familiar con sus diferentes ítems a llenar, se explica a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE Hospital San Rafael de Andes. Se da a las familias el número telefónico del puesto de salud para que soliciten las citas.

Se cualifica a las personas respecto a:

- **Cáncer de cérvix**
- **Prevención de enfermedades inmunoprevenibles**
- **Importancia de la vacuna antirrábica**
- **Importancia de la alimentación saludable**
- **Importancia del ejercicio**
- **Tenencia responsable de los animales**
- **Estilos de vida saludable**
- **Planificación familiar**
- **Salud sexual y reproductiva**
- **Prevención de enfermedades de transmisión sexual**
- **Higiene oral**
- **Orientación sobre la afiliación al Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) y a la EPS.**
- **Prevención de las adicciones.**

Se realizó 1 visita familiar de apertura de historia. Vivienda arrendada, la vivienda posee servicio sanitario, tienen acueducto intradomiciliario, es construida en adobe, cemento y el techo en cinc.

Perros vacunados: 0

Gatos vacunados: 2

Factores de riesgo encontrados:

Niña con bajo peso, joven sin citología, joven sin revisión medica

Factores protectores:

La escuela

El hogar de ICBF

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el medico los jueves.

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los martes, cada 15 días.

Hipertenso en control:1

Grupo de Adulto Mayor

Grupo de catequesis

Promotora de salud

VISITAS FAMILIARES REALIZADAS

Apertura	2
Seguimiento	0
TOTAL	2

CANALIZACION A SERVICIOS

Vacunación - influenza	1
Vacunación vph	0
Crecimiento y desarrollo	0
Citologías	1
Joven sano	1
Consulta medica	1
Adolescente	0
Planificación familiar	0
Ingreso a HTA	0
psicólogo	0
Higiene oral	0

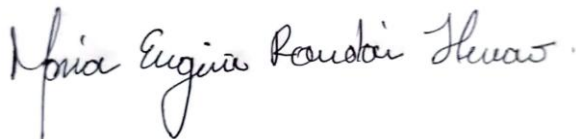


4. Conclusiones u observaciones:

La educación y la concientización sobre las ETS y las prácticas sexuales seguras son fundamentales para prevenir la transmisión de estas enfermedades.

La prevención de adicciones en jóvenes es un pilar fundamental para su desarrollo saludable. Más allá de la información sobre los riesgos, es crucial **construir entornos de apoyo y fortalecer sus habilidades para la vida**. Al invertir en programas que promuevan la resiliencia, la autoestima, la comunicación efectiva y la toma de decisiones, equipamos a los jóvenes con las herramientas necesarias para enfrentar desafíos y resistir presiones, permitiéndoles elegir caminos de bienestar y desarrollo pleno.

Las familias se mostraron interesadas en los diferentes temas tratados quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Son familias muy receptivas e inquietas.



MARIA EUGENIA RONDON HENAO
TECNICA PROFESIONAL EN SALUD PUBLICA



Actividades del Promotor de Vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública



Promotora: María Eugenia Rondón Henao

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?							
5/5/2026	Apertura - Juventud		90	rural	San Perucho	PREVENCIÓN ETS.	3	Clara Ines Correa
11/5/2026	Apertura - Juventud		90	rural	La Piedra	Importancia de la citología	3	Marzayeth Correa
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								

ACTA DE ACTIVIDADES

FECHA:	06-08 /04 /2026	LUGAR:	La ciudad
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	60 MINUTOS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la juventud sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros. JUVENTUD

MARCO TEÓRICO

Juventud:

Comprende la etapa del ciclo vital entre los 14 y 28 años aproximadamente, en la cual se presentan cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos importantes. Es una etapa clave para la construcción de identidad, proyectos de vida y toma de decisiones autónomas.

El acompañamiento familiar, social e institucional es fundamental para promover estilos de vida saludables y prevenir riesgos asociados a esta etapa.

Vida saludable:

Hace referencia a los hábitos y prácticas que favorecen el bienestar físico, mental y social. En la juventud incluye una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado, manejo del estrés y relaciones interpersonales saludables.

Estos hábitos contribuyen a la prevención de enfermedades y al fortalecimiento del bienestar integral.

Enfermedades no transmisibles:

Son patologías que no se transmiten entre personas y están relacionadas con factores de riesgo como el sedentarismo, consumo de sustancias, mala alimentación y estrés. En la juventud pueden manifestarse como obesidad, hipertensión o trastornos metabólicos.

Su prevención se basa en la adopción de estilos de vida saludables.

Enfermedades transmisibles:

Son enfermedades causadas por agentes infecciosos que pueden propagarse entre personas. En la juventud incluyen infecciones respiratorias, de transmisión sexual y otras

enfermedades prevenibles.

Su prevención se basa en la vacunación, el uso de medidas de protección y hábitos de higiene adecuados.

Salud mental:

Es el bienestar emocional y psicológico que permite afrontar las demandas de la vida, mantener relaciones saludables y tomar decisiones adecuadas. En la juventud es fundamental para la prevención de depresión, ansiedad y conductas de riesgo.

Salud sexual y reproductiva:

En la juventud se orienta a la educación integral en sexualidad, prevención de embarazos no planificados, prevención de infecciones de transmisión sexual y el fortalecimiento del autocuidado y la toma de decisiones informadas.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo

Se inicia la actividad con un saludo cordial a los jóvenes y sus familias, seguido de la presentación del programa de salud pública y la articulación con la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal, destacando la importancia del autocuidado en la juventud.

2. Objetivos específicos:

- Promover estilos de vida saludable en la población juvenil mediante visitas domiciliarias articuladas con el equipo básico de salud.
- Fortalecer la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles en jóvenes y sus familias.
- Brindar educación en salud mental, prevención de violencias, consumo de sustancias psicoactivas y promoción de entornos protectores.
- Fomentar la salud sexual y reproductiva responsable y el acceso a servicios de salud.
-

3. Desarrollo de la actividad:

Se realizaron visitas domiciliarias en la comunidad, priorizando jóvenes y sus familias, con el fin de identificar factores de riesgo y fortalecer conocimientos en salud.

Durante las visitas, en articulación con el equipo básico de salud, se desarrollaron acciones educativas enfocadas en:

- Promoción de estilos de vida saludable, actividad física, alimentación balanceada y manejo del estrés.
- Prevención de enfermedades transmisibles mediante higiene, vacunación y educación en salud sexual responsable.
- Prevención de enfermedades no transmisibles asociadas a hábitos inadecuados.
- Fortalecimiento de la salud mental mediante orientación sobre autocuidado emocional y redes de apoyo.
- Prevención de violencias y consumo de sustancias psicoactivas mediante educación en toma de decisiones y proyecto de vida.
- Orientación en salud sexual y reproductiva, promoviendo la prevención de embarazos no planificados e ITS.

Se promovió el trabajo articulado entre familia, comunidad y equipo de salud.

Se diligenciaron los registros correspondientes garantizando la confidencialidad de la información.

4. Evidencia fotográfica



5. Conclusiones u observaciones


Los jóvenes demostraron interés en los temas abordados y participaron activamente en las orientaciones.

Se evidenció necesidad de fortalecer procesos educativos en salud mental, prevención de consumo de sustancias y salud sexual.

Se recomienda continuar con el acompañamiento del equipo básico de salud para fortalecer procesos preventivos en esta población.

EVIDENCIA DE FIRMA

2
DIENTES



HOSPITAL DE ANDES

Actividades del promotor de vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública

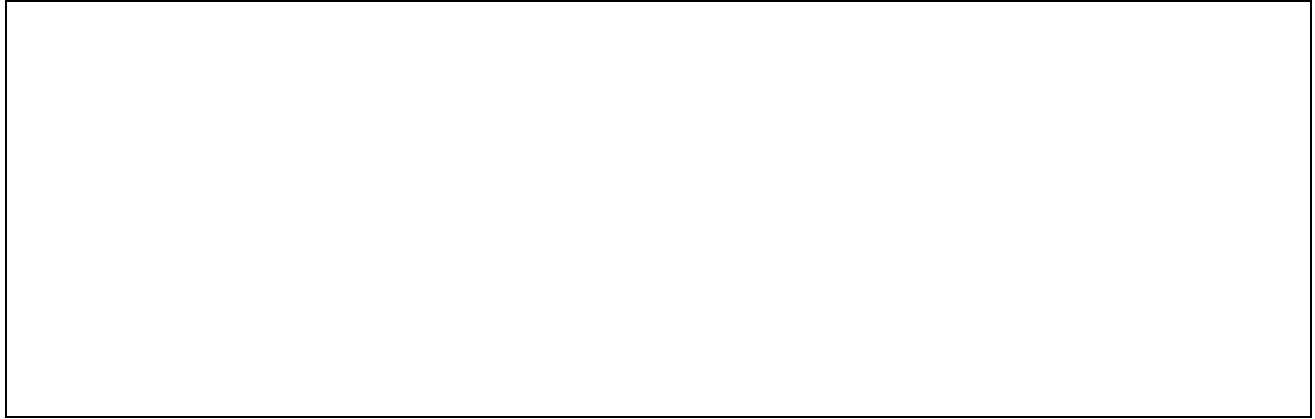
Promotora: NATALIA GONZALEZ PATIÑO

Fecha remisión	Objetivo visita: Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?	Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
4/5/2016	APERTURA	40MIN	RURAL	CHAPIERO	JOVEN SANO	2	Maria Fernanda P.
4/5/2016	APERTURA	40MIN	RURAL	SAN JOSE	JOVEN SANO	1	Daniela A.

Escaneado con CamScanner

NATALIA GONZALEZ P.

NATALIA GONZALEZ
C.C. 1.032.096.864
PROMOTORA DE SALUD



ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	01,05/05/2026	LUGAR:	San Pedro Arriba
ZONA:	Rural	EJE:	Atención primaria en salud
DURACIÓN:	120 minutos en promedio en cada visita	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la juventud sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

MARCO TEÓRICO

Los estilos de vida saludables constituyen un conjunto de hábitos y comportamientos que las personas adoptan de manera cotidiana con el propósito de mantener y mejorar su estado de salud. Estos hábitos influyen directamente en el bienestar físico, mental y social, y representan una de las principales estrategias para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas, las familias y las comunidades.

Actualmente, muchas de las enfermedades más frecuentes, como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, están relacionadas con estilos de vida inadecuados. Por esta razón, la promoción de hábitos saludables se ha convertido en una prioridad dentro de las estrategias de salud pública y atención primaria en salud.

Concepto de Estilos de Vida Saludables

Los estilos de vida saludables comprenden el conjunto de conductas que favorecen el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Estas conductas incluyen una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, el descanso adecuado, la higiene personal, el manejo adecuado del estrés, la prevención del consumo de sustancias nocivas y la asistencia periódica a controles médicos.

La adopción de estos hábitos permite fortalecer las capacidades físicas y mentales de las personas, contribuyendo al desarrollo integral y al mejoramiento de su calidad de vida.

Alimentación Saludable

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de un estilo de vida saludable. Una dieta equilibrada debe incluir frutas, verduras, cereales integrales, proteínas de buena calidad y una adecuada hidratación. Asimismo, se recomienda limitar el consumo de grasas saturadas, sal, azúcares y alimentos ultraprocesados.

Una nutrición adecuada contribuye al mantenimiento de un peso saludable, fortalece el sistema inmunológico y disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

Actividad Física

La actividad física regular aporta múltiples beneficios para la salud, incluyendo el fortalecimiento muscular, el mejoramiento de la función cardiovascular, el control del peso corporal y la reducción del estrés. La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar actividad física de manera regular, adaptada a la edad y a las condiciones de salud de cada persona.

La práctica constante de ejercicio también contribuye a disminuir el riesgo de hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares y trastornos asociados al sedentarismo.

Prevención de Factores de Riesgo

Dentro de los estilos de vida saludables es fundamental evitar conductas que puedan afectar la salud, como el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas. El tabaquismo constituye uno de los principales factores de riesgo para enfermedades respiratorias, cardiovasculares y diversos tipos de cáncer.

Asimismo, es importante mantener esquemas de vacunación actualizados, asistir a controles médicos periódicos y participar en programas de promoción y mantenimiento de la salud que permitan detectar oportunamente factores de riesgo o enfermedades.

Salud Mental y Convivencia Familiar

La salud mental forma parte integral de los estilos de vida saludables. Mantener relaciones familiares positivas, participar en actividades comunitarias, fortalecer redes de apoyo y desarrollar habilidades para el manejo de las emociones favorece el bienestar psicológico y social.

La convivencia familiar adecuada contribuye a generar entornos protectores que fortalecen la salud de todos los integrantes del hogar y facilitan la adopción de hábitos saludables.

Importancia de la Atención Primaria en Salud

La Atención Primaria en Salud desempeña un papel fundamental en la promoción de estilos de vida saludables mediante acciones educativas, visitas domiciliarias, identificación de factores de riesgo y demanda inducida a los servicios de salud. Estas estrategias permiten acercar los servicios a la comunidad y fortalecer la prevención de enfermedades desde el entorno familiar.

Los estilos de vida saludables constituyen una herramienta esencial para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. La adopción de hábitos adecuados relacionados con la alimentación, la actividad física, la salud mental, la vacunación y los controles médicos periódicos contribuye significativamente al bienestar integral de las personas. Asimismo, las acciones desarrolladas desde la Atención Primaria en Salud fortalecen el autocuidado y favorecen comunidades más saludables.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos
3. Desarrollo de la actividad

4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo:

Se realizó saludo cordial a las familias visitadas, estableciendo una comunicación respetuosa y de confianza. Posteriormente, se efectuó la presentación personal e institucional, explicando que la visita se desarrollaba en el marco de la estrategia de Atención Primaria en Salud (APS), ejecutada mediante convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la Administración Municipal.

2. Objetivos:

- Realizar visitas domiciliarias para la apertura de la historia familiar y la identificación de factores de riesgo y factores protectores presentes en el entorno familiar.
- Brindar educación en diferentes temas de salud de acuerdo con las necesidades identificadas durante la visita, promoviendo prácticas de autocuidado y estilos de vida saludables.
- Realizar demanda inducida y remisión a los programas de detección temprana y protección específica, favoreciendo el acceso oportuno a los servicios de salud.

3. Desarrollo de la actividad:

Se realizaron dos visitas domiciliarias en el sector de San Pedro Arriba, en el marco de la estrategia de Atención Primaria en Salud desarrollada mediante convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la Administración Municipal. Durante cada visita se realizó la presentación institucional y se explicó a las familias el objetivo de la estrategia, orientada a fortalecer las acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y acceso oportuno a los servicios de salud. Asimismo, se solicitó el consentimiento para la recolección y registro de la información familiar.

Las dos visitas tuvieron como finalidad la apertura de la historia familiar. Durante el proceso se diligenció el registro correspondiente y se identificaron las principales necesidades en salud de cada familia. Con base en los hallazgos encontrados, se brindó educación en temas relacionados con enfermedades prevalentes de la infancia, esquema regular de vacunación del Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI), vacunación

contra el Virus del Papiloma Humano (VPH), vacunación antigripal, nutrición, Crecimiento y Desarrollo, planificación familiar, prevención del cáncer de cuello uterino, autoexamen de seno, hipertensión arterial, importancia de la actividad física regular, alimentación saludable baja en grasas, sal, azúcares y harinas, así como la importancia de la vacunación antirrábica en animales domésticos.

Posteriormente, se realizó demanda inducida y remisión a los programas de detección temprana y protección específica ofertados por la ESE Hospital San Rafael. Se motivó a las familias para asistir a los programas recomendados y se brindó orientación sobre los mecanismos de acceso a consultas médicas y demás servicios de salud.

Las dos familias visitadas son propietarias de sus viviendas. Se evidenció que las viviendas se encuentran en buen estado de conservación, construidas en adobe y con cubiertas de eternit y plancha. La disposición de residuos sólidos se realiza mediante la recolección periódica efectuada por la volqueta municipal. La fuente de abastecimiento de agua corresponde a pequeños nacimientos de agua; sin embargo, esta no recibe tratamiento para potabilización.

Entre los factores de riesgo identificados se encontraron una joven sin controles de salud vigentes, dos gatos sin vacunación antirrábica, una persona fumadora y dos personas con diagnóstico de hipertensión arterial. Como factores protectores se evidenció la afiliación de todos los integrantes al sistema de salud, adecuadas condiciones de higiene en las viviendas, recolección regular de residuos sólidos, presencia de juntas de acción comunal activas, existencia de un grupo de tercera edad en la comunidad y adecuadas relaciones de convivencia familiar.

VISITAS FAMILIARES REALIZADAS	
Apertura	2
Total	2

DEMANDAS INDUCIDAS	
Vacunación antigripal	4
Juventud	1
Total	5

Evidencias fotográficas



4. Conclusiones u observaciones:

- Las visitas domiciliarias permitieron identificar factores de riesgo y factores protectores presentes en las familias, facilitando la implementación de acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
- La educación brindada fortaleció los conocimientos de las familias sobre estilos de vida saludables, vacunación, prevención de enfermedades y acceso a los servicios de salud, favoreciendo prácticas de autocuidado.
- La demanda inducida y las remisiones realizadas a los programas institucionales contribuyen a mejorar el acceso oportuno a la atención en salud y a fortalecer la detección temprana de riesgos y enfermedades.

Gloria Elisa Rivera Gil
GLORIA ELISA RIVERA GIL
PROMOTORA DE SALUD
Anexo listado de asistencia

Actividades del promotor de vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública



Promotora: Stona Elisa Rivera Gil

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?							
1/5/2024	Apertura Historia F		130	Rural	San Pedro ↑	Manejo anorec HTA	4	Luzmes Alvarez
5/5/2026	Apertura Historia F		120	Rural	San Pedro ↑	HTA Manejo	4	Maria Jose A.
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								

ACTA DE ACTIVIDADES

FECHA:	04/05/2026	LUGAR:	Vereda Alto del Rayo
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	90 MINUTOS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas a la primera infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

MARCO TEÓRICO

La primera infancia: Se define como la etapa que va desde el nacimiento hasta los 5 años de edad. Sin embargo, algunas fuentes la extienden hasta los 8 años. Esta etapa es crucial para el desarrollo del cerebro, tanto biológicamente como en términos de desarrollo social y emocional.

Detalles de la primera infancia:

0-2 años:

En esta etapa, los niños experimentan un rápido desarrollo físico y cognitivo, aprendiendo a gatear, caminar y hablar.

3-5 años:

Los niños continúan creciendo y desarrollando habilidades, como el lenguaje, la motricidad fina y la socialización.

Una vida saludable: Es un estilo de vida en el que disminuimos los riesgos de estar gravemente enfermo, así como de morir tempranamente. Es también una vida en la cual priorizamos nuestro bienestar físico, mental y social. Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, No fumar, NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones, Consumir una dieta saludable y equilibrada, Cuidar los dientes, Controlar la hipertensión arterial, Seguir buenas prácticas de seguridad. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. ¿Cómo se puede prevenir las enfermedades no transmisibles?

- Actividad física.
- Alimentación.
- Peso saludable.
- Lavado de manos.
- Salud bucal, visual y auditiva.
- Prevención consumo de tabaco y otras adicciones.
- Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son: Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.
- Los diferentes tipos de cáncer.
- Las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica.
- La diabetes.

Las enfermedades transmisibles: Son aquellas que se contagian de persona a persona o de animales a humanos. Son causadas por agentes infecciosos o por sus productos tóxicos.

Ejemplos de enfermedades transmisibles:

Sarampión, Rubéola, Tos ferina, Hepatitis A, Fiebre Tifoidea y Paratifoidea, Meningitis, COVID-19, Varicela, Difteria, Gripe y VIH.

Cómo se propagan

Se propagan a través del contacto directo con sangre, secreciones y otros fluidos corporales de personas infectadas. También se pueden transmitir a través de superficies y materiales contaminados.

Cómo prevenirlas

Para prevenir las enfermedades transmisibles puedes:

Cubrirte la boca al toser o estornudar

Mantener tus vacunas al día

Usar guantes, mascarillas y ropas protectoras

Tener a mano pañuelos desechables y limpiadores de manos.

Uso adecuado del condón.

Evitar jeringas utilizadas.

La salud mental: Es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que afecta cómo una persona piensa, siente y actúa. Es fundamental para la salud en general y la capacidad de afrontar el estrés, desarrollar relaciones y tomar decisiones. La salud mental es importante a lo largo de toda la vida.

¿Qué incluye la salud mental?

Bienestar emocional: La capacidad de experimentar y manejar una amplia gama de emociones.

Bienestar psicológico: La capacidad de pensar de manera clara, tomar decisiones y resolver problemas.

Bienestar social: La capacidad de formar y mantener relaciones saludables con los demás.

¿Por qué es importante la salud mental?

Permite a las personas afrontar el estrés de la vida.

Facilita el desarrollo de habilidades y el aprendizaje.

Contribuye a la capacidad de trabajar y realizar tareas cotidianas.

Permite a las personas contribuir a la mejora de su comunidad.

¿Cuándo buscar ayuda?

Si una persona experimenta dificultades para afrontar el estrés, tiene problemas para manejar sus emociones, tiene dificultades para mantener relaciones saludables o tiene pensamientos que le preocupan, es importante buscar ayuda profesional.

¿Cómo cuidar la salud mental?

Practicar el autocuidado: Incluye dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio, pasar tiempo en la naturaleza y realizar actividades que se disfruten.

Buscar apoyo social: Mantener relaciones saludables con amigos y familiares.

Practicar técnicas de relajación: Como la meditación, la respiración profunda y el yoga.

Buscar ayuda profesional: Si es necesario, un psicólogo o psiquiatra puede ayudar a abordar los problemas de salud mental.

La salud sexual y reproductiva (SSR): Se refiere al bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con la sexualidad, la reproducción y el sistema reproductivo. Esto incluye tener una vida sexual satisfactoria y segura, decidir libremente sobre el número y espaciamiento de los hijos, y acceder a servicios de salud reproductiva.

En resumen, la salud sexual y reproductiva es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar de las personas, las parejas y las familias. Es un derecho humano que debe ser respetado y protegido, y que requiere de la implementación de políticas y programas que aseguren el acceso a la información, la educación y los servicios necesarios para su promoción y protección.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos específicos:

- Promover condiciones de vida saludable en la **primera infancia** a través de la educación y la sensibilización sobre enfermedades transmisibles y no transmisibles, además sobre la salud mental, la prevención de la violencia en los hogares, temas de adicciones, salud sexual y reproductiva a las familias.
- Educar a las familias sobre buenos estilos de vida saludable, para ayudar a mejorar la calidad de vida.
- Realizar demanda inducida a los programas que ofrece la ESE. Hospital San Rafael, de acuerdo a las necesidades que tenga el individuo y/o la familia a la que pertenezca.

3. Desarrollo de la actividad:

Se procede realizar las visitas familiares de apertura en la vereda Alto del Rayo buscando una familia donde hallan niños menores de 5 años. Con el fin de detectar e identificar las posibles situaciones de riesgo o vulneración de derechos en salud en estos niños y brindar educación en temas de salud según la necesidad encontradas.

Es muy importante a la hora de realizar la visita poderle explicar a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; se llena cada ítem y de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE. Hospital San Rafael de Andes, se revisa el carnet de vacunas y el carnet de crecimiento y desarrollo, se realiza canalización de demandas inducida a los programas a los cuales no asisten las familias.

Se brinda educación sobre la importancia de la alimentación saludable, importancia de la actividad física, tenencia responsable de los animales, estilos de vida saludable,

planificación familiar, importancia de las vacunas, adherencia a los medicamentos de control y orientación sobre la afiliación al SGSSS y a la EPS. Toma de citología etc.

En este mes se realizó 1 visitas de **primera infancia** según indicaciones del POA, en las cual, se visualizó la siguiente información: Vivienda propias, cuentan con todos los servicios públicos, animales domésticos vacunados, en las familias se ve que han realizado solo estudios superiores las madres t los padres de familia solo terminaron su bachiller, no hay riesgos cardiovasculares evidentes, tiene buen desarrollo humano y familiar, no hay antecedentes personales, excepto un integrante de una de las familias que presenta I.M.C con obesidad leve, todos los menores de 5 años estaban al día en vacunas y controles de crecimiento y desarrollo. La vivienda no cuenta con buena higiene, por lo cual se le brindo educación sobre enfermedades transmitidas por vectores y a nivel general se recomienda mantener limpio el lugar para evitar que la niña se le enferme tanto pues lo manifestó la madre en el momento de la visita.

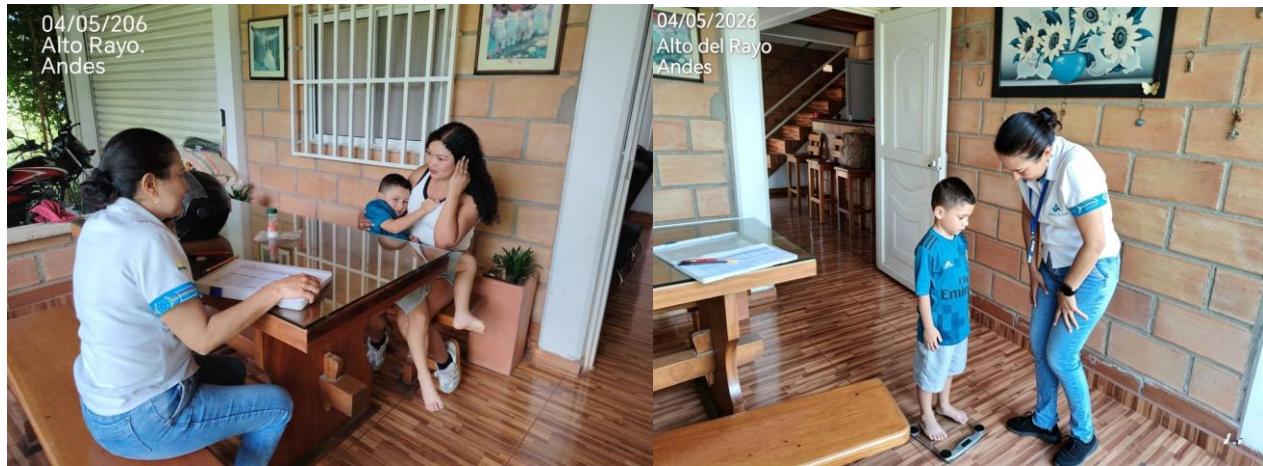
Factores de riesgo encontrados:

No tienen buenos hábitos alimenticios.
Obesidad leve.
Sedentarismo.
Regulares estilos de vida saludables

Factores protectores:

Cuentan con la escuela, cancha de futbol, grupo de la tercera edad, hay promotora de salud quien está pendiente de buscar insistentes a los programas de salud.
Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA dos veces a la semana.
Viviendas en buen estado.
Están al día en programas de salud.

Se realiza demandad inducida para refuerzo de la vacuna de influenza para la menor y sus padres.



4. Conclusiones u observaciones

La familia se mostró muy interesadas en los diferentes temas tratados quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Es una familia muy receptiva e inquieta, indagan ante los temas que se tratan es un sector muy unido y solidario.

La familia es un poco descuidada con el aseo persona y de la vivienda, por lo cual se le dio unas recomendaciones tratando de no ofenderla.



MARIBEL RAMIREZ RAMIREZ
TECNICA AUXILIAR DE ENFERMERIA

SOPORTE DE LAS VISITAS(PLANILLAS)



Actividades del promotor de vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública

Promotora:

Maribel Ramírez

P Infancia

Fecha remisión	Objetivo visita: Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?	Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
04/05/2026	Apertura	120min	Rural	Aldea Rayo	Estilos de vida y CA. SENO VICERUNAS	4	MB Jimenez Pedraza
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Canalización a Servicios



Nombre del Profesional

Maribel Ramirez

P. Infancia

Fecha de remisión	Nombre del usuario	N° documento	Zona de residencia	Vereda o Barrio	Telefono	Firma usuario	Servicio	Fecha de atención
04/5/2020	Dulce Maria Montoya Ceballos	1137206383	Rural	Alto Páez	3117820577	M ^o Jimena B.	Rto Influenza	///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///

Escaneado con CamScanner

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	05-05-26 11-05-26	LUGAR:	Corregimiento de Santa Inés
ZONA:	Rural	EJE PDSP:	Atención Primaria en Salud
DURACION:	1 hora con cada familia	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas a la primera infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

Marco Teórico:

En los dos primeros años de vida, la lactancia materna salva vidas, protege de enfermedades, potencia el desarrollo cerebral y garantiza una fuente de alimentación segura y nutritiva. UNICEF y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan iniciarla en la primera hora posterior al alumbramiento, alimentar al bebé exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses y continuar amamantándolo hasta los dos años o más.

Los niños y niñas inician la alimentación a los seis meses de edad. Deben hacer varias comidas al día y en cantidades adecuadas, las cuales deben ser ricas en nutrientes e incluir distintos grupos de alimentos. Los cuidadores deben preparar y dar las comidas con las manos y los platos limpios, e interactuar con él o ella para responder a sus señales de hambre.

Qué, cuándo y cómo comen los niños y niñas es más importante antes de los dos años que en cualquier otro momento de la vida. Sin embargo, hoy en día, muchos bebés y niños pequeños no reciben la nutrición que necesitan para sobrevivir y prosperar.

Menos de la mitad de los recién nacidos en todo el mundo reciben los enormes beneficios de la lactancia materna durante la primera hora de vida, y solo tres de cada cinco menores de 6 meses se alimentan exclusivamente con leche materna.

Los primeros alimentos carecen con demasiada frecuencia de diversidad y son bajos en calorías y nutrientes. En todo el mundo, uno de cada tres niños de entre 6 y 23 meses consume una dieta con la variedad mínima que se necesita para un crecimiento y un desarrollo saludables.

Las dietas a menudo consisten en cereales y contienen poca fruta, verdura, huevos, lácteos, pescado o carne. Además, cada vez hay más niños que reciben bebidas azucaradas y refrigerios envasados, con un alto contenido en sal, azúcar y grasa.



Una dieta deficiente durante la primera infancia puede originar carencias de vitaminas y nutrientes esenciales –de vitamina A, por ejemplo– que debilitan la inmunidad del niño, aumentan su riesgo de padecer ceguera e incluso pueden ocasionarle la muerte por enfermedades habituales en la infancia, como la diarrea.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos:

Educar a las familias sobre buenos estilos de vida saludable para ayudar a mejorar la calidad de vida.

Realizar demanda inducida a los programas que ofrece la ESE Hospital San

Rafael.

3. Desarrollo de la actividad

Se realizaron visitas en el casco urbano del corregimiento de Santa Inés, se procede a realizar la visita familiar de apertura de historia familiar con sus diferentes ítems a llenar, se explica a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE Hospital San Rafael de Andes. Se da a las familias el número telefónico del puesto de salud para que soliciten las citas.

Se cualifica a las personas respecto. Una vida saludable en la primera infancia se cimienta en varios pilares fundamentales:



Nutrición adecuada: La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida es el estándar de oro para la nutrición infantil. A partir de los seis meses, se deben introducir alimentos complementarios nutritivos, variados y seguros, manteniendo la lactancia materna hasta los dos años o más. Es vital asegurar una ingesta suficiente de frutas, verduras, proteínas y granos integrales, limitando el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas no saludables.



Actividad física regular: Fomentar el movimiento desde temprana edad es esencial para el desarrollo motor, la salud ósea y el mantenimiento de un peso saludable. Los niños pequeños deben tener oportunidades diarias para jugar libremente, gatear, caminar, correr y participar en actividades lúdicas que promuevan el movimiento.

Sueño de calidad: Un patrón de sueño adecuado es crucial para el desarrollo físico y cognitivo. Los bebés y niños pequeños necesitan dormir las horas recomendadas para su edad en un ambiente tranquilo y seguro, estableciendo rutinas regulares de sueño.

Higiene personal: Enseñar y practicar hábitos de higiene como el lavado de manos frecuente, el cepillado de dientes diario y el baño regular previene infecciones y promueve la salud.

Salud mental y bienestar emocional: Un entorno seguro, afectuoso y estimulante es fundamental para el desarrollo emocional y social de los niños. Fomentar la expresión de emociones, brindar apoyo y establecer límites saludables contribuyen a su bienestar mental.

Entorno saludable: Garantizar un ambiente limpio, seguro y libre de contaminantes, así como promover el contacto con la naturaleza, favorece un desarrollo integral y saludable.

La importancia de una vida saludable en la primera infancia radica en sus efectos a largo plazo:

Mejor salud mental: Un desarrollo emocional saludable en la primera infancia se asocia con una mayor resiliencia, mejores habilidades sociales y un menor riesgo de problemas de salud mental en el futuro.

Mayor rendimiento académico: Los niños sanos y bien desarrollados tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela y alcanzar su máximo potencial educativo. Ciudadanos más saludables y productivos: Invertir en la salud y el bienestar de la primera infancia contribuye a formar adultos más sanos, productivos y comprometidos con la sociedad.

En resumen, la promoción de una vida saludable en la primera infancia es una inversión fundamental para el presente y el futuro de los niños y de la sociedad en su conjunto. Padres, cuidadores, educadores y la comunidad en general tienen un papel crucial en la creación de entornos que fomenten hábitos saludables desde los primeros años de vida.

Se realizaron visitas de apertura de historia familiar: 5

Viviendas propias :5 , vivienda propia: 3 todas con su respectiva energía, entre ellas dos ameritan mejoramiento de vivienda

1 familias tienen contaminación por humo del fogón, se encontró 1 perros sin vacunar , gatos sin vacunar 1 , niños en crecimiento y desarrollo 2 , , menores de 5 años 1, con sus vacunas al día, teniendo en un total de población 13 personas.

Factores protectores:

La escuela

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el medico los días lunes

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los días martes, cada 15 días.

Promotora de salud

En su mayoría los niños menores de 5 años están al día en la vacunación

DEMANDAS INDUCIDAS

Vacunación gestantes- tosferina	0
Vacunación gestantes- influenza	1
Crecimiento y desarrollo	0
Citologías	0
Joven sano	0
Adulto sano	3
Agudeza visual	0
Planificación familiar	0
Ingreso a HTA	
psicólogo	0
Vacunación Influenza estacional	0

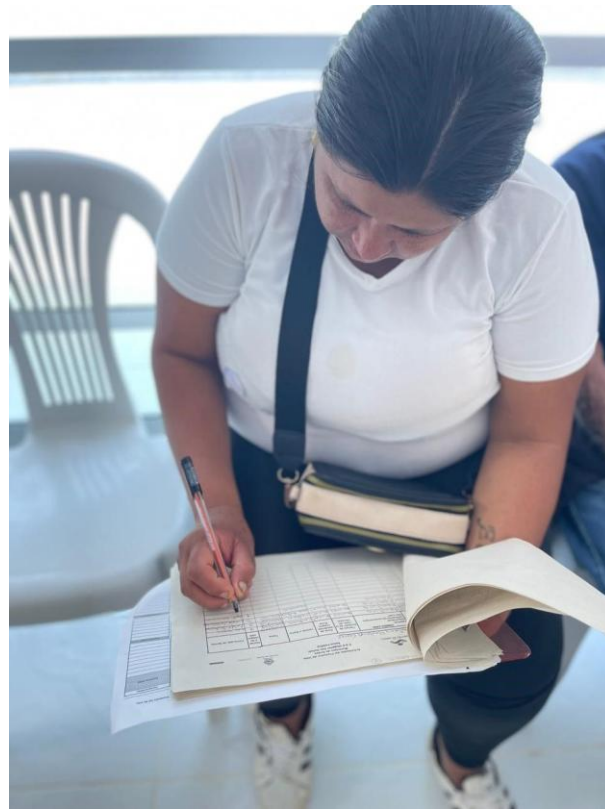
4. Conclusiones u observaciones

- Las familias se mostraron interesadas en los diferentes temas tratados quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Son familias muy receptivas e inquietas, indagan ante los temas que se tratan.
- Los niños con una buena nutrición y un estilo de vida activo alcanzan su potencial de crecimiento y desarrollo cerebral de manera óptima.
- Establecer hábitos saludables en la infancia temprana reduce

significativamente el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer en la edad adulta.







Marleny Bedoya Gómez

Marleny de Jesús Bedoya
PROMOTORA DE SALUD
Teléfono: 3146970632
Santa Inés



Actividades del Promotor de Vida
Municipio de Andes,
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública



Promotora: Marleny Bedoya G.

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?							
5/5/2029	Apertura		90 min	Rural	cedron	Historia familiar	2	Yesica Vasquez
5/5/2029	Apertura		90 min	Rural	cedron	Historia familiar	4	Yuranny T.
11/5/2029	Apertura		90 min	Rural	cedron	Historia familiar	2	Daniela
11/5/2029	Apertura		100 min	Rural	cedron	Historia familiar	3	Kasmin Bendón
11/5/2029	Apertura		80 min	Rural	Penos azules	Historia familiar	2	Ximena U.M.
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	13/05/2026	LUGAR:	Corregimiento Buenos Aires Vereda valle umbría
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	120 minutos	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas con el fin de realizar acciones educativas enfocadas a la primera infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

Marco Teórico:

Las visitas domiciliarias: son una estrategia de salud pública que consiste en la atención que un equipo de salud brinda en el hogar de un paciente o de una familia. Su objetivo es ofrecer apoyo diagnóstico, tratamiento, recuperación y rehabilitación, y establecer una relación de trajo con la familia.

Las visitas domiciliarias pueden tener diferentes propósitos, como:

- Ayudar a las familias a identificar factores de riesgo y a intervenir de forma temprana para reducir sus efectos
- Brindar cuidados de enfermería, evaluar las necesidades de salud de la familia y brindar educación
- Apoyar la formación de los estudiantes sobre la importancia del contexto familiar en el desarrollo de los niños
- Mejorar el vínculo entre los agentes de salud y las familias

Las visitas domiciliarias, es un instrumento importante de apoyo a las familias vulnerables, permitiendo que los padres y madres identifiquen los factores de riesgo presentes en su familia; de tal manera que permite la intervención precoz y la disminución de los efectos que éstos puedan tener a largo plazo.

Los cuidados en la primera infancia son fundamentales para el desarrollo integral de los niños y niñas. Incluyen aspectos básicos como alimentación saludable, higiene personal, vacunación y descanso adecuado, así como la estimulación temprana, la protección y el apoyo emocional.

Vida saludable en la primera infancia: La primera infancia (0 a 5 años) es una etapa crítica para el crecimiento físico, neurológico y emocional. La promoción de hábitos saludables —alimentación balanceada, actividad física, higiene personal y rutinas de descanso— fortalece el desarrollo integral y previene enfermedades a corto y largo plazo.

La OMS señala que la formación temprana de hábitos determina estilos de vida en etapas posteriores.

Enfermedades no transmisibles (ENT) en la niñez: Aunque asociadas a la edad adulta, factores de riesgo de ENT (mala alimentación, sedentarismo, exposición al humo, estrés) pueden aparecer en la primera infancia. Intervenir tempranamente favorece la adopción de estilos de vida protectores y reduce el riesgo futuro de obesidad, hipertensión y diabetes.

Enfermedades transmisibles en la niñez: los Niños pequeños son más vulnerables a infecciones respiratorias agudas (IRA), enfermedades diarreicas agudas (EDA) y otras infecciones prevenibles con vacunación. La educación en higiene del hogar, lavado de manos, cuidado de agua segura, lactancia materna y cumplimiento del esquema de vacunación es fundamental para la prevención.

Salud mental en la primera infancia:

El desarrollo socioemocional temprano influye en la capacidad de comunicación, autorregulación, aprendizaje y adaptación. Factores como el vínculo afectivo seguro, las rutinas estables y un entorno protector disminuyen el riesgo de trastornos emocionales y de conducta.

Prevención de las violencias en la primera infancia: Los niños dependen completamente de sus cuidadores, por lo que la prevención de violencias implica educar a las familias sobre: Crianza amorosa y sin castigo físico, Identificación temprana de signos de maltrato, Promoción del buen trato y ambientes seguros, Redes de apoyo comunitario, Canales institucionales de denuncia y atención.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Mi nombre es Juan José Osorio, promotor de salud hago parte del equipo de salud pública, el cual se implementa por medio de un convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la secretaria de Salud y Bienestar Social con el fin de promover acciones de promoción y prevención y cumplir con el plan de desarrollo "Firmes por Andes"

2. Objetivos:

- Sensibilizar a las familias sobre factores de riesgo y medidas preventivas frente a enfermedades transmisibles y no transmisibles.
- Promover hábitos de vida saludable en los niños mediante la orientación a cuidadores sobre alimentación, actividad física, higiene y rutinas.
- Identificar factores de riesgo presentes en el hogar y ofrecer recomendaciones para su manejo adecuado.

3. Desarrollo de la actividad: Las visitas familiares se realizaron la vereda valle umbría del Corregimiento de Buenos Aires con el objetivo de brindar una charla sobre la importancia del cuidado en primera infancia

se realizó una encuesta familiar la cual se preguntan datos personales de cada familia, luego procedí a preguntar si la familia está en algún programa del hospital san Rafael de andes como lo son: vacunación PAI, crecimiento y desarrollo, joven sano, adulto sano, planificación familiar, control de enfermedades crónicas, citología entre otros.

Se explicó que los cuidados en la primera infancia son fundamentales para el desarrollo integral de los niños. Incluyen aspectos básicos como alimentación saludable, higiene personal, vacunación y descanso adecuado, así como la estimulación temprana, la protección y el apoyo emocional.

Se explicaron algunos aspectos claves de los cuidados en primera infancia: Brindar una nutrición adecuada es esencial para el crecimiento y desarrollo, Asegurar que los niños estén vacunados según el calendario recomendado es crucial para protegerlos de enfermedades infecciosas, El sueño es vital para el crecimiento y desarrollo de los niños, así como para su salud mental y emocional. Priorizar la salud y nutrición de los niños, desde la lactancia materna hasta la introducción de alimentos sólidos, es fundamental para su desarrollo, Proporcionar un entorno seguro, estimulante y rico en experiencias, como juegos, libros y actividades creativas, favorece el desarrollo cognitivo, social y emocional, Mantener el entorno libre de peligros y alejar objetos peligrosos es fundamental

para proteger al niño.

Se Explico que Los controles de crecimiento y desarrollo son evaluaciones periódicas que se realizan a los niños desde el nacimiento para vigilar su estado de salud, nutrición y desarrollo físico, mental y social. Y son importantes por que Permiten vigilar el crecimiento adecuado, midiendo peso, talla y desarrollo según la edad, Ayudan a detectar de forma temprana problemas como desnutrición, retraso en el desarrollo o enfermedades, Facilitan la prevención y manejo oportuno de enfermedades frecuentes como EDA (Enfermedad Diarreica Aguda) e IRA (Infección Respiratoria Aguda), Permiten orientar a los padres sobre alimentación adecuada, lactancia materna y cuidados del niño.

se explicó a las familias que la vacunación en los niños es una de las medidas más efectivas para prevenir enfermedades graves desde los primeros meses de vida. y Consiste en la aplicación de vacunas que ayudan al organismo a desarrollar defensas contra diferentes infecciones y son importantes porque: Protege a los niños contra enfermedades graves como sarampión, polio, tos ferina, hepatitis B, entre otras, Reduce el riesgo de complicaciones, hospitalización y muerte por enfermedades prevenibles, Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico desde edades tempranas, Disminuye la transmisión de enfermedades en la comunidad.

se habló sobre los hábitos de vida saludable los cuales son actividades o acciones que realizamos a diario y nos van ayudar a tener una mejor salud, los cuales son: una correcta alimentación, realizar ejercicio o deporte por lo menos 30 minutos por día, tener un descanso correcto, dormir 8 horas diarias, consumir mucha agua, tener una buena higiene personal, no fumar, no consumir alcohol, no consumir drogas, comer muchas verduras y frutas, si ponemos todo esto en práctica vamos a prevenir muchas enfermedades y a tener una buena calidad de vida,.

4. Conclusiones u observaciones: Las visitas domiciliarias con enfoque educativo permiten acercar los servicios de salud a la comunidad y fortalecer el cuidado integral de la primera infancia en su entorno familiar, La educación en salud durante estas visitas favorece la adopción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles desde los primeros años de vida, En conjunto, las visitas domiciliarias son una estrategia efectiva para reducir factores de riesgo y mejorar la calidad de vida de la primera infancia y su entorno.

Evidencia fotográfico:



Juan Sose

NOMBRE PROFESIONAL
CARGO : PROMOTOR DE SALUD

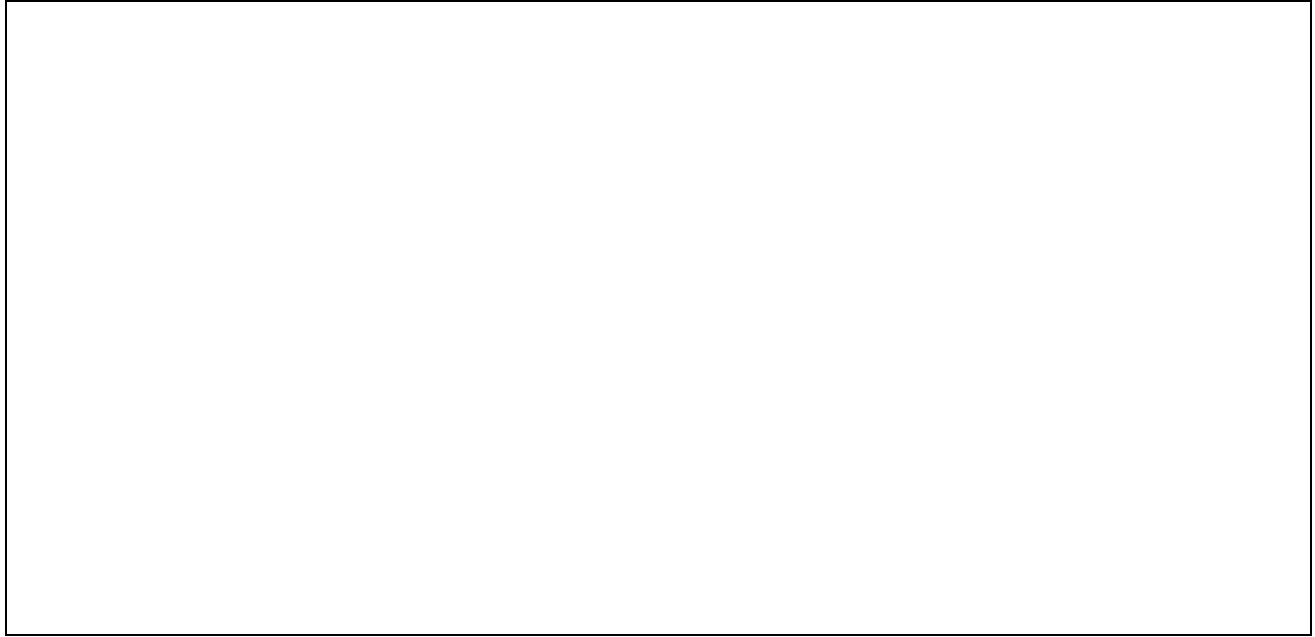


Actividades del Promotor de Vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública



Promotora: Juan José Osorio

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia : Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?							
13/05/2026	Apertura		720	Rural	Uyumbona	Salud familiar	5	Amanda APO.
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								



ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	12/05/2026	LUGAR:	Vereda San Perucho
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en salud
DURACION:	60 a 120 minutos	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.
Marco Teórico:			
<p>Una vida saludable es un estilo de vida en el que disminuimos los riesgos de estar gravemente enfermo, así como de morir tempranamente. Es también una vida en la cual priorizamos nuestro bienestar físico, mental y social. Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, No fumar, NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones, Consumir una dieta saludable y equilibrada, Cuidar los dientes, Controlar la <u>hipertensión arterial</u>, Seguir buenas prácticas de seguridad. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. ¿Cómo se puede prevenir las enfermedades no transmisibles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física. • Alimentación. • Peso saludable. • Lavado de manos. • Salud bucal, visual y auditiva. • Prevención consumo de tabaco. <p>Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son: ---- Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.</p> <p>Los diferentes tipos de cáncer.</p>			

Las **enfermedades** respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica

Importancia de la citología:

La citología sirve para diagnosticar a tiempo anomalías en las células o paredes del cuello del útero. Con la citología se puede detectar el cáncer de cuello uterino en etapas tempranas, lo que permite realizar tratamiento oportuno.

El autoexamen de seno es una práctica que puede ayudar en la detección temprana de cualquier cambio o anomalía en los senos, como un bulto o una masa.

Razones por las cuales es importante realizar el autoexamen de seno:

-Conocimiento de los senos: El autoexamen de seno te permite conocer la apariencia y la sensación normal de tus senos, lo que te ayuda a detectar cualquier cambio inusual.

-Detección temprana: Al realizar el autoexamen de seno regularmente, puedes detectar cualquier cambio o anomalía en tus senos de manera temprana, lo que puede mejorar las posibilidades de tratamiento exitoso.

-Mayor conciencia: El autoexamen de seno te hace más consciente de tus senos y te permite detectar cualquier cambio que pueda ser indicativo de un problema de salud.

La alimentación saludable es fundamental para los niños ya que les proporciona el combustible que necesitan para crecer, desarrollarse y mantenerse sanos. Algunas pautas:

Ofrece una variedad de alimentos

Incluye alimentos ricos en nutrientes.

Limita los alimentos procesados.

Fomenta hábitos alimenticios saludables

Mantén una rutina

Haz que sea divertido

Sé un modelo a seguir

Ofrece agua.

En la medida que el niño y la niña crece, debe de mantenerse una alimentación que incluya en lo posible todos los grupos de alimentos, a lo largo del día: carnes, vísceras, pollo, pescado, huevo, leguminosas secas, leche, queso, frutas, verduras y grasas.

El cuidado de la salud bucal: La práctica de higiene nocturna es la más importante y debe hacerse todas las noches, unos minutos después de que el niño haya tomado la alimentación de la noche y antes de que inicie su periodo de sueño, para no generar reacciones de vómito y tampoco afectar su proceso de sueño.

Se recomienda no usar biberones ni chupos de entretención, porque afectan el patrón de deglución y el desarrollo normal de las estructuras de la boca y cara.

También se recomienda, permitir que los niños todos los días, vean a sus padres o

cuidadores realizando su propia higiene bucal, con crema, cepillo y seda dental, a fin de reforzar el hábito, dado que los niños aprenden imitando lo que ven en su entorno.

Limpiar los dientes del niño dos veces al día durante dos minutos, con crema de dientes que contenga flúor es una de las prácticas más importantes que deben promoverse, resaltando que nunca deben ir a dormir, sin la realización de la higiene bucal.

El uso de la seda dental puede iniciarse cuando el espacio entre los dientes se vuelve demasiado pequeño para limpiarlo con el cepillo.

El cepillado nunca es responsabilidad del niño; siempre lo es de los padres y cuidadores, aun cuando el niño desarrolle completamente sus habilidades. Puede permitírsele realizarlos solos, pero siempre debe ser complementando con la realización de la higiene por parte de los cuidadores. Siempre bajo la supervisión de un adulto.

La vacunación es una de las formas más efectivas de prevenir enfermedades graves y potencialmente mortales en niños menores de cinco años.

Algunas vacunas que se aplican a los niños son:

Vacuna contra el rotavirus: Protege contra la gastroenteritis por rotavirus, que puede causar diarrea y deshidratación graves.

Vacuna contra la difteria, tos ferina y tétanos (DPT) Protege contra estas tres enfermedades bacterianas graves que pueden causar problemas respiratorios, cardíacos y neurológicos.

Vacuna contra la poliomielitis: Protege contra la poliomielitis, una enfermedad viral que puede causar parálisis y discapacidad.

Vacuna contra el Haemophilus influenzae tipo b (Hib): Protege contra la meningitis y otras infecciones graves causadas por esta bacteria.

Vacuna contra la Hepatitis B: Protege contra la hepatitis b, una enfermedad viral que puede causar daño hepático crónico.

Vacuna contra el Neumococo: protege contra las infecciones causadas por las bacterias *Streptococcus pneumoniae*, que pueden causar neumonía, meningitis y otras enfermedades graves.

Vacuna contra la influenza: Protege contra la gripe, una enfermedad viral que puede causar problemas respiratorios graves.

Vacuna contra la fiebre amarilla: Es una enfermedad viral transmitida por la picadura de un mosquito infectado. El mosquito principal que transmite la fiebre amarilla es *Aedes aegypti*.

Vacuna contra el VPH (virus del papiloma humano): sirve para prevenir la infección por ciertos tipos de VPH y las enfermedades asociadas, como las verrugas genitales y algunos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de cuello uterino. La vacuna no trata infecciones existentes, pero puede proteger contra otros tipos de VPH que aún no se hayan contraído.

Las **adicciones** son enfermedades crónicas y progresivas que afectan el cerebro y el comportamiento de una persona, llevando a una búsqueda y consumo compulsivo de una sustancia o a la realización de una actividad, a pesar de las consecuencias negativas. No se trata de una falta de voluntad o de un problema moral, sino de una

enfermedad compleja que altera los circuitos cerebrales relacionados con la recompensa, la motivación, la memoria y el control del comportamiento.

Tipos de Adicciones

Las adicciones pueden clasificarse en dos grandes grupos:

1. **Adicciones a sustancias:** Implican el consumo de drogas que alteran el estado de ánimo, la percepción o el comportamiento. Incluyen:
 - **Alcohol:** Es una de las adicciones más comunes y socialmente aceptadas, con graves consecuencias para la salud física y mental.
 - **Nicotina (tabaco):** Altamente adictiva, provoca enfermedades respiratorias, cardiovasculares y diversos tipos de cáncer.
 - **Drogas ilícitas:** Como la cocaína, marihuana, heroína, metanfetaminas, éxtasis, entre otras. Sus efectos y riesgos varían enormemente.
 - **Medicamentos recetados:** Abuso de opioides (analgésicos), benzodiacepinas (ansiolíticos) o estimulantes recetados.
2. **Adicciones comportamentales (o sin sustancia):** Se caracterizan por un patrón de comportamiento compulsivo y repetitivo que genera placer o alivio temporal, a pesar de las consecuencias negativas. Incluyen:
 - **Juego (ludopatía):** Apuestas compulsivas que afectan gravemente la vida financiera y personal.
 - **Tecnología y redes sociales:** Uso excesivo y compulsivo de internet, videojuegos, teléfonos móviles o redes sociales.
 - **Comida (trastornos alimentarios):** Patrones de alimentación compulsivos o restrictivos, como la bulimia o el trastorno por atracón.
 - **Sexo:** Comportamiento sexual compulsivo.
 - **Compras:** Gasto compulsivo e incontrolable.

Causas y Factores de Riesgo

Las adicciones son el resultado de una combinación compleja de factores, no de una única causa:

- **Factores genéticos:** La predisposición genética puede aumentar el riesgo de desarrollar una adicción.
- **Factores ambientales:**
 - **Exposición temprana:** Iniciar el consumo o la actividad adictiva a una edad temprana.
 - **Entorno familiar:** Antecedentes de adicciones en la familia, conflictos familiares, abuso o negligencia.
 - **Influencia de pares:** Presión de grupo y normalización del consumo.
 - **Estrés y trauma:** Experiencias traumáticas o altos niveles de estrés pueden ser un desencadenante.
- **Factores psicológicos:**
 - **Trastornos de salud mental:** La ansiedad, depresión, trastorno bipolar, TDAH y otros trastornos psiquiátricos a menudo coexisten con las adicciones, y pueden usarse como una forma de automedicación.
 - **Rasgos de personalidad:** Impulsividad, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima.

- **Factores sociales y culturales:** Disponibilidad de la sustancia o actividad, normas sociales, pobreza, discriminación.

Consecuencias de las Adicciones

Las adicciones tienen un impacto devastador en múltiples áreas de la vida de una persona y de su entorno:

- **Salud física:** Enfermedades cardíacas, hepáticas, respiratorias, neurológicas, renales; riesgo de infecciones (VIH, hepatitis); desnutrición; sobredosis (en adicciones a sustancias).
- **Salud mental:** Agravamiento de trastornos preexistentes, depresión, ansiedad, psicosis, pensamientos suicidas.
- **Relaciones interpersonales:** Conflictos familiares, pérdida de amistades, aislamiento social.
- **Ámbito laboral/académico:** Bajo rendimiento, ausentismo, pérdida de empleo, abandono escolar.
- **Problemas legales:** Arrestos, multas, encarcelamiento debido a comportamientos relacionados con la adicción.
- **Problemas financieros:** Deudas, bancarrota.
- **Desarrollo personal:** Pérdida de metas, valores y sentido de propósito.

La **vacunación antirrábica** es fundamental porque **protege la vida de personas y animales contra la rabia**, una enfermedad viral mortal una vez que aparecen los síntomas. Al vacunar a nuestras mascotas (perros y gatos), creamos una barrera vital que **evita la transmisión a los humanos**, convirtiéndola en una de las herramientas más efectivas de salud pública para erradicar esta enfermedad devastadora.

La rabia en los animales es una enfermedad viral zoonótica grave que afecta el sistema nervioso central, específicamente el cerebro y la médula espinal. Es causada por el virus de la rabia y, una vez que los síntomas aparecen, es casi siempre mortal tanto para los animales como para los humanos.

¿Cómo se transmite?

Se transmite principalmente a través del contacto con la saliva de un animal infectado, generalmente por:

- **Mordeduras:** Es la vía de transmisión más común.
- **Arañazos:** Si la saliva del animal infectado entra en contacto con una herida abierta o un rasguño.
- **Mucosas:** Si la saliva entra en contacto con los ojos, la nariz o la boca.

Todos los mamíferos pueden contraer y transmitir la rabia. Los animales más comúnmente implicados en la transmisión a humanos son los perros, pero también pueden serlo gatos, murciélagos (especialmente los hematófagos), zorros, mapaches, zorrillos y otros animales salvajes.

¿Qué ocurre en el animal?

El virus de la rabia viaja desde el punto de entrada (por ejemplo, una mordedura) a través de los nervios hasta el cerebro, donde causa una inflamación severa (encefalitis). Una vez que el virus llega al cerebro y comienza a replicarse, aparecen los síntomas.

Síntomas de la Rabia en Animales

Los síntomas varían según la especie y la etapa de la enfermedad, pero generalmente se dividen en fases:

1. **Fase Prodrómica (inicial):** Dura unos pocos días.
 - Cambios de comportamiento: El animal puede volverse inusualmente manso o, por el contrario, más nervioso y temeroso. Puede buscar el aislamiento o mostrarse más afectuoso de lo normal.
 - Fiebre leve, ansiedad, lamido excesivo del sitio de la mordedura.
2. **Fase Furiosa (rabia furiosa):** Puede durar varios días o una semana.
 - Agresividad extrema: El animal se vuelve irritable, ataca sin provocación, muerde objetos o personas. Pueden ser animales que antes eran dóciles.
 - Hipersensibilidad: Reacciona de forma exagerada a ruidos, luces o toques.
 - Hipersalivación (babeo excesivo): La producción de saliva aumenta y el animal tiene dificultad para tragar, lo que da la apariencia de "espuma en la boca".
 - Desorientación, pupilas dilatadas.
 - Intentos de morderse a sí mismo.
3. **Fase Paralítica (rabia muda o paralítica):** Puede seguir a la fase furiosa o aparecer directamente después de la prodrómica.
 - Parálisis progresiva: Comienza con debilidad en las patas traseras y avanza por todo el cuerpo.
 - Parálisis de la mandíbula y la garganta: Esto impide que el animal cierre la boca y trague (lo que contribuye al babeo) y puede alterar el ladrido o maullido.
 - Dificultad para respirar.
 - Coma y finalmente, la muerte debido a la parálisis respiratoria.

Es importante destacar que no todos los animales pasan por todas las fases, y en algunos casos, la fase paralítica es la predominante. El período de incubación puede variar desde días hasta meses, dependiendo de la ubicación de la mordedura y la cantidad de virus inoculado.

Prevención

La vacunación antirrábica de perros y gatos es la medida de prevención más efectiva y crucial para controlar y erradicar la rabia, protegiendo tanto a los animales como a las personas. Además, se recomienda:

- Mantener a las mascotas supervisadas y evitar que deambulen libremente.
- Evitar el contacto con animales salvajes o callejeros que muestren comportamientos inusuales.
- Reportar a las autoridades sanitarias locales cualquier animal sospechoso.

La rabia es una amenaza seria, pero gracias a los programas de vacunación masiva, su incidencia en humanos y animales domésticos ha disminuido drásticamente en muchas regiones.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos:

Fomentar en la infancia temprana el desarrollo de habilidades socioemocionales y la construcción de un entorno familiar y escolar protector, que minimice los factores de riesgo y fortalezca la resiliencia ante situaciones que puedan llevar al inicio de adicciones en etapas posteriores de su vida.

Proporcionar información sobre la alimentación saludable y nutritiva para niños de la infancia.

Educar a las familias sobre las medidas de prevención de enfermedades comunes en la infancia, como la vacunación, la higiene y la seguridad.

3.-Desarrollo de la actividad:

La vereda **San Perucho**, perteneciente al corregimiento La Chaparrala, se ubica al sureste del municipio de Andes, Antioquia, a una distancia aproximada de 9.5 km de la cabecera municipal.

Acceso y Transporte

El acceso a la vereda es posible mediante **transporte público**. Desde la terminal de transporte de Andes (Carpati), salen los carpati a las 5:30 a.m., 11:30 a.m. y 3:30 p.m. los lunes, martes, jueves, sábado y domingo. Adicionalmente, se cuenta con el servicio de "escalera" (transporte rural) con horarios a las 6:00 a.m., 12:00 p.m. y 4:00 p.m. todos los días de la semana, también desde la terminal de Andes. La escalera pasa cerca de la vereda, requiriendo luego un corto trayecto a pie para llegar a ella.

Economía y Estructura Social

La economía principal de San Perucho es la **caficultura**. La vereda cuenta con 182 viviendas, la mayoría nucleadas, aunque algunas se encuentran dispersas. En cuanto a infraestructura educativa, dispone de una **escuela** que ofrece enseñanza desde preescolar hasta quinto de primaria. Además, un **colegio** (sede

principal, Institución Educativa San Peruchito) ubicado en el sector La Unión (parte baja de la vereda) brinda educación desde preescolar hasta undécimo grado, y es donde continúan sus estudios los jóvenes que egresan de la escuela de San Perucho.

La comunidad también cuenta con una **Junta de Acción Comunal**, un **grupo de adulto mayor**, un **Hogar Comunitario** y un **Hogar Fami**, así como un **grupo de catequesis**. Para el esparcimiento y la vida social, la vereda posee una tienda, un estadero, el Kiosko La Rumba, un billar, una caseta comunal y una placa polideportiva.

Hidrografía

San Perucho es recorrida por la **quebrada La San Perucha**, la cual desemboca en la quebrada La Chaparrala. Esta última es de vital importancia, ya que **finalmente surte el acueducto del municipio de Andes**.

Se llevó a cabo la visita familiar de apertura para la elaboración de la historia familiar. Durante esta visita, se explicó a la familia que todos los datos recopilados serían confidenciales.

Con base en la información obtenida, se brindó **educación, orientación y las remisiones pertinentes** a los programas de detección temprana y protección específica ofrecidos por la ESE Hospital San Rafael de Andes. Así mismo, se proporcionó a las familias el número telefónico del puesto de salud para que pudieran solicitar sus citas.

Adicionalmente, se cualificó a los miembros de la familia en una variedad de temas relevantes para su bienestar, incluyendo:

- **Cáncer de cérvix**
- **Prevención de enfermedades inmunoprevenibles**
- **Importancia de la vacuna antirrábica**
- **Importancia de la alimentación saludable**
- **Importancia del ejercicio**
- **Estilos de vida saludable**
- **Salud sexual**
- **Prevención de enfermedades de transmisión sexual**
- **Higiene oral**
- **Prevención de las adicciones.**

Viviendas propias:0

Vivienda prestada: 0

Vivienda arrendada:1

Todas las viviendas con su respectiva energía y en buenas condiciones.

No tienen pozo séptico. 1 vivienda

Con pozo séptico. 0 viviendas.

La familia realiza la disposición final de los residuos sólidos al carro recolector cada 15 días.

Perros vacunados: 0, sin vacunar 0

Gatos vacunados: 0, sin vacunar: 0

Citologías al día: 1

Sin citología:0

HTA: no hay

Diabéticos:0

Sobrepeso :1, obesidad: 0

Familia funcional: 1

Adulto sin revisión médica:0

Contaminación por humo: 0

Gestante en control prenatal: 0

Sin revisión médica adolescente:0

Un niño en la edad de la infancia el cual está escolarizado y participa del programa del PAE.

1 niño en la edad de la infancia con revisión médica.

La familia se encuentra con su respectiva EPS-S-Savia -Salud

EPS Savia Salud- subsidiada: 2 personas.

Grupo Sisbén A

Factores de riesgo encontrados:

Sin pozo séptico:1, adulto con presión arterial mayor a 130/80, adulto con sobrepeso

Factores protectores:

La escuela y Colegio

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el medico los jueves.

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los martes, cada 15 días.

Placa polideportiva

Hogar comunitario

Hogar Fami

Promotora de salud

Grupo de adulto mayor

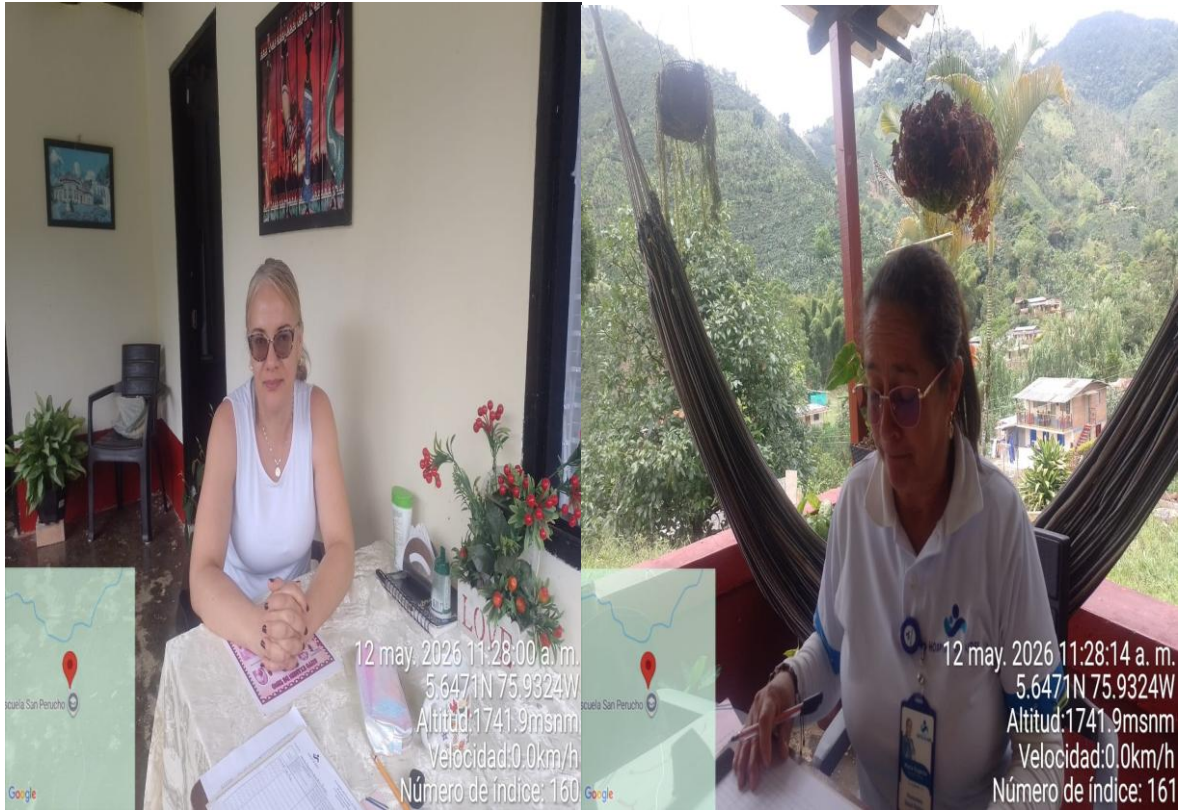
Grupo de catequesis

VISITAS FAMILIARES REALIZADAS

Apertura	1
Seguimiento	0
TOTAL	1

CANALIZACION A SERVICIOS

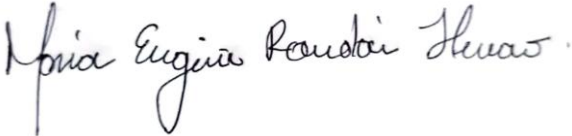
Vacunación VPH	0
Vacunación Fiebre amarilla	0
Crecimiento y desarrollo	0
Citologías	0
Joven sano	0
Adulto sano	0
Odontología	0
Planificación familiar	0
Ingreso a HTA	0
adolescencia	0
Vacunación Influenza estacional	0



4. Conclusiones u observaciones

Las familias se mostraron interesadas en los diferentes temas tratados quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Son familias muy receptivas e inquietas, indagan ante los temas que se tratan.

En las familias funcionales los padres están comprometidos con el cuidado y la crianza de los niños, y trabajan juntos para tomar decisiones y resolver problemas.



MARIA EUGENIA RONDON HENAO
TECNICA PROFESIONAL EN SALUD PUBLICA

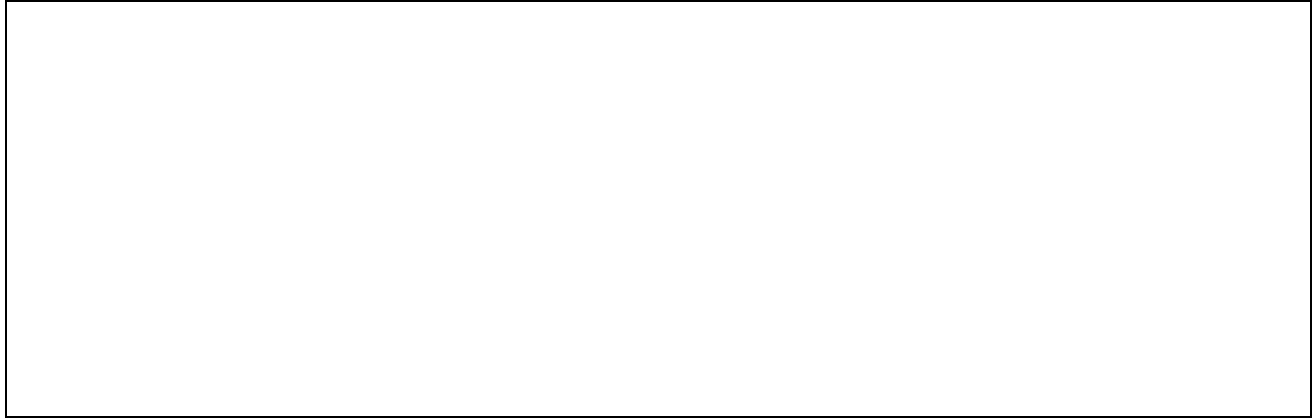


Actividades del Promotor de Vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública



Promotora: María Eugenia Bordon Hino

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?							
12/5/2021	Apertura - Infancia		90	rural	San Paicho	carcer de mama	2	Claudio Rector
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								



ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	11/05/2026	LUGAR:	Vereda San Perucho
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en salud
DURACION:	90 minutos	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas a la infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.
Marco Teorico			
<p>Una vida saludable es un estilo de vida en el que disminuimos los riesgos de estar gravemente enfermo, así como de morir tempranamente. Es también una vida en la cual priorizamos nuestro bienestar físico, mental y social. Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, No fumar, NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones, Consumir una dieta saludable y equilibrada, Cuidar los dientes, Controlar la <u>hipertensión arterial</u>, Seguir buenas prácticas de seguridad. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. ¿Cómo se puede prevenir las enfermedades no transmisibles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física. • Alimentación. • Peso saludable. • Lavado de manos. • Salud bucal, visual y auditiva. • Prevención consumo de tabaco. <p>Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son: ---- Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.</p> <p>Los diferentes tipos de cáncer.</p>			

Las **enfermedades** respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica
La diabetes.

Importancia de la citología:

La citología sirve para diagnosticar a tiempo anomalías en las células o paredes del cuello del útero. Con la citología se puede detectar el cáncer de cuello uterino en etapas tempranas, lo que permite realizar tratamiento oportuno.

Razones por las cuales es importante realizar el autoexamen de seno:

-Conocimiento de los senos: El autoexamen de seno te permite conocer la apariencia y la sensación normal de tus senos, lo que te ayuda a detectar cualquier cambio inusual.

-Detección temprana: Al realizar el autoexamen de seno regularmente, puedes detectar cualquier cambio o anomalía en tus senos de manera temprana, lo que puede mejorar las posibilidades de tratamiento exitoso.

-Mayor conciencia: El autoexamen de seno te hace más consciente de tus senos y te permite detectar cualquier cambio que pueda ser indicativo de un problema de salud.

La alimentación saludable es fundamental para los niños ya que les proporciona el combustible que necesitan para crecer, desarrollarse y mantenerse sanos. Algunas pautas:

Ofrece una variedad de alimentos

Incluye alimentos ricos en nutrientes.

Limita los alimentos procesados.

Fomenta hábitos alimenticios saludables

Mantén una rutina

Haz que sea divertido

Sé un modelo a seguir

Ofrece agua.

En la medida que el niño y la niña crece, debe de mantenerse una alimentación que incluya en lo posible todos los grupos de alimentos, a lo largo del día: carnes, vísceras, pollo, pescado, huevo, leguminosas secas, leche, queso, frutas, verduras y grasas.

El cuidado de la salud bucal: La práctica de higiene nocturna es la más importante y debe hacerse todas las noches, unos minutos después de que el niño haya tomado la alimentación de la noche y antes de que inicie su periodo de sueño, para no generar reacciones de vómito y tampoco afectar su proceso de sueño.

Se recomienda no usar biberones ni chupos de entretención, porque afectan el patrón de deglución y el desarrollo normal de las estructuras de la boca y cara.

También se recomienda, permitir que los niños todos los días, vean a sus padres o cuidadores realizando su propia higiene bucal, con crema, cepillo y seda dental, a fin de reforzar el hábito, dado que los niños aprenden imitando lo que ven en su entorno.

Limpiar los dientes del niño dos veces al día durante dos minutos, con crema de dientes que contenga flúor es una de las prácticas más importantes que deben promoverse, resaltando que nunca deben ir a dormir, sin la realización de la higiene bucal.

El uso de la seda dental puede iniciarse cuando el espacio entre los dientes se vuelve demasiado pequeño para limpiarlo con el cepillo.

El cepillado nunca es responsabilidad del niño; siempre lo es de los padres y cuidadores, aun cuando el niño desarrolle completamente sus habilidades. Puede permitírsele realizarlos solos, pero siempre debe ser complementando con la realización de la higiene por parte de los cuidadores. Siempre bajo la supervisión de un adulto.

La enfermedad diarreica aguda (EDA) en menores de cinco años es una causa importante de morbilidad y mortalidad en esta población.

Causas:

Virus, bacterias, parásitos.

Síntomas: diarrea acuosa a sanguinolenta, vómitos, fiebre, dolor abdominal, pérdida de apetito.

Signos de deshidratación: boca y labios secos, ojos hundidos, pérdida de apetito, irritabilidad, orina ligeramente oscura y escasa, llanto sin lágrimas, somnolencia o letargo, pulso débil y rápido.

Otros signos: Pérdida de peso, fontanela hundida (en bebés), llanto débil o ausente.

Es importante buscar atención médica inmediata si se sospecha deshidratación en un menor de 5 años.

Las **Infecciones Respiratorias Agudas (IRA)** son un conjunto de enfermedades que afectan el aparato respiratorio, causadas principalmente por **virus o bacterias**, y que inician de forma repentina con una duración generalmente menor a 15 días. Son la **primera causa de consulta y hospitalización** en niños menores de cinco años, y una de las principales causas de mortalidad en este grupo de edad.

¿Por qué son tan importantes en menores de cinco años?

Los niños menores de cinco años, especialmente los **bebés y lactantes**, son más vulnerables a las IRA debido a:

- Su sistema inmunológico inmaduro.
- El tamaño más pequeño y estrecho de sus vías respiratorias, lo que facilita la obstrucción.
- La exposición en guarderías o al convivir con hermanos mayores en edad escolar.

Causas Comunes de IRA

La mayoría de las IRA son de origen viral. Entre los virus más comunes se encuentran:

- **Virus Sincitial Respiratorio (VSR):** Es la causa más frecuente de bronquiolitis y neumonía en lactantes.
- **Virus de la Influenza (gripe) y Para influenza.**
- **Rinovirus:** Causa el resfriado común.
- **Adenovirus.**
- Otros virus como el Metapneumovirus y Coronavirus humano.

Las **bacterias** también pueden causar IRA, siendo la neumonía bacteriana una

complicación grave.

Síntomas y Signos de Alarma

Las IRA pueden manifestarse desde un resfriado común hasta cuadros graves como la neumonía. Es crucial que los padres y cuidadores estén atentos a los **signos de alarma** para buscar atención médica oportuna:

Síntomas comunes (pueden indicar un resfriado o gripe leve):

- Fiebre (generalmente baja).
- Congestión o secreción nasal.
- Tos (puede ser leve o más intensa).
- Estornudos.
- Dolor de garganta.
- Malestar general.

Signos de alarma (requieren consulta médica URGENTE):

- **Aumento en la frecuencia respiratoria o respiración rápida:**
 - Para menores de 2 meses: más de 60 respiraciones por minuto.
 - De 2 a 11 meses: más de 50 respiraciones por minuto.
 - De 1 a 5 años: más de 40 respiraciones por minuto.
- **Hundimiento de las costillas al respirar** (tiraje intercostal).
- **Ruidos extraños al respirar** ("silbido" o "pito", estridor, ronquido).
- **Aleteo nasal** (las fosas nasales se abren y cierran con cada respiración).
- **No quiere comer ni beber, o vomita todo.**
- **Fiebre que no cede** con los medicamentos o muy alta ($>38^{\circ}\text{C}$ o $>37.7^{\circ}\text{C}$ en menores de 1 año).
- **Decaimiento, somnolencia o irritabilidad excesiva.**
- **Labios o piel con coloración azulada o morada** (cianosis), especialmente alrededor de la boca.
- **Ataques o convulsiones.**
- **Apnea** (pausas en la respiración) en bebés.

Prevención de las IRA

La prevención es la mejor herramienta para proteger a los niños:

- **Vacunación al día:** Asegúrate de que el niño tenga su esquema de vacunación completo, incluyendo la vacuna contra la influenza estacional.
- **Lactancia materna exclusiva:** En bebés menores de 6 meses, la lactancia materna fortalece sus defensas.
- **Higiene de manos:** Lavado frecuente de manos con agua y jabón (de niños y cuidadores), especialmente después de toser, estornudar o sonarse la nariz, y antes de comer.
- **Evitar el contacto:** Mantener a los niños alejados de personas con síntomas respiratorios.
- **Cubre boca y nariz:** Enseñar a los niños a cubrirse la boca y la nariz con el codo al toser o estornudar.
- **Ventilación de espacios:** Abrir ventanas y puertas para ventilar las habitaciones y espacios cerrados.
- **Evitar el humo:** No fumar cerca de los niños y evitar la exposición a humo de leña

o cigarrillo dentro del hogar.

- **Alimentación saludable:** Mantener una buena nutrición para fortalecer el sistema inmune.
- **Evitar cambios bruscos de temperatura.**
- **Evitar aglomeraciones**, especialmente en épocas de alta circulación de virus.

La vacunación es una de las formas más efectivas de prevenir enfermedades graves y potencialmente mortales en niños menores de cinco años.

Algunas vacunas que se aplican a los niños son:

Vacuna contra el rotavirus: Protege contra la gastroenteritis por rotavirus, que puede causar diarrea y deshidratación graves.

Vacuna contra la difteria, tos ferina y tétanos (DPT) Protege contra estas tres enfermedades bacterianas graves que pueden causar problemas respiratorios, cardíacos y neurológicos.

Vacuna contra la poliomielitis: Protege contra la poliomielitis, una enfermedad viral que puede causar parálisis y discapacidad.

Vacuna contra el Haemophilus influenzae tipo b (Hib): Protege contra la meningitis y otras infecciones graves causadas por esta bacteria.

Vacuna contra la Hepatitis B: Protege contra la hepatitis b, una enfermedad viral que puede causar daño hepático crónico.

Vacuna contra el Neumococo: protege contra las infecciones causadas por las bacterias *Streptococcus pneumoniae*, que pueden causar neumonía, meningitis y otras enfermedades graves.

Vacuna contra la influenza: Protege contra la gripe, una enfermedad viral que puede causar problemas respiratorios graves.

Vacuna contra la fiebre amarilla: Es una enfermedad viral transmitida por la picadura de un mosquito infectado. El mosquito principal que transmite la fiebre amarilla es *Aedes aegypti*.

Vacuna contra el VPH (virus del papiloma humano): sirve para prevenir la infección por ciertos tipos de VPH y las enfermedades asociadas, como las verrugas genitales y algunos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de cuello uterino. La vacuna no trata infecciones existentes, pero puede proteger contra otros tipos de VPH que aún no se hayan contraído.

Las **adicciones** son enfermedades crónicas y progresivas que afectan el cerebro y el comportamiento de una persona, llevando a una búsqueda y consumo compulsivo de una sustancia o a la realización de una actividad, a pesar de las consecuencias negativas. No se trata de una falta de voluntad o de un problema moral, sino de una **enfermedad compleja** que altera los circuitos cerebrales relacionados con la recompensa, la motivación, la memoria y el control del comportamiento.

Tipos de Adicciones

Las adicciones pueden clasificarse en dos grandes grupos:

1. **Adicciones a sustancias:** Implican el consumo de drogas que alteran el estado de ánimo, la percepción o el comportamiento. Incluyen:

- **Alcohol:** Es una de las adicciones más comunes y socialmente aceptadas, con graves consecuencias para la salud física y mental.
 - **Nicotina (tabaco):** Altamente adictiva, provoca enfermedades respiratorias, cardiovasculares y diversos tipos de cáncer.
 - **Drogas ilícitas:** Como la cocaína, marihuana, heroína, metanfetaminas, éxtasis, entre otras. Sus efectos y riesgos varían enormemente.
 - **Medicamentos recetados:** Abuso de opioides (analgésicos), benzodiacepinas (ansiolíticos) o estimulantes recetados.
2. **Adicciones comportamentales (o sin sustancia):** Se caracterizan por un patrón de comportamiento compulsivo y repetitivo que genera placer o alivio temporal, a pesar de las consecuencias negativas. Incluyen:
- **Juego (ludopatía):** Apuestas compulsivas que afectan gravemente la vida financiera y personal.
 - **Tecnología y redes sociales:** Uso excesivo y compulsivo de internet, videojuegos, teléfonos móviles o redes sociales.
 - **Comida (trastornos alimentarios):** Patrones de alimentación compulsivos o restrictivos, como la bulimia o el trastorno por atracón.
 - **Sexo:** Comportamiento sexual compulsivo.
 - **Compras:** Gasto compulsivo e incontrolable.

Causas y Factores de Riesgo

Las adicciones son el resultado de una combinación compleja de factores, no de una única causa:

- **Factores genéticos:** La predisposición genética puede aumentar el riesgo de desarrollar una adicción.
- **Factores ambientales:**
 - **Exposición temprana:** Iniciar el consumo o la actividad adictiva a una edad temprana.
 - **Entorno familiar:** Antecedentes de adicciones en la familia, conflictos familiares, abuso o negligencia.
 - **Influencia de pares:** Presión de grupo y normalización del consumo.
 - **Estrés y trauma:** Experiencias traumáticas o altos niveles de estrés pueden ser un desencadenante.
- **Factores psicológicos:**
 - **Trastornos de salud mental:** La ansiedad, depresión, trastorno bipolar, TDAH y otros trastornos psiquiátricos a menudo coexisten con las adicciones, y pueden usarse como una forma de automedicación.
 - **Rasgos de personalidad:** Impulsividad, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima.
- **Factores sociales y culturales:** Disponibilidad de la sustancia o actividad, normas sociales, pobreza, discriminación.

Consecuencias de las Adicciones

Las adicciones tienen un impacto devastador en múltiples áreas de la vida de una persona y de su entorno:

- **Salud física:** Enfermedades cardíacas, hepáticas, respiratorias, neurológicas,

renales; riesgo de infecciones (VIH, hepatitis); desnutrición; sobredosis (en adicciones a sustancias).

- **Salud mental:** Agravamiento de trastornos preexistentes, depresión, ansiedad, psicosis, pensamientos suicidas.
- **Relaciones interpersonales:** Conflictos familiares, pérdida de amistades, aislamiento social.
- **Ámbito laboral/académico:** Bajo rendimiento, ausentismo, pérdida de empleo, abandono escolar.
- **Problemas legales:** Arrestos, multas, encarcelamiento debido a comportamientos relacionados con la adicción.
- **Problemas financieros:** Deudas, bancarrota.
- **Desarrollo personal:** Pérdida de metas, valores y sentido de propósito.

¿Qué son la salud sexual y la salud reproductiva?

La salud sexual y reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos.

Para prevenir las enfermedades de transmisión sexual (ETS), la mejor opción es evitar el contacto sexual o mantener una monogamia mutua con una pareja no infectada. Si se decide tener relaciones sexuales, el uso correcto y consistente de condones de látex o poliuretano es crucial, al igual que la vacunación contra algunas ETS como el VPH y la hepatitis B.

El uso del preservativo es una herramienta clave para la prevención:

Las **Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)**, también conocidas como **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**, son infecciones que se propagan principalmente a través del contacto sexual vaginal, anal u oral. Pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos y, si no se tratan, pueden tener consecuencias graves para la salud.

¿Cómo se transmiten?

La mayoría de las ETS se transmiten a través del intercambio de fluidos corporales (semen, secreciones vaginales, sangre) o por contacto directo con la piel o las membranas mucosas de una persona infectada durante la actividad sexual. Es importante recordar que muchas ETS no presentan síntomas visibles, por lo que una persona puede estar infectada y transmitir la enfermedad sin saberlo.

Tipos comunes de ETS y sus síntomas

A continuación, se describen algunas de las ETS más comunes y sus posibles síntomas, aunque es fundamental recordar que **muchas personas no presentan síntomas o estos son leves:**

Bacterianas (curables con antibióticos)

- **Clamidia:**
 - **Síntomas:** A menudo asintomática. Puede causar dolor al orinar, secreción

vaginal o del pene, dolor abdominal bajo, dolor testicular, sangrado entre periodos en mujeres.

- **Complicaciones si no se trata:** Enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) en mujeres (que puede llevar a infertilidad), epididimitis en hombres, embarazo ectópico, artritis reactiva.
- **Gonorrea:**
 - **Síntomas:** A menudo asintomática. Dolor al orinar, secreción del pene (amarilla, blanca, verde), secreción vaginal (acuosa, cremosa, ligeramente verde), sangrado vaginal entre periodos, dolor testicular, dolor rectal.
 - **Complicaciones si no se trata:** EIP, infertilidad, infección diseminada que afecta articulaciones y corazón.
- **Sífilis:**
 - **Síntomas:** Se presenta en etapas.
 - **Etapla primaria:** Llaga(s) indolora(s) (chancro) en genitales, ano, boca o labios.
 - **Etapla secundaria:** Erupción cutánea (a menudo en palmas de manos y plantas de pies), fiebre, ganglios linfáticos inflamados, dolor de garganta, dolores musculares.
 - **Etapla latente:** Sin síntomas.
 - **Etapla terciaria:** Daño grave a órganos internos (corazón, cerebro, nervios), ceguera, parálisis, demencia, muerte.
 - **Complicaciones si no se trata:** Daño orgánico irreversible, neuro sífilis (afecta el cerebro y la médula espinal), sífilis congénita en bebés.

Virales (no tienen cura, pero los síntomas se pueden manejar)

- **VIH/SIDA (Virus de la Inmunodeficiencia Humana):**
 - **Síntomas:** En la etapa inicial (infección aguda) puede haber síntomas similares a la gripe (fiebre, dolor de garganta, fatiga). Luego, un período asintomático prolongado. En etapas avanzadas (SIDA), infecciones oportunistas graves.
 - **Complicaciones si no se trata:** Destrucción del sistema inmunitario, susceptibilidad a infecciones y ciertos cánceres. Con tratamiento (antirretrovirales), se puede vivir una vida larga y saludable.
- **Herpes Genital:**
 - **Síntomas:** Ampollas o llagas dolorosas en los genitales, ano, nalgas o muslos. Estas brotan, se ulceran y luego forman costra. Puede haber picazón, dolor al orinar y síntomas similares a la gripe en el primer brote.
 - **Complicaciones:** Brotes recurrentes, riesgo de transmisión al bebé durante el parto.
- **VPH (Virus del Papiloma Humano):**
 - **Síntomas:** Muchos tipos de VPH no causan síntomas. Algunos tipos pueden causar verrugas genitales. Otros tipos pueden causar cambios celulares precancerosos.
 - **Complicaciones si no se trata:** Ciertos tipos de VPH son la causa principal de cáncer de cuello uterino, y también pueden causar cánceres de ano, orofaringe, vagina y vulva.
- **Hepatitis B:**

- **Síntomas:** Fatiga, náuseas, vómitos, dolor abdominal, orina oscura, ictericia (piel y ojos amarillentos). Algunos pueden ser asintomáticos.
- **Complicaciones si no se trata:** Hepatitis crónica, cirrosis (cicatrización del hígado), cáncer de hígado.

Prevención

La prevención es clave para las ETS. Las medidas incluyen:

- **Abstinencia:** No tener contacto sexual es la única forma 100% segura de prevenir las ETS.
- **Uso correcto y consistente del condón:** Los condones de látex (o poliuretano para alergias) son muy efectivos para prevenir la transmisión de ETS que se contagian por fluidos, pero menos para aquellas que se transmiten por contacto piel con piel (como el herpes o VPH si las lesiones están fuera del área cubierta por el condón).
- **Monogamia mutua con pareja no infectada:** Tener una relación sexual con una única persona que también es monógama y no tiene ninguna ETS.
- **Vacunación:** Existen vacunas muy efectivas para prevenir ciertas ETS, como la **Hepatitis B** y el **VPH**.
- **Realizarse pruebas regulares:** Especialmente si tienes múltiples parejas, o si tu pareja tiene otras parejas. Conocer tu estado y el de tu pareja es crucial.
- **Reducir el número de parejas:**

Tener menos parejas sexuales puede disminuir el riesgo de exposición a ETS.

Evitar el consumo de drogas y alcohol:

El uso de drogas o alcohol puede reducir la capacidad de tomar decisiones racionales sobre el sexo seguro.

No compartir objetos personales:

No compartir agujas, jeringas, cepillos de dientes u otros objetos que puedan estar en contacto con sangre o fluidos corporales.

Comunicación abierta con la pareja:

Es fundamental hablar con la pareja sobre la salud sexual, las prácticas sexuales y el uso de métodos de prevención.

Conocer la historia sexual de la pareja:

Es fundamental hablar con la pareja sobre la salud sexual, las prácticas sexuales y el uso de métodos de prevención.

Conocer la historia sexual de la pareja:

Es importante conocer el historial de ETS de la pareja, así como cualquier síntoma que pueda indicar una infección.

Consultar a un profesional de la salud:

Si se tiene alguna duda o preocupación sobre las ETS, es importante consultar a un

médico u otro profesional de la salud.

Educarse sobre las ETS:

Conocer los diferentes tipos de ETS, cómo se transmiten, cómo prevenir el contagio y cómo tratarlas es importante para proteger la salud sexual.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos:

Proporcionar información sobre la alimentación saludable y nutritiva para niños menores de cinco años, incluyendo la lactancia materna y la introducción de alimentos sólidos.

Educar a las familias sobre las medidas de prevención de enfermedades comunes en la primera infancia, como la vacunación, la higiene y la seguridad.

3.-Desarrollo de la actividad:

- Se realizó una visita en la vereda la Piedra del corregimiento La Chaparrala está ubicada al suroeste del municipio de Andes a una distancia de 11Km aproximadamente de la cabecera municipal. Se llega a ella por medio de transporte público que sale a las 6:00am, 12:00pm,4:00pm todos los días de la semana de la terminal de transporte de Andes, su economía es la caficultura y la ganadería, se cuenta con más o menos 130 viviendas algunas dispersas pero su mayoría es nucleadas, se cuenta con una escuela de enseñanza desde preescolar hasta quinto de primaria, una capilla de religión católica ,junta de acción comunal, un hogar comunitario, grupo de adulto mayor, una tienda, 2 fondas, también hay un resguardo indígena que está ubicado en la terminal de la vereda. Rodeada de montañas y por el lugar pasa la quebrada la Chaparrala la cual surte el acueducto del municipio de Andes.

Se procede a realizar la visita familiar sea de seguimiento o apertura de historia familiar con sus diferentes ítems a llenar, se explica a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE Hospital San Rafael de Andes. Se da a las familias el número telefónico del puesto de salud para que soliciten las citas.

Se cualifica a las personas respecto a:

- **Cáncer de cérvix**
- **Prevención de enfermedades inmunoprevenibles**
- **Infección respiratoria aguda (IRA)**
- **Importancia de la alimentación saludable**
- **Importancia del ejercicio**
- **Estilos de vida saludable**
- **Salud sexual**
- **Prevención de enfermedades de transmisión sexual**
- **Higiene oral**
- **Prevención de las adicciones.**
- **Enfermedad diarreica aguda (EDA)**

Se realizo 1 visita familiar de apertura de historia. viviendas propias 1, la vivienda posee servicio sanitario, tienen acueducto intradomiciliario, es construida en adobe, cemento y el techo en cinc.

Perros vacunados: 1

Gatos vacunados: 0
Viviendas propias: 1
Arrendada: 0
Prestadas: 0
Todas las viviendas con su respectiva energía y en buenas condiciones.
No tienen pozo séptico. 0 viviendas
Con pozo séptico. 1 vivienda
La familia realiza la disposición final de los residuos sólidos al carro recolector cada 15 días los martes.
Perros vacunados: 1, sin vacunar:0
Gatos vacunados:0
Sin citología. 0 mujeres
Sin revisión médica: 1
Familia funcional: 1
Sin programa de infancia: 0
Hipertenso en control: 1
Diabético en control: 1
Adulto mayor con subsidio de Colombia mayor: 1
Adulto mayor sin subsidio de Colombia mayor: 1
Se encontró en la familia tres menores de cinco años con las vacunas al día, además se encuentran en buenas condiciones nutricionales, sin problemas de salud, también están en el programa de crecimiento y desarrollo, como también en programa HBF. Los 3 menores de cinco años tienen su EPS-S-Savia salud-subsidiado y NUEVA EPS- subsidiada y SURA subsidiada.
Grupo Sisbén B: 5 personas

Factores de riesgo encontrados:

3 menores de 5 años sin Sisbén, adulto mayor sin revisión médica, madre soltera desempleada.

Factores protectores:

La escuela

El hogar de ICBF

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el medico los jueves.

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los martes, cada 15 días, los martes.

Hipertenso en control:1

Grupo de Adulto Mayor

Grupo de catequesis

Promotora de salud

VISITAS FAMILIARES REALIZADAS

Apertura	1
Seguimiento	0
TOTAL	1

CANALIZACION A SERVICIOS

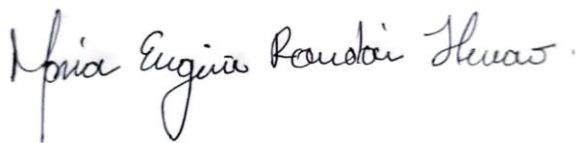
Vacunación gestantes- tosferina	0
Vacunación gestantes- influenza	0
Crecimiento y desarrollo	1
Sisbén	3
Joven sano	0
Adulto sano	0
Salud oral	0
Planificación familiar	0
Ingreso a HTA	0
Infancia	0
Vacunación Influenza estacional	3



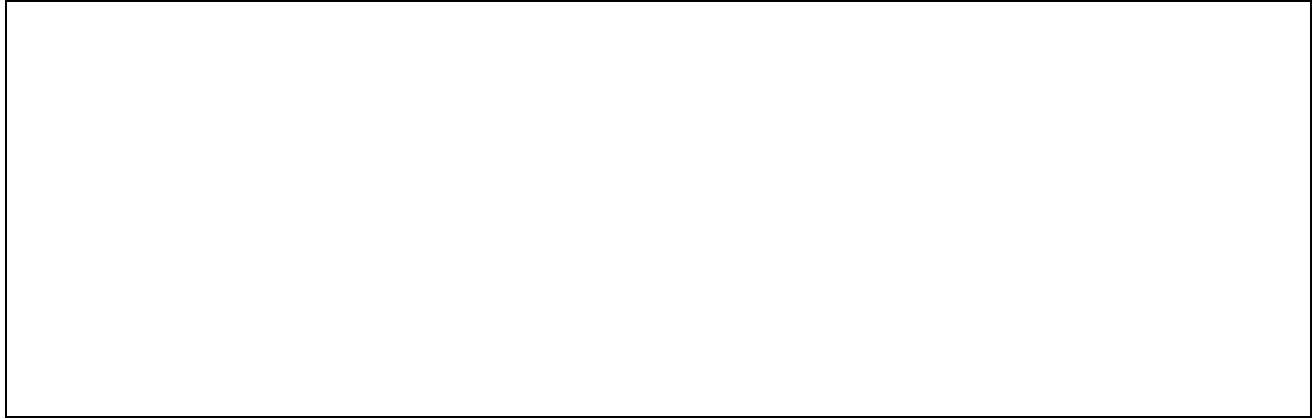
4. Conclusiones u observaciones

Las familias funcionales proporcionan un ambiente seguro y estable para el crecimiento y desarrollo de los niños.

La prevención de las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) y las Enfermedades Diarreicas Agudas (EDA) en niños menores de cinco años es **fundamental para proteger su vida y asegurar su desarrollo saludable**. Al implementar prácticas sencillas y efectivas como el lavado frecuente de manos, la lactancia materna, el esquema de vacunación completo y una buena higiene en la preparación de alimentos, podemos reducir drásticamente los riesgos de estas enfermedades. Es un esfuerzo conjunto de las familias y la comunidad que, al final, se traduce en menos niños enfermos y más sonrisas en nuestros hogares.



MARIA EUGENIA RONDON HENAO
TECNICA PROFESIONAL EN SALUD PUBLICA



ACTA DE ACTIVIDADES

FECHA:	04/ 05 /2026	LUGAR:	SAN JOSE
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	40 MINUTOS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas a la primera infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros. PRIMERA INFANCIA

MARCO TEÓRICO

Primera infancia:

Comprende la etapa desde el nacimiento hasta los 5 años de edad, considerada fundamental para el desarrollo integral del ser humano. Durante este periodo se consolidan las bases del desarrollo físico, cognitivo, emocional y social, por lo que el acompañamiento familiar y los entornos protectores son determinantes.

En esta etapa, los niños y niñas adquieren habilidades esenciales como el lenguaje, la motricidad, la socialización y la regulación emocional, lo que hace necesario fortalecer acciones de promoción de la salud desde el hogar y la comunidad.

Vida saludable:

Hace referencia al conjunto de hábitos y prácticas que favorecen el bienestar físico, mental y social. En la primera infancia incluye una alimentación adecuada, lactancia materna, actividad física acorde a la edad, higiene personal, descanso suficiente y entornos seguros.

Estos hábitos permiten prevenir enfermedades y contribuyen al crecimiento y desarrollo adecuado de los niños y niñas.

Enfermedades no transmisibles:

Son aquellas que no se transmiten de persona a persona y están relacionadas con factores como la alimentación inadecuada, el sedentarismo o los hábitos poco saludables.

En la infancia pueden manifestarse como sobrepeso, obesidad o alteraciones del desarrollo.

Su prevención se basa en la promoción de estilos de vida saludables desde los primeros años de vida.

Enfermedades transmisibles:

Son enfermedades causadas por agentes infecciosos que pueden propagarse entre personas. En la primera infancia los niños son especialmente vulnerables, por lo que es fundamental fortalecer medidas de prevención como la vacunación, el lavado de manos, el control de infecciones respiratorias y gastrointestinales.

Salud mental:

Es el bienestar emocional, psicológico y social que permite a los niños desarrollarse de manera adecuada, expresar sus emociones y relacionarse con su entorno. En la primera infancia se fortalece a través del afecto, el acompañamiento familiar, la comunicación y entornos seguros y protectores.

Salud sexual y reproductiva:

En la primera infancia se enfoca en la formación de valores, el respeto por el cuerpo, la identificación de situaciones de riesgo y la promoción de entornos protectores que prevengan cualquier forma de vulneración o violencia.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo

Se inicia la actividad con un saludo cordial a las familias de la comunidad, seguido de la presentación del programa de salud pública y la articulación con la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal, resaltando la importancia del trabajo intersectorial en la primera infancia.

2. Objetivos específicos:

- Fortalecer acciones educativas en salud dirigidas a familias con niños y niñas en primera infancia mediante visitas domiciliarias articuladas con el equipo básico de salud.
- Promover estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles desde el entorno familiar.
- Orientar a las familias en salud mental, prevención de violencias, adicciones y fortalecimiento de entornos protectores.
- Facilitar el acceso a los programas de promoción y prevención a través de la articulación con el equipo de salud.

3. Desarrollo de la actividad:

Se realizaron visitas domiciliarias en la comunidad, priorizando hogares con niños y niñas en primera infancia, con el fin de identificar condiciones de salud, prácticas de cuidado y factores de riesgo presentes en el entorno familiar.

Durante las visitas, se llevó a cabo articulación con los profesionales del equipo básico de salud, quienes brindaron orientación integral en temas de promoción y prevención.

Se desarrollaron acciones educativas enfocadas en:

- Promoción de hábitos de vida saludable, incluyendo alimentación balanceada, higiene, actividad física y controles de crecimiento y desarrollo.
- Prevención de enfermedades transmisibles mediante el fortalecimiento de prácticas de higiene, vacunación y cuidado en el hogar.
- Prevención de enfermedades no transmisibles mediante la adopción de estilos de vida saludables desde la infancia.
- Fortalecimiento de la salud mental en los niños y niñas a través del acompañamiento afectivo, la comunicación familiar y la creación de entornos seguros.
- Prevención de violencias y adicciones mediante la orientación a cuidadores sobre crianza respetuosa y protección integral.
- Orientación en salud sexual y reproductiva enfocada en el respeto del cuerpo, el autocuidado y la prevención de vulneraciones.

Asimismo, se promovió la importancia del trabajo articulado entre familia, comunidad y equipo de salud para garantizar el bienestar integral de la primera infancia.

Se diligenciaron los formatos correspondientes garantizando la confidencialidad de la información y se realizaron remisiones cuando fue necesario.

4. Evidencia fotográfica




5. Conclusiones u observaciones

Las familias demostraron interés y receptividad frente a las orientaciones brindadas, especialmente en temas relacionados con el cuidado integral de los niños y niñas.

Se evidenció disposición para mejorar prácticas de crianza, alimentación, higiene y acompañamiento emocional, reconociendo la importancia de la prevención en salud desde la primera infancia.

Se recomienda continuar con las visitas domiciliarias y fortalecer la articulación con el equipo básico de salud, con el fin de dar continuidad a los procesos educativos y garantizar el desarrollo integral de los menores.

EVIDENCIA DE FIRMA



HOSPITAL DE ANDES

Actividades del promotor de vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública

Promotora: NATALIA GONZALEZ PATIÑO

Fecha remisión	Objetivo visita: Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?	Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
4/5/2025	APERTURA	60MIN	RURAL	SAN JOSE	CRECIMIENTO DE LA ZONA	2	Nancy Torres

NATALIA GONZALEZ P.

NATALIA GONZALEZ
C.C. 1.032.096.864
PROMOTORA DE SALUD

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	04/05/2026	LUGAR:	San Pedro Abajo
ZONA:	Rural	EJE:	Atención primaria en salud
DURACIÓN:	120 minutos en promedio en cada visita	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas a la primera infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

MARCO TEÓRICO

Los estilos de vida saludables constituyen un conjunto de comportamientos, hábitos y prácticas que las personas adoptan para mantener y mejorar su estado de salud. Estos hábitos influyen directamente en el bienestar físico, mental y social, permitiendo prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y aumentar la expectativa de vida de la población.

La promoción de estilos de vida saludables es una de las principales estrategias de salud pública debido a que muchas enfermedades crónicas pueden prevenirse mediante cambios en los hábitos cotidianos relacionados con la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene y el autocuidado.

Concepto de Estilos de Vida Saludables

Los estilos de vida saludables son patrones de conducta orientados a conservar la salud y prevenir la aparición de enfermedades. Comprenden acciones como mantener una alimentación balanceada, realizar actividad física regularmente, evitar el consumo de sustancias nocivas, asistir a controles médicos periódicos y participar en actividades que favorezcan el bienestar emocional y social.

Estos hábitos contribuyen al adecuado funcionamiento del organismo y permiten disminuir los factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares, metabólicas y respiratorias.

Alimentación Saludable

Una alimentación saludable debe ser equilibrada, variada y suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de cada persona. El consumo frecuente de frutas, verduras,

cereales integrales, agua potable y proteínas de buena calidad favorece el adecuado funcionamiento del organismo.

Asimismo, se recomienda limitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares, sodio y harinas refinadas, ya que su exceso se asocia con obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares.

Actividad Física y Control del Peso

La actividad física es un componente esencial de los estilos de vida saludables. Su práctica regular contribuye a fortalecer músculos y huesos, mejorar la circulación sanguínea, controlar el peso corporal y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

El mantenimiento de un peso saludable es fundamental para prevenir complicaciones asociadas al sobrepeso y la obesidad. Un índice de masa corporal elevado incrementa el riesgo de hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y problemas osteoarticulares.

Prevención y Autocuidado

Los estilos de vida saludables también incluyen la participación activa en programas de promoción y mantenimiento de la salud, el cumplimiento de los esquemas de vacunación y la asistencia a controles médicos periódicos. Estas acciones permiten detectar tempranamente factores de riesgo y enfermedades, facilitando intervenciones oportunas.

La realización de citologías, autoexamen de seno, controles de crecimiento y desarrollo, controles de adultez y otras actividades preventivas forman parte del autocuidado responsable y contribuyen a mejorar los resultados en salud.

Salud Familiar y Comunitaria

La actividad física es un componente esencial de los estilos de vida saludables. Su práctica regular contribuye a fortalecer músculos y huesos, mejorar la circulación sanguínea, controlar el peso corporal y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

El mantenimiento de un peso saludable es fundamental para prevenir complicaciones asociadas al sobrepeso y la obesidad. Un índice de masa corporal elevado incrementa el riesgo de hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y problemas osteoarticulares.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo:

Se realizó visita domiciliaria en el sector de San Pedro Abajo, en el marco de la estrategia de Atención Primaria en Salud desarrollada mediante convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la Administración Municipal. Durante el encuentro se efectuó la presentación institucional, explicando los objetivos de la estrategia, las actividades a desarrollar y los beneficios para la familia. Posteriormente, se solicitó el consentimiento para la recolección y registro de la información correspondiente a la historia familiar, garantizando la confidencialidad de los datos suministrados.

2. Objetivos:

- Realizar la apertura de la historia familiar e identificar factores de riesgo y factores protectores presentes en el entorno familiar.
- Brindar educación en salud de acuerdo con las necesidades identificadas durante la visita, promoviendo estilos de vida saludables y prácticas de autocuidado.
- Realizar demanda inducida y remisión a los programas institucionales de promoción y mantenimiento de la salud, favoreciendo el acceso oportuno a los servicios de salud.

- 3. Desarrollo de la actividad:** Se realizó una visita domiciliaria en el sector de San Pedro Abajo. Inicialmente se solicitó el consentimiento para la toma y registro de la información. La visita tuvo como finalidad la apertura de la historia familiar, efectuándose el diligenciamiento de los formatos establecidos y la identificación de las principales necesidades en salud de la familia.

Durante la visita se brindó educación en temas relacionados con enfermedades prevalentes de la infancia, esquema regular de vacunación del Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI), vacunación con toxoide diftérico (TD), fiebre amarilla (FA), nutrición, programa de Crecimiento y Desarrollo, planificación familiar, prevención del cáncer de cuello uterino, autoexamen de seno, hipertensión arterial, importancia de la actividad física regular y alimentación saludable baja en grasas, sal, azúcares y harinas.

Posteriormente, se realizó la remisión al programa de control de adultez, enfatizando la importancia de asistir a las valoraciones periódicas para la detección temprana de factores de riesgo y enfermedades. La persona responsable de

suministrar la información se comprometió a asistir al programa recomendado. Asimismo, se brindó orientación sobre el proceso para acceder a las citas de consulta médica y demás servicios ofertados por la institución.

Durante la valoración se identificó que la familia es propietaria de la vivienda, la cual se encuentra en buenas condiciones de conservación. La vivienda está construida en adobe, con cubierta de eternit. La disposición de residuos sólidos se realiza mediante la recolección periódica efectuada por la volqueta municipal. Se evidenció que la fuente de abastecimiento de agua corresponde a un pequeño nacimiento, sin tratamiento de potabilización.

Entre los factores de riesgo encontrados se identificó una usuaria con índice de masa corporal superior a 30, considerado factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles, y la ausencia de asistencia al programa de control de adultez. Como factores protectores se evidenció que la niña cuenta con esquema de vacunación completo y seguimiento en el programa de Crecimiento y Desarrollo, la usuaria tiene la citología cervicouterina al día, existen adecuados esquemas de vacunación, buena convivencia familiar, afiliación al sistema de salud, adecuadas condiciones de higiene de la vivienda, servicio de recolección de residuos sólidos, presencia de Junta de Acción Comunal y participación comunitaria a través del grupo de tercera edad.

VISITAS FAMILIARES REALIZADAS	
Apertura	1
Total	1

DEMANDAS INDUCIDAS	
Control de adultez	1
TOTAL	1

NOTA: parte de la información la dio el padre de la señora, otra parte de la información se tomó vía telefónica, el padre firma las planillas correspondientes autorizado por la señora.

Evidencias fotográficas



4. Conclusiones u observaciones:

- La visita domiciliaria permitió identificar factores de riesgo relacionados con el exceso de peso y la falta de asistencia a controles preventivos, facilitando la implementación de acciones educativas y de seguimiento.
- La educación brindada fortaleció los conocimientos de la familia sobre vacunación, nutrición, actividad física, prevención de enfermedades y autocuidado, promoviendo la adopción de estilos de vida saludables.
- La remisión al programa de control de adultez y la orientación sobre el acceso a los servicios de salud favorecen la detección temprana de riesgos y contribuyen al mejoramiento de las condiciones de salud de la familia.

Gloria Elisa Rivera Gil
GLORIA ELISA RIVERA GIL
PROMOTORA DE SALUD

Anexo listado

Promotora: Blanca Elisa Rivera Gil

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?							
11/15/2026	Apertura Historia F		120	Rural	San Pedro A	Vacunación	2	Victoria Rivera
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	04/05/2026	LUGAR:	Vereda Alto del Rayo
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	90 MINUTOS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la adultez sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

MARCO TEÓRICO

VISITAS DE ADULTEZ

En Colombia, la adultez se refiere al período del desarrollo humano que abarca desde los 27 hasta los 59 años. Esta etapa se caracteriza por la consolidación de la independencia, la búsqueda de metas y el desarrollo personal, profesional y social. La adultez temprana (aproximadamente 18 a 40 años), la adultez media (40 a 60 años) y la adultez tardía (60 años en adelante) también se identifican como subetapas dentro de la adultez.

Características:

Independencia: Los adultos suelen ser independientes emocional, social, afectiva y económicamente.

Búsqueda de metas: Se enfocan en establecer metas personales y profesionales, y en tomar decisiones importantes para su futuro.

Desarrollo: Se produce un continuo desarrollo en diversos aspectos, incluyendo la salud, la sexualidad y la personalidad.

Importancia:

La adultez es un período crucial para el desarrollo humano, donde se construyen las bases para el bienestar a largo plazo.

Una vida saludable: Es un estilo de vida en el que disminuimos los riesgos de estar gravemente enfermo, así como de morir tempranamente. Es también una vida en la cual priorizamos nuestro bienestar físico, mental y social. Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, No fumar, NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, Utilizar los medicamentos recomendados por su

proveedor de atención médica según las instrucciones, Consumir una dieta saludable y equilibrada, Cuidar los dientes, Controlar la hipertensión arterial, Seguir buenas prácticas de seguridad. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. ¿Cómo se puede prevenir las enfermedades no transmisibles?

- Actividad física.
- Alimentación.
- Peso saludable.
- Lavado de manos.
- Salud bucal, visual y auditiva.
- Prevención consumo de tabaco y otras adicciones.

Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son: Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.

- Los diferentes tipos de cáncer.
- Las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica
La diabetes.

Las enfermedades transmisibles: Son aquellas que se contagian de persona a persona o de animales a humanos. Son causadas por agentes infecciosos o por sus productos tóxicos.

Ejemplos de enfermedades transmisibles:

Sarampión, Rubeola, Tos ferina, Hepatitis A, Fiebre Tifoidea y Paratifoidea, Meningitis, COVID-19, Varicela, Difteria, Gripe y VIH.

Cómo se propagan

Se propagan a través del contacto directo con sangre, secreciones y otros fluidos corporales de personas infectadas. También se pueden transmitir a través de superficies y materiales contaminados.

Cómo prevenirlas

Para prevenir las enfermedades transmisibles puedes:

Cubrirte la boca al toser o estornudar

Mantener tus vacunas al día

Usar guantes, mascarillas y ropas protectoras

Tener a mano pañuelos desechables y limpiadores de manos.

Uso adecuado del condón.

Evitar jeringas utilizadas.

La salud mental: Es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que afecta cómo una persona piensa, siente y actúa. Es fundamental para la salud en general y la capacidad de afrontar el estrés, desarrollar relaciones y tomar decisiones. La salud mental es importante a lo largo de toda la vida.

¿Qué incluye la salud mental?

Bienestar emocional: La capacidad de experimentar y manejar una amplia gama de emociones.

Bienestar psicológico: La capacidad de pensar de manera clara, tomar decisiones y resolver problemas.

Bienestar social: La capacidad de formar y mantener relaciones saludables con los demás.

¿Por qué es importante la salud mental?

Permite a las personas afrontar el estrés de la vida.

Facilita el desarrollo de habilidades y el aprendizaje.

Contribuye a la capacidad de trabajar y realizar tareas cotidianas.

Permite a las personas contribuir a la mejora de su comunidad.

¿Cuándo buscar ayuda?

Si una persona experimenta dificultades para afrontar el estrés, tiene problemas para manejar sus emociones, tiene dificultades para mantener relaciones saludables o tiene pensamientos que le preocupan, es importante buscar ayuda profesional.

¿Cómo cuidar la salud mental?

Practicar el autocuidado: Incluye dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio, pasar tiempo en la naturaleza y realizar actividades que se disfruten.

Buscar apoyo social: Mantener relaciones saludables con amigos y familiares.

Practicar técnicas de relajación: Como la meditación, la respiración profunda y el yoga.

Buscar ayuda profesional: Si es necesario, un psicólogo o psiquiatra puede ayudar a abordar los problemas de salud mental.

La salud sexual y reproductiva (SSR): Se refiere al bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con la sexualidad, la reproducción y el sistema reproductivo. Esto incluye tener una vida sexual satisfactoria y segura, decidir libremente sobre el número y espaciamiento de los hijos, y acceder a servicios de salud reproductiva.

En resumen, la salud sexual y reproductiva es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar de las personas, las parejas y las familias. Es un derecho humano que debe ser respetado y protegido, y que requiere de la implementación de políticas y programas que aseguren el acceso a la información, la educación y los servicios necesarios para su promoción y protección.

ORDEN DEL DIA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos esperados:

- Promover condiciones de vida saludable en la adultez, a través de la educación y la sensibilización sobre enfermedades transmisibles y no transmisibles, además sobre la salud mental, la prevención de la violencia en los hogares, temas de adicciones, salud sexual y reproductiva a las familias.
- Educar a las familias sobre buenos estilos de vida saludable, para ayudar a mejorar la calidad de vida.
- Realizar demanda inducida a los programas que ofrece la ESE. Hospital San Rafael, de acuerdo a las necesidades que tenga el individuo y/o la familia a la que pertenezca.

3. Desarrollo de la actividad:

Se procede realizar una visita familiar de apertura a partir de las 2 pm en la vereda Alto del Rayo, buscando familias con personas adultas , con el fin de detectar e identificar las posibles situaciones de riesgo o vulneración de derechos en salud estos jóvenes, es muy importante a la hora de realizar la visita poderle explicar a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; se llena cada ítem y de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE. Hospital San Rafael de Andes. Se da a las familias el número telefónico del puesto de salud para que soliciten las citas.

Se brinda educación sobre la importancia de la alimentación saludable, importancia de la actividad física, tenencia responsable de los animales, estilos de vida saludable, planificación familiar, importancia de las vacunas, adherencia a los medicamentos de control y orientación sobre la afiliación al SGSSS y a la EPS. También sobre cáncer de cuello uterino y cáncer de seno y el auto examen de seno etc.

En las cuales, se visualizó la siguiente información: Viviendas propias: 1, viviendas

prestadas¹, todas cuentan con todos los servicios públicos, animales domésticos vacunados, en las familias, según información recolectada, se evidencia que la gran mayoría de las personas adultas no terminaron su bachillerato, no se detectan riesgos cardiovasculares evidentes, tienen buen desarrollo humano y familiar, no hay antecedentes personales. Se realiza demandas inducidas a los programas requeridos.

Factores de riesgo encontrados:

Adulta sin toma de citología más de un año.

Adulta en embarazo y sin atención por falta de EPS.

Obesidad

Adulto mayor no acepta remisión a vacunas de influenza.

Factores protectores:

Cuentan con la escuela, cancha de futbol, grupo de la tercera edad, puesto de salud don va medico dos días a la semana, cada mes van al puesto de salud a vacunar hay promotora de salud quien está pendiente de buscar insistentes a los programas de salud, las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA dos veces a la semana, viviendas en buen estado.

No se realizó demandas inducidas



4. Conclusiones y observaciones:

La familia se mostró muy interesada en los diferentes temas tratados, quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Son familias muy receptivas e inquietas, indagan ante los temas que se tratan, es un sector muy unido y solidario, a pesar de estar muy cerca al hospital las familias no estaban al día en todos los programas de salud, por lo cual se realizaron demandas inducidas de acuerdo a las necesidades de cada familia.



MARIBEL RAMIREZ RAMIREZ
TECNICA AUXILIAR DE ENFERMERIA

LISTADO DE ASISTENCIA



Actividades del promotor de vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública

Promotora:

Marta R

Adultos

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?							Lina Patricia Berrio
04/05/2026	Apertura		120 min	Rural	Alto Rayo	Estilos de vida en corto tiempo	3	Lina Patricia Berrio
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								

Escaneado con CamScanner

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	13/05/2026	LUGAR:	Corregimiento Buenos Aires Vereda valle umbría
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	120 minutos	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la adultez sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.
Marco Teórico:			
<p>Las visitas domiciliarias: son una estrategia de salud pública que consiste en la atención que un equipo de salud brinda en el hogar de un paciente o de una familia. Su objetivo es ofrecer apoyo diagnóstico, tratamiento, recuperación y rehabilitación, y establecer una relación de trajo con la familia.</p> <p>Las visitas domiciliarias pueden tener diferentes propósitos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar a las familias a identificar factores de riesgo y a intervenir de forma temprana para reducir sus efectos • Brindar cuidados de enfermería, evaluar las necesidades de salud de la familia y brindar educación • Apoyar la formación de los estudiantes sobre la importancia del contexto familiar en el desarrollo de los niños • Mejorar el vínculo entre los agentes de salud y las familias <p>Las visitas domiciliarias, es un instrumento importante de apoyo a las familias vulnerables, permitiendo que los padres y madres identifiquen los factores de riesgo presentes en su familia; de tal manera que permite la intervención precoz y la disminución de los efectos que éstos puedan tener a largo plazo.</p> <p>En la adultez, los cuidados se enfocan en mantener la salud física y mental, promover un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. Esto incluye actividades como ejercicio regular, dieta balanceada, control de peso, abstinencia de tabaco y alcohol, así como la atención médica adecuada y el seguimiento de las recomendaciones del profesional de la salud.</p>			

Las visitas domiciliarias constituyen una estrategia fundamental en salud pública para acercar los servicios y la educación en salud a las personas adultas en sus propios entornos. Este enfoque permite identificar factores de riesgo individuales, familiares y comunitarios, promover prácticas de autocuidado y orientar sobre conductas protectoras frente a enfermedades y situaciones que afectan el bienestar integral.

Vida saludable y condiciones no transmisibles (ENT): En la adultez se incrementa el riesgo de enfermedades no transmisibles como hipertensión, diabetes, obesidad, dislipidemias y enfermedades cardiovasculares. La promoción de estilos de vida saludables—alimentación equilibrada, actividad física regular, reducción del consumo de sal y grasas trans, sueño adecuado y eliminación de hábitos nocivos—es esencial para disminuir la carga de estas enfermedades y mejorar la calidad de vida.

Enfermedades transmisibles: La educación sobre prevención de infecciones respiratorias, gastrointestinales, enfermedades de transmisión sexual y zoonosis es clave para reducir la incidencia de enfermedades transmisibles. Las visitas domiciliarias permiten identificar condiciones de riesgo en el hogar, orientar sobre medidas de higiene, esquemas de vacunación, uso adecuado de antibióticos y rutas de atención.

Salud mental: La adultez es una etapa donde se enfrentan situaciones de estrés laboral, riesgos de ansiedad, depresión, consumo de sustancias y dificultades familiares o económicas. La intervención educativa en salud mental promueve la identificación temprana de señales de alarma, el fortalecimiento de habilidades emocionales, redes de apoyo y estrategias de afrontamiento saludables.

Prevención de las violencias y las adicciones: La violencia intrafamiliar, de pareja y comunitaria representan riesgos importantes para la salud. De igual forma, el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias afecta la salud física, mental y social. La educación domiciliaria facilita el diálogo confidencial, la detección de factores de riesgo, la orientación en rutas de atención y la promoción de entornos protectores.

Salud sexual y reproductiva en la adultez: Incluye educación sobre prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), uso de métodos anticonceptivos, derechos sexuales y reproductivos, planificación familiar, climaterio y menopausia. Esta educación contribuye a decisiones informadas, ejercicio autónomo de la sexualidad y reducción de riesgos asociados.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Mi nombre es Juan José Osorio, promotor de salud hago parte del equipo de salud pública, el cual se implementa por medio de un convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la secretaria de Salud y Bienestar Social con el fin de promover acciones de promoción y prevención y cumplir con el plan de desarrollo "Firmes por Andes"

Objetivos:

- Favorecer la detección temprana de alteraciones de salud mental y fomentar habilidades para la gestión emocional.
- Promover prácticas de autocuidado y estilos de vida saludables en la población adulta.
- Orientar sobre métodos de planificación familiar, prevención de ITS y derechos sexuales y reproductivos.

3. Desarrollo de la actividad:

Las visitas familiares se realizaron en la vereda valle umbría del Corregimiento de Buenos Aires con el objetivo de brindar una charla sobre la importancia del cuidado en la adultez.

Se explicó que en la En la adultez, los cuidados se enfocan en mantener la salud física y mental, promover un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. Esto incluye actividades como ejercicio regular, dieta balanceada, control de peso, abstinencia de tabaco y alcohol, así como la atención médica adecuada y el seguimiento de las recomendaciones del profesional de la salud.

Se explicó algunos cuidados esenciales que se deben tener en la adultez:
Salud física: El ejercicio Ayuda a mantener la movilidad, fortalecer los músculos y huesos, y prevenir enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud, tener una dieta balanceada: Consumir alimentos nutritivos y limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas, Control de peso: Mantener un peso saludable ayuda a reducir el riesgo de

enfermedades como diabetes, hipertensión y problemas articulares, No fumar: El tabaco causa graves daños a la salud y aumenta el riesgo de enfermedades como cáncer y enfermedades cardíacas, Moderación del alcohol: El consumo excesivo de alcohol puede causar problemas de salud, incluyendo daño al hígado, problemas cardíacos y enfermedades mentales, Atención médica regular: Realizar chequeos médicos regulares y seguir las recomendaciones del profesional de la salud, Mantener la mente activa para cuidar la salud mental a través de juegos, lectura, actividades creativas y participación en actividades sociales, Mantener relaciones sociales y buscar apoyo emocional puede ayudar a combatir la depresión y el aislamiento, Educación y aprendizaje continuo: Participar en cursos, talleres o actividades de aprendizaje para mantener la mente activa y aprender nuevas habilidades.

se habló sobre los hábitos de vida saludable los cuales son actividades o acciones que realizamos a diario y nos van ayudar a tener una mejor salud, los cuales son: una correcta alimentación, realizar ejercicio o deporte por lo menos 30 minutos por día, tener un descanso correcto, dormir 8 horas diarias, consumir mucha agua, tener una buena higiene personal, no fumar, no consumir alcohol, no consumir drogas, comer muchas verduras y frutas, si ponemos todo esto en práctica vamos a prevenir muchas enfermedades y a tener una buena calidad de vida.

Se explico que las enfermedades crónicas son enfermedades de larga duración y por general de progreso lento, por lo general toda enfermedad que tenga duración mayor a 6 meses se considera como enfermedad crónica, entre las más comunes encontramos la hipertensión, diabetes, sida, artritis y colesterol, y casi siempre se presentan en adultos mayores y se pueden controlar con tratamientos y medicamentos, para evitar estas enfermedades debemos tener unos buenos hábitos de vida saludable.

Por último, se explicó que los cuidados en la adultez se centran en mantener un estilo de vida saludable, tanto física como mentalmente, y en crear un entorno seguro y de apoyo para que las personas puedan disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

4. Conclusiones u observaciones: Las visitas domiciliarias en la adultez permiten fortalecer la educación en salud y la prevención de enfermedades, Contribuyen a la promoción de estilos de vida saludables y al autocuidado en la población adulta, Favorecen la identificación y reducción de factores de riesgo asociados a enfermedades transmisibles y no transmisibles, Estas visitas fortalecen el vínculo entre la comunidad y los servicios de salud, mejorando la calidad de vida.

Evidencia fotográfico:



Juan Sosa

NOMBRE PROFESIONAL
CARGO : PROMOTOR DE SALUD

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	12-05-26 13-05-26	LUGAR:	Corregimiento de Santa Inés- Vereda El Cedrón- San Antonio
ZONA:	Rural	EJE PDSP:	Atención Primaria en Salud
DURACION:	1.5 hora con cada familia	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas a la adultez sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.
Marco Teórico			
<p>Los estilos de vida saludables en adultos son cruciales para prevenir enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida y aumentar la esperanza de vida. Una dieta equilibrada, actividad física regular y un manejo adecuado del estrés son componentes clave. Estos hábitos pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, algunos tipos de cáncer y mejorar la salud mental.</p> <p>a Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como: “un estado total de bienestar físico, mental y social”. Esta definición ha entrado en debate varias veces con el objetivo de que sea una definición clara y completa. Se le agregó la consideración de los derechos básicos y universales; se relacionó también con la edad, cultura y la responsabilidad personal. Además, existen muchas definiciones de salud en el mundo, ya que es un estado al cual se aspira llegar. Dentro de estas hay una en particular que es muy completa: salud es el bienestar social, emocional y espiritual de toda la comunidad, además del bienestar individual</p> <p>.</p> <p>En el informe de la OMS en el 2004 sobre «Estrategia global sobre dieta, actividad física y salud» se habla de un medio ambiente que permita acciones sostenibles a nivel mundial. Y que a la vez promuevan y protejan la salud, reduzcan las enfermedades y las tasas de mortalidad relacionadas con dietas no saludables e inactividad física promoviendo como tal, desde el 2004, los estilos de vida saludables a nivel mundial.</p> <p>La importancia de llevar un estilo de vida saludable radica en que se tendrá una mejor calidad de vida en general. Los estilos de vida saludable son considerados como factores determinantes del estado de salud de una persona.</p>			

La salud es el resultado de los cuidados que el individuo se da a si mismo y a los que lo rodean. Dentro de los factores de riesgo para el desarrollo de una enfermedad crónica no transmisible (ECNT) están: una alimentación inadecuada, sedentarismo, obesidad, tabaco, alcohol, presión alta, glucosa alta y colesterol alto. Llevar un estilo de vida saludable disminuye considerablemente la posibilidad del desarrollo de una ECNT.

Todos estos factores de riesgo pueden ser controlados con la implementación de un estilo de vida saludable. La clave esta en seguir los 5 pasos que serán mencionados más adelante.

Además, es importante buscar ayuda de un profesional en la nutrición, psicología o medicina quien podrá ser un gran apoyo en el cambio dando consejos valiosos, guiando al individuo a tomar decisiones inteligentes y proponiendo pequeños cambios que tendrán un gran impacto en la salud. Ahora que se tiene claro el término de estilo de vida saludable se va a hablar sobre estrategias para lograr alcanzar llevar un estilo de vida saludable sin fracasar en el intento.

Prevención de enfermedades crónicas:

Una dieta saludable y la actividad física reducen el riesgo de desarrollar enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y algunos tipos de cáncer.



Mejora de la salud mental:

La actividad física ayuda a reducir los síntomas de depresión y ansiedad, mientras que una dieta equilibrada puede mejorar la función cognitiva.

Aumento de la esperanza de vida:

Los estilos de vida saludables pueden ayudar a vivir más años con una mejor calidad de vida.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal. Actividad realizada en el corregimiento de Santa Inés, vereda El Cedrón- San Antonio.

2. Objetivos:

Educar a las familias sobre buenos estilos de vida saludable para ayudar a mejorar la calidad de vida.

Realizar demanda inducida a los programas que ofrece la ESE Hospital San Rafael.

3. Desarrollo de la actividad

Se realizaron visitas en el casco urbano del corregimiento de Santa Inés, se procede a realizar la visita familiar de apertura de historia familiar con sus diferentes ítems a llenar, se explica a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE Hospital San Rafael de Andes. Se da a las familias el número telefónico del puesto de salud para que soliciten las citas.

Se cualifica a las personas respecto. Una vida saludable en adultez se cimienta en varios pilares fundamentales:

Una vida saludable en la adultez es fundamental para mantener la energía, prevenir enfermedades y disfrutar de una buena calidad de vida a medida que envejecemos. Se trata de adoptar hábitos que promuevan el bienestar físico, mental y social. Aquí te presento algunos aspectos clave para una vida saludable en la edad adulta, considerando que nos encontramos en Andes, Antioquia, Colombia:

1. Alimentación Consciente y Nutritiva:

Priorizar alimentos frescos y locales: Aprovecha la diversidad de frutas, verduras, legumbres y granos que ofrece la región andina. Incluye una variedad de colores en tus platos para asegurar un aporte completo de vitaminas y minerales.

Proteínas de calidad: Incorpora fuentes de proteína magra como pollo, pescado, huevos, legumbres y tofu.

Grasas saludables: Opta por aguacate (palta), aceite de oliva, frutos secos y semillas en porciones moderadas.

Hidratos de carbono complejos: Elige cereales integrales como avena, arroz integral, quinoa y tubérculos como la papa y la yuca, que son comunes en la dieta colombiana. **Limitar alimentos procesados, azucarados y grasas saturadas:** Reduce el consumo de comidas rápidas, gaseosas, dulces y frituras.

Mantener una buena hidratación: Bebe suficiente agua a lo largo del día. Las infusiones de hierbas locales pueden ser una alternativa saludable.



2. Actividad Física Regular:

Ejercicio aeróbico: Realiza actividades que eleven tu ritmo cardíaco, como caminar a paso ligero por los alrededores de Andes, bailar, nadar (si tienes acceso a una piscina) o montar bicicleta. Intenta acumular al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana.

Entrenamiento de fuerza: Incorpora ejercicios para fortalecer tus músculos al menos dos veces por semana. Puedes usar pesas ligeras, bandas de resistencia o tu propio peso corporal. Esto ayuda a mantener la masa muscular y la fuerza, importantes para la independencia y la prevención de caídas.

Flexibilidad y equilibrio: Incluye estiramientos y ejercicios de equilibrio como el yoga o

el tai chi para mejorar la movilidad y prevenir caídas. El terreno montañoso de la región hace que el equilibrio sea especialmente importante.

Integrar el movimiento en la rutina diaria: Camina o usa la bicicleta para hacer mandados, sube escaleras en lugar del ascensor y realiza pausas activas si tienes un trabajo sedentario.

3. Bienestar Mental y Emocional:

Manejo del estrés: Practica técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o simplemente disfruta de la tranquilidad del paisaje andino.

Mantenerse socialmente activo: Participa en actividades comunitarias, pasa tiempo con familiares y amigos. La vida social es un componente importante del bienestar.

Estimulación cognitiva: Lee, escribe, haz crucigramas, aprende nuevas habilidades o participa en juegos de mesa para mantener tu mente activa.

Buscar apoyo: No dudes en hablar con amigos, familiares o un profesional de la salud si te sientes abrumado, ansioso o triste.

4. Sueño Reparador:

Establecer una rutina de sueño: Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días para regular tu reloj biológico.

Crear un ambiente propicio para el sueño: Asegúrate de que tu habitación esté oscura, tranquila y a una temperatura agradable.

Evitar¹ la cafeína y el alcohol antes de dormir: Estas sustancias pueden interferir con la calidad del sueño.

Se realizaron visitas de apertura de historia familiar: 4

total personas: 13

Factores protectores:

La escuela

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el medico los días lunes

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los días martes, cada 15 días.

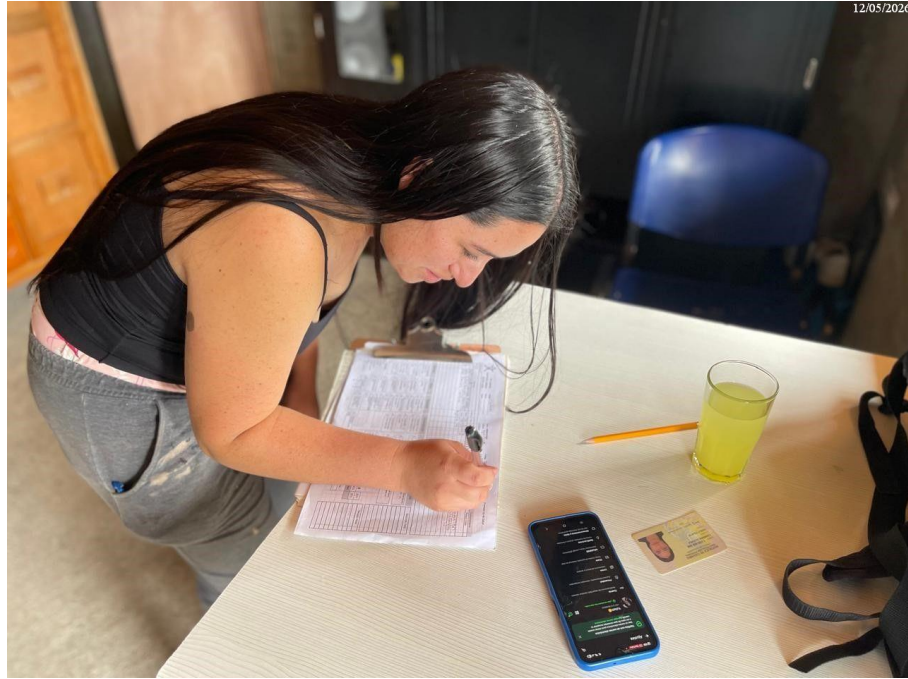
Promotora de salud

Apertura	4
Seguimiento	0
TOTAL	4

4. Conclusiones u observaciones

- Las familias se mostraron interesadas en los diferentes temas tratados quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Son familias muy receptivas e inquietas, indagan ante los temas que se tratan.
- Establecer hábitos saludables en la infancia temprana reduce significativamente el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer en la edad adulta.







Marleny Bedoya Gómez

Marleny de Jesús Bedoya
PROMOTORA DE SALUD
Teléfono: 3146970632
Santa Inés



Actividades del Promotor de Vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública



Promotora: Marleny Bedoya Gomez

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento	Verificación de compromisos Otro cuál?						
12/5/2025	Apertura		90 min	Rural	cedron	Historia Familiar	4	Leidy Chacero
12/5/2025	Apertura		80 min	Rural	cedron	Historia Familiar	3	Rey Roldan
12/5/2025	Apertura		90 min	Rural	cedron	Historia Familiar	3	Perly Carmona
13/5/2025	Apertura		100 min	Rural	San Antonio	Historia Familiar	3	Alvaro Liralza H.
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	06/05/2026	LUGAR:	Vereda San Perucho
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en salud
DURACION:	90 minutos	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la adultez sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.
Marco Teórico:			
<p>Una vida saludable es un estilo de vida en el que disminuimos los riesgos de estar gravemente enfermo, así como de morir tempranamente. Es también una vida en la cual priorizamos nuestro bienestar físico, mental y social. Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, No fumar, NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones, Consumir una dieta saludable y equilibrada, Cuidar los dientes, Controlar la <u>hipertensión arterial</u>, Seguir buenas prácticas de seguridad. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. ¿Cómo se puede prevenir las enfermedades no transmisibles?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física. • Alimentación. • Peso saludable. • Lavado de manos. • Salud bucal, visual y auditiva. • Prevención consumo de tabaco. <p>Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son: ---- Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.</p> <p>Los diferentes tipos de cáncer.</p> <p>Las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica</p>			

Importancia de la citología:

La citología sirve para diagnosticar a tiempo anomalías en las células o paredes del cuello del útero. Con la citología se puede detectar el cáncer de cuello uterino en etapas tempranas, lo que permite realizar tratamiento oportuno.

El autoexamen de seno es una práctica que puede ayudar en la detección temprana de cualquier cambio o anomalía en los senos, como un bulto o una masa.

Razones por las cuales es importante realizar el autoexamen de seno:

-Conocimiento de los senos: El autoexamen de seno te permite conocer la apariencia y la sensación normal de tus senos, lo que te ayuda a detectar cualquier cambio inusual.

-Detección temprana: Al realizar el autoexamen de seno regularmente, puedes detectar cualquier cambio o anomalía en tus senos de manera temprana, lo que puede mejorar las posibilidades de tratamiento exitoso.

-Mayor conciencia: El autoexamen de seno te hace más consciente de tus senos y te permite detectar cualquier cambio que pueda ser indicativo de un problema de salud.

¿Qué son la salud sexual y la salud reproductiva?

La salud sexual y reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos.

Para prevenir las enfermedades de transmisión sexual (ETS), la mejor opción es evitar el contacto sexual o mantener una monogamia mutua con una pareja no infectada. Si se decide tener relaciones sexuales, el uso correcto y consistente de condones de látex o poliuretano es crucial, al igual que la vacunación contra algunas ETS como el VPH y la hepatitis B.

El uso del preservativo es una herramienta clave para la prevención:

Otras medidas importantes para la prevención:

Pruebas de ETS:

Se recomienda realizar pruebas de ETS tanto para uno mismo como para la pareja antes de tener relaciones sexuales.

Vacunación:

La vacunación contra el VPH y la hepatitis B es una forma efectiva de prevenir estas infecciones.

Reducir el número de parejas:

Tener menos parejas sexuales puede disminuir el riesgo de exposición a ETS.

Evitar el consumo de drogas y alcohol:

El uso de drogas o alcohol puede reducir la capacidad de tomar decisiones racionales sobre el sexo seguro.

No compartir objetos personales:

No compartir agujas, jeringas, cepillos de dientes u otros objetos que puedan estar en contacto con sangre o fluidos corporales.

Monogamia mutua:

Estar en una relación monógama con una pareja no infectada es una de las formas más seguras de prevenir las ETS.

Comunicación abierta con la pareja:

Es fundamental hablar con la pareja sobre la salud sexual, las prácticas sexuales y el uso de métodos de prevención.

Conocer la historia sexual de la pareja:

Es importante conocer el historial de ETS de la pareja, así como cualquier síntoma que pueda indicar una infección.

Consultar a un profesional de la salud:

Si se tiene alguna duda o preocupación sobre las ETS, es importante consultar a un médico u otro profesional de la salud.

Educarse sobre las ETS:

Conocer los diferentes tipos de ETS, cómo se transmiten, cómo prevenir el contagio y cómo tratarlas es importante para proteger la salud sexual.

LA HIPERTENSIÓN

La hipertensión, o presión arterial alta, es una condición médica donde la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es constantemente demasiado alta. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg) y se considera hipertensión si la presión arterial es de 130/80 mm Hg o superior. Es una enfermedad común que puede causar complicaciones graves si no se trata adecuadamente.

¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión es una condición en la que la presión arterial se mantiene por encima de los niveles normales. La presión arterial se mide como dos números: la presión sistólica (el número superior) y la presión diastólica (el número inferior). La presión sistólica representa la presión en las arterias cuando el corazón late, mientras que la diastólica es la presión cuando el corazón está en reposo.

¿Qué causa la hipertensión?

En la mayoría de los casos, la causa de la hipertensión es desconocida, pero puede estar relacionada con factores como:

Genética: La hipertensión puede tener un componente genético.

Estilo de vida: Factores como una dieta poco saludable, falta de actividad física, consumo de tabaco y alcohol, sobrepeso u obesidad pueden aumentar el riesgo de hipertensión.

Otras enfermedades: Algunas enfermedades como la diabetes, la insuficiencia renal o la enfermedad de las arterias coronarias pueden contribuir a la hipertensión.

¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión?

En la mayoría de los casos, la hipertensión no causa síntomas. Sin embargo, en algunos casos, una presión arterial muy alta puede causar: Dolor de cabeza, Mareos, Sangrado nasal, Visión borrosa, Dolor en el pecho.

¿Cómo se diagnostica la hipertensión?

La hipertensión se diagnostica mediante la medición de la presión arterial en dos o más ocasiones en diferentes días.

¿Cómo se trata la hipertensión?

El tratamiento de la hipertensión suele incluir:

Cambios en el estilo de vida:

Una dieta saludable, actividad física regular, pérdida de peso y dejar de fumar.

Medicamentos:

En algunos casos, se pueden recetar medicamentos para controlar la presión arterial.

¿Qué complicaciones puede causar la hipertensión si no se trata?

La hipertensión no controlada puede causar complicaciones graves como:

Enfermedades del corazón, incluyendo infartos y ataques cardíacos.

Accidente cerebrovascular.

Insuficiencia renal.

Daño a los ojos.

En resumen: La hipertensión es una enfermedad común que puede tener graves consecuencias si no se trata adecuadamente. Es importante consultar a un médico para que pueda diagnosticar y tratar la hipertensión, y así prevenir las complicaciones asociadas.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes, también conocida como diabetes mellitus, es una enfermedad crónica donde los niveles de glucosa (o azúcar) en la sangre son demasiado altos. La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo, y la insulina es una hormona que ayuda a que la

glucosa entre en las células para ser utilizada. En la diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa correctamente, lo que causa que la glucosa se acumule en la sangre en lugar de entrar en las células.

Síntomas de la diabetes

Los síntomas de la diabetes pueden variar, pero algunos comunes incluyen:

- Sed excesiva.
- Necesidad frecuente de orinar, especialmente por la noche.
- Pérdida de peso sin explicación.
- Hambre excesiva.
- Visión borrosa.
- Fatiga.
- Entumecimiento o hormigueo en las manos o los pies.
- Heridas que no cicatrizan.

El tratamiento de la diabetes puede variar según el tipo y la gravedad, y puede incluir:

- Cambios en la dieta y el estilo de vida.
- Medicamentos para controlar los niveles de glucosa en sangre.
- Insulina para aquellos que no producen suficiente.

Complicaciones de la diabetes

Si no se controla, la diabetes puede causar diversas complicaciones, incluyendo:

- Daño a los ojos, que puede causar ceguera.
- Daño a los riñones, que puede llevar a insuficiencia renal.
- Daño a los nervios, que puede causar entumecimiento, hormigueo y dolor.
- Enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
- Pie diabético, que puede requerir amputación.

La **vacunación antirrábica** es fundamental porque **protege la vida de personas y animales contra la rabia**, una enfermedad viral mortal una vez que aparecen los síntomas. Al vacunar a nuestras mascotas (perros y gatos), creamos una barrera vital que **evita la transmisión a los humanos**, convirtiéndola en una de las herramientas más efectivas de salud pública para erradicar esta enfermedad devastadora.

La rabia en los animales es una enfermedad viral zoonótica grave que afecta el sistema nervioso central, específicamente el cerebro y la médula espinal. Es causada por el virus de la rabia y, una vez que los síntomas aparecen, es casi siempre mortal tanto para los animales como para los humanos.

¿Cómo se transmite?

Se transmite principalmente a través del contacto con la saliva de un animal infectado, generalmente por:

- Mordeduras: Es la vía de transmisión más común.
- Arañazos: Si la saliva del animal infectado entra en contacto con una herida abierta o un rasguño.
- Mucosas: Si la saliva entra en contacto con los ojos, la nariz o la boca.

Todos los mamíferos pueden contraer y transmitir la rabia. Los animales más comúnmente implicados en la transmisión a humanos son los perros, pero también pueden serlo gatos, murciélagos (especialmente los hematófagos), zorros, mapaches, zorrillos y otros animales salvajes.

¿Qué ocurre en el animal?

El virus de la rabia viaja desde el punto de entrada (por ejemplo, una mordedura) a través de los nervios hasta el cerebro, donde causa una inflamación severa (encefalitis). Una vez que el virus llega al cerebro y comienza a replicarse, aparecen los síntomas.

Síntomas de la Rabia en Animales

Los síntomas varían según la especie y la etapa de la enfermedad, pero generalmente se dividen en fases:

1. **Fase Prodrómica (inicial):** Dura unos pocos días.
 - Cambios de comportamiento: El animal puede volverse inusualmente manso o, por el contrario, más nervioso y temeroso. Puede buscar el aislamiento o mostrarse más afectuoso de lo normal.
 - Fiebre leve, ansiedad, lamido excesivo del sitio de la mordedura.
2. **Fase Furiosa (rabia furiosa):** Puede durar varios días o una semana.
 - Agresividad extrema: El animal se vuelve irritable, ataca sin provocación, muerde objetos o personas. Pueden ser animales que antes eran dóciles.
 - Hipersensibilidad: Reacciona de forma exagerada a ruidos, luces o toques.
 - Hipersalivación (babeo excesivo): La producción de saliva aumenta y el animal tiene dificultad para tragar, lo que da la apariencia de "espuma en la boca".
 - Desorientación, pupilas dilatadas.
 - Intentos de morderse a sí mismo.
3. **Fase Paralítica** (rabia muda o paralítica): Puede seguir a la fase furiosa o aparecer directamente después de la prodrómica.
 - Parálisis progresiva: Comienza con debilidad en las patas traseras y avanza por todo el cuerpo.
 - Parálisis de la mandíbula y la garganta: Esto impide que el animal cierre la boca y trague (lo que contribuye al babeo) y puede alterar el ladrido o maullido.
 - Dificultad para respirar.
 - Coma y finalmente, la muerte debido a la parálisis respiratoria.

Es importante destacar que no todos los animales pasan por todas las fases, y en algunos casos, la fase paralítica es la predominante. El período de incubación puede variar desde días hasta meses, dependiendo de la ubicación de la mordedura y la cantidad de virus inoculado.

Prevención

La vacunación antirrábica de perros y gatos es la medida de prevención más efectiva y crucial para controlar y erradicar la rabia, protegiendo tanto a los animales como a las personas. Además, se recomienda:

- Mantener a las mascotas supervisadas y evitar que deambulen libremente.
- Evitar el contacto con animales salvajes o callejeros que muestren comportamientos inusuales.
- Reportar a las autoridades sanitarias locales cualquier animal sospechoso.

La rabia es una amenaza seria, pero gracias a los programas de vacunación masiva, su incidencia en humanos y animales domésticos ha disminuido drásticamente en muchas regiones.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos:

Promover en los adultos la adopción de estilos de vida saludables, como una alimentación balanceada baja en sodio, la práctica regular de actividad física y el manejo del estrés, para prevenir la aparición de la hipertensión arterial y mantener una presión sanguínea dentro de rangos saludables.

Promover la comunicación abierta y honesta entre parejas sobre su historial sexual y de ETS.

3. Desarrollo de la actividad

La vereda **San Perucho**, perteneciente al corregimiento La Chaparrala, se ubica al sureste del municipio de Andes, Antioquia, a una distancia aproximada de 9.5 km de la cabecera municipal.

Acceso y Transporte

El acceso a la vereda es posible mediante **transporte público**. Desde la terminal de transporte de Andes (Carpati), salen los carpati a las 5:30 a.m., 11:30 a.m. y 3:30 p.m. los lunes, martes, jueves, sábado y domingo. Adicionalmente, se cuenta con el servicio de "escalera" (transporte rural) con horarios a las 6:00 a.m., 12:00 p.m. y 4:00 p.m. todos los días de la semana, también desde la terminal de Andes. La escalera pasa cerca de la vereda, requiriendo luego un corto trayecto a pie para llegar a ella.

Economía y Estructura Social

La economía principal de San Perucho es la **caficultura**. La vereda cuenta con 182 viviendas, la mayoría nucleadas, aunque algunas se encuentran dispersas.

En cuanto a infraestructura educativa, dispone de una **escuela** que ofrece enseñanza desde preescolar hasta quinto de primaria. Además, un **colegio** (sede principal, Institución Educativa San Peruchito) ubicado en el sector La Unión (parte baja de la vereda) brinda educación desde preescolar hasta undécimo grado, y es donde continúan sus estudios los jóvenes que egresan de la escuela de San Perucho.

La comunidad también cuenta con una **Junta de Acción Comunal**, un **grupo de adulto mayor**, un **Hogar Comunitario** y un **Hogar Fami**, así como un **grupo de catequesis**. Para el esparcimiento y la vida social, la vereda posee una tienda, un estadero, el Kiosko La Rumba, un billar, una caseta comunal y una placa polideportiva.

Hidrografía

San Perucho es recorrida por la **quebrada La San Perucha**, la cual desemboca en la quebrada La Chaparrala. Esta última es de vital importancia, ya que **finalmente surte el acueducto del municipio de Andes**.

Se llevó a cabo la visita familiar de apertura para la elaboración de la historia familiar. Durante esta visita, se explicó a la familia que todos los datos recopilados serían confidenciales.

Con base en la información obtenida, se brindó **educación, orientación y las remisiones pertinentes** a los programas de detección temprana y protección específica ofrecidos por la ESE Hospital San Rafael de Andes. Así mismo, se proporcionó a las familias el número telefónico del puesto de salud para que pudieran solicitar sus citas.

Adicionalmente, se cualificó a los miembros de la familia en una variedad de temas relevantes para su bienestar, incluyendo:

- **Cáncer de cérvix**
- **Importancia de la vacuna antirrábica**
- **Importancia de la alimentación saludable**
- **Importancia del ejercicio**
- **Estilos de vida saludable**
- **Salud sexual**
- **Prevención de enfermedades de transmisión sexual**
- **Higiene oral**

Viviendas propias: 1

Vivienda prestada: 0

Vivienda arrendada: 0

Todas las viviendas con su respectiva energía y en buenas condiciones.

No tienen pozo séptico. 1 vivienda

La familia realiza la disposición final de los residuos sólidos al carro recolector cada 15 días, los martes

Perros sin vacunar: 0, vacunados: 2

Gatos sin vacunar: 0, vacunados 2

Citologías al día: 1, sin citología: 0

HTA sin control: 0, en control de HTA 1 adulta

Diabético en control: 0

Sobrepeso, índice de masa corporal mayor a 30: 0

Familia funcional: 1

Adulto sin revisión médica: 0

Presión arterial mayor a 130/85: 0

Sin revisión médica del joven:0

Sin vacuna de VPH:1

Tabaquismo: 0

Adultos mayores en programa Colombia mayor:0

Adultos mayores que no están en programa de Colombia mayor: 0

Se encontraron 2 personas en edad de adultez en la familia visitada de las cuales todas tienen Sisbén y su respectiva EPS.

Savia Salud subsidiada: 2 personas

Factores de riesgo encontrados:

Sin pozo séptico: 1 vivienda, 1 joven renuente a la vacuna del vph

Factores protectores:

La escuela y Colegio

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el medico los jueves.

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los martes, cada 15 días.

Placa polideportiva

Hogar comunitario

Hogar Fami

Promotora de salud

Grupo de adulto mayor

Grupo de catequesis

VISITAS FAMILIARES REALIZADAS

Apertura	1
Seguimiento	0
TOTAL	1

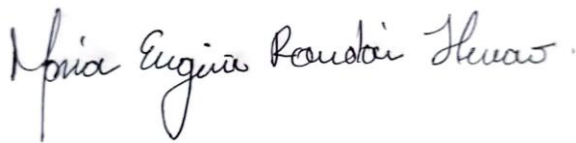
CANALIZACION A SERVICIOS

Vacunación gestantes- influenza	0
Vacunación vph	0
Crecimiento y desarrollo	0
Citologías	0
Joven sano	0
Adulto sano	0
Adolescente	0
Planificación familiar	0
Ingreso a HTA	0
psicólogo	0
Vacunación Influenza estacional	0



4. Conclusiones u observaciones:

- La educación y la concientización sobre las ETS y las prácticas sexuales seguras son fundamentales para prevenir la transmisión de estas enfermedades.
- La prevención de la hipertensión en la adultez es **clave para asegurar una buena calidad de vida y evitar enfermedades graves**. Hemos visto que pequeños cambios diarios, como comer más saludable, movernos más y manejar el estrés, tienen un impacto enorme. Adoptar estos hábitos no es solo una recomendación médica, sino una inversión personal que nos permite disfrutar de una vida plena y activa, reduciendo significativamente el riesgo de problemas cardíacos y cerebrales en el futuro.



MARIA EUGENIA RONDON HENAO
TECNICA PROFESIONAL EN SALUD PUBLICA



Actividades del promotor de vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública

Promotora: Mara Eugenia Rondon Arca O

Fecha remisión	Objetivo visita:	Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?						
6/15/2026	Apertura - Adultez	90	rural	San Pedro	Prevenición de no transmisibles	4	Alexandra Vidales
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							

ACTA DE ACTIVIDADES

FECHA:	04 /05 /2026	LUGAR:	EL CASTILLO
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	40 MINUTOS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la adultez sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros. ADULTOS
MARCO TEÓRICO			
<p>Adultez:</p> <p>La adultez comprende una etapa del ciclo vital en la que las personas han alcanzado su desarrollo físico completo y asumen múltiples responsabilidades familiares, laborales y sociales. Se caracteriza por la toma de decisiones autónomas y la consolidación de estilos de vida que influyen directamente en el estado de salud. En esta etapa es fundamental fortalecer hábitos saludables y prevenir factores de riesgo que puedan afectar la calidad de vida.</p> <p>Vida saludable:</p> <p>Hace referencia al conjunto de hábitos y prácticas que favorecen el bienestar físico, mental y social. En la adultez incluye una alimentación balanceada, actividad física regular, descanso adecuado, manejo del estrés y el fortalecimiento de redes de apoyo social. Estos hábitos contribuyen a la prevención de enfermedades y al mantenimiento de una buena calidad de vida.</p> <p>Enfermedades no transmisibles:</p>			

Son enfermedades que no se transmiten entre personas y están relacionadas con factores como el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo de alcohol, tabaco y el estrés. En la adultez son frecuentes la hipertensión, la diabetes, la obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Su prevención se basa en la adopción de estilos de vida saludables y el control médico periódico.

Enfermedades transmisibles:

Son enfermedades causadas por agentes infecciosos que pueden propagarse entre personas. En la adultez incluyen infecciones respiratorias, gastrointestinales y enfermedades de transmisión sexual.

Su prevención se basa en la vacunación, el autocuidado, el uso de medidas de protección y la higiene adecuada.

Salud mental:

Es el bienestar emocional, psicológico y social que permite afrontar las demandas de la vida cotidiana, mantener relaciones saludables y tomar decisiones adecuadas. En la adultez es clave para prevenir estrés crónico, ansiedad, depresión y burnout laboral.

Salud sexual y reproductiva:

En la adultez se orienta al ejercicio responsable y saludable de la sexualidad, la planificación familiar, la prevención de infecciones de transmisión sexual y el acceso oportuno a servicios de salud.

Promueve el autocuidado, la toma de decisiones informadas y el respeto en las relaciones de pareja.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo

Se inicia la actividad con un saludo cordial a los adultos de la comunidad, seguido de la presentación del programa de salud pública y la articulación con la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal, resaltando la importancia del autocuidado y la prevención en salud.

2. Objetivos específicos:

- Promover estilos de vida saludable en la población adulta mediante visitas domiciliarias articuladas con el equipo básico de salud.
- Fortalecer la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles mediante educación en salud.
- Brindar orientación en salud mental, prevención de violencias, consumo de sustancias y fortalecimiento de redes de apoyo.
- Fomentar la salud sexual y reproductiva responsable y el acceso a los servicios de salud.

3. Desarrollo de la actividad:

Se realizaron visitas domiciliarias en la comunidad, dirigidas a población adulta, con el fin de identificar factores de riesgo, condiciones de salud y prácticas de autocuidado.

Durante las visitas, en articulación con el equipo básico de salud, se desarrollaron acciones educativas enfocadas en:

- Promoción de estilos de vida saludable, incluyendo alimentación equilibrada, actividad física, descanso adecuado y manejo del estrés.
- Prevención de enfermedades no transmisibles como hipertensión, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares, mediante la promoción del autocuidado y controles médicos periódicos.
- Prevención de enfermedades transmisibles mediante el fortalecimiento de hábitos de higiene, vacunación y uso de medidas de protección.
- Fortalecimiento de la salud mental mediante orientación sobre manejo del estrés, ansiedad, depresión y fortalecimiento de redes de apoyo.
- Prevención de violencias y consumo de sustancias psicoactivas mediante educación en resolución de conflictos, autocuidado y toma de decisiones responsables.
- Orientación en salud sexual y reproductiva, promoviendo la planificación familiar, prevención de ITS y el ejercicio responsable de la sexualidad.

Se promovió la articulación entre familia, comunidad y equipo básico de salud para garantizar el seguimiento de los casos identificados.

Se diligenciaron los registros correspondientes garantizando la confidencialidad de la información y facilitando la continuidad del proceso de atención.

4. Evidencia fotográfica

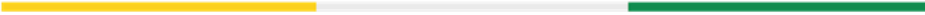
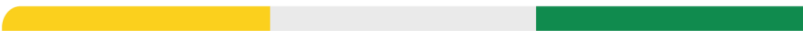


5. Conclusiones u observaciones

La población adulta mostró interés en las orientaciones brindadas, especialmente en temas relacionados con enfermedades crónicas y hábitos de vida saludable.

Se evidenció la necesidad de fortalecer el control de enfermedades no transmisibles y el acceso oportuno a servicios de salud preventiva.

Se recomienda continuar con las visitas domiciliarias y el acompañamiento del equipo básico de salud para consolidar procesos de promoción y prevención en esta población.



ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	04/05/2026	LUGAR:	San Pedro abajo
ZONA:	Rural	EJE:	Atención primaria de salud
DURACION:	140 minutos en promedio en cada visita	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la adultez sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

MARCO TEÓRICO

Los estilos de vida saludables constituyen un conjunto de comportamientos, hábitos y prácticas que las personas adoptan para mantener y mejorar su estado de salud. Estos hábitos influyen directamente en el bienestar físico, mental y social, permitiendo prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y aumentar la expectativa de vida de la población.

La promoción de estilos de vida saludables es una de las principales estrategias de salud pública debido a que muchas enfermedades crónicas pueden prevenirse mediante cambios en los hábitos cotidianos relacionados con la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene y el autocuidado.

Concepto de Estilos de Vida Saludables

Los estilos de vida saludables son patrones de conducta orientados a conservar la salud y prevenir la aparición de enfermedades. Comprenden acciones como mantener una alimentación balanceada, realizar actividad física regularmente, evitar el consumo de sustancias nocivas, asistir a controles médicos periódicos y participar en actividades que favorezcan el bienestar emocional y social.

Estos hábitos contribuyen al adecuado funcionamiento del organismo y permiten disminuir los factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares, metabólicas y respiratorias.

Alimentación Saludable

Una alimentación saludable debe ser equilibrada, variada y suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de cada persona. El consumo frecuente de frutas, verduras, cereales integrales, agua potable y proteínas de buena calidad favorece el adecuado funcionamiento del organismo.

Asimismo, se recomienda limitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares, sodio y harinas refinadas, ya que su exceso se asocia con obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares.

Actividad Física y Control del Peso

La actividad física es un componente esencial de los estilos de vida saludables. Su práctica regular contribuye a fortalecer músculos y huesos, mejorar la circulación sanguínea, controlar el peso corporal y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

El mantenimiento de un peso saludable es fundamental para prevenir complicaciones asociadas al sobrepeso y la obesidad. Un índice de masa corporal elevado incrementa el riesgo de hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y problemas osteoarticulares.

Prevención y Autocuidado

Los estilos de vida saludables también incluyen la participación activa en programas de promoción y mantenimiento de la salud, el cumplimiento de los esquemas de vacunación y la asistencia a controles médicos periódicos. Estas acciones permiten detectar tempranamente factores de riesgo y enfermedades, facilitando intervenciones oportunas.

La realización de citologías, autoexamen de seno, controles de crecimiento y desarrollo, controles de adultez y otras actividades preventivas forman parte del autocuidado responsable y contribuyen a mejorar los resultados en salud.

Salud Familiar y Comunitaria

La familia desempeña un papel fundamental en la adopción de hábitos saludables. Un entorno familiar positivo favorece el apoyo emocional, el cumplimiento de recomendaciones médicas y la práctica de conductas protectoras para la salud.

Igualmente, la participación comunitaria mediante grupos organizados, juntas de acción comunal y programas dirigidos a diferentes grupos poblacionales fortalece las redes de apoyo y contribuye al bienestar integral de las personas.

Conclusión

Los estilos de vida saludables son esenciales para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. La adopción de hábitos relacionados con una alimentación equilibrada, actividad física regular, controles médicos periódicos y adecuado autocuidado permite mejorar la calidad de vida y disminuir los riesgos para la salud. Las acciones desarrolladas desde la Atención Primaria en Salud fortalecen estos hábitos y contribuyen al bienestar individual, familiar y comunitario.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. **Saludo:** Se realiza visitas domiciliarias donde me presento y explico sobre la estrategia de salud pública la cual es un convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. **Objetivos:**

- Realizar visitas domiciliarias para la apertura y actualización de la historia familiar, identificando factores de riesgo y factores protectores presentes en el entorno familiar.
- Brindar educación en salud de acuerdo con las necesidades identificadas durante la visita, promoviendo el autocuidado, la prevención de enfermedades y la adopción de estilos de vida saludables.
- Realizar demanda inducida y remisión a los programas de promoción y mantenimiento de la salud, garantizando el acceso oportuno a los servicios ofertados por la institución

3. **Desarrollo de la actividad:**

Se realizó una visita domiciliaria en el sector de San Pedro Abajo, en el marco de la estrategia de Atención Primaria en Salud. Inicialmente se solicitó el consentimiento informado para la recolección y registro de la información familiar.

La visita tuvo como finalidad la apertura de la historia familiar. Durante el encuentro se diligenció el instrumento correspondiente y se identificaron las principales necesidades en salud de la familia. De acuerdo con los hallazgos encontrados, se brindó educación sobre la importancia de la vacunación antigripal, el control y seguimiento de la hipertensión arterial, la práctica regular de actividad física acorde con las capacidades individuales, la adopción de una alimentación saludable baja en grasas, sal, azúcares y harinas, la vacunación antirrábica de los animales domésticos, la promoción de entornos saludables y de apoyo, así como la importancia de los controles preventivos para la identificación temprana de factores de riesgo y enfermedades.

Posteriormente, se realizó demanda inducida y remisión a los programas de detección temprana y protección específica ofertados por la ESE Hospital San Rafael. La persona responsable de suministrar la información manifestó su compromiso de asistir a los

programas recomendados. Asimismo, se brindó orientación sobre el proceso para acceder a las citas médicas y demás servicios de salud disponibles.

Durante la valoración se evidenció que la familia reside en vivienda propia, la cual se encuentra en buenas condiciones de conservación. La vivienda está construida en adobe con cubierta de eternit. La disposición de residuos sólidos se realiza mediante la recolección periódica efectuada por la volqueta municipal. La fuente de abastecimiento de agua corresponde a un pequeño nacimiento; sin embargo, no cuenta con tratamiento de potabilización.

Factores de Riesgo Identificados

- Usuaría con índice de masa corporal superior a 30, considerado factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles.
- Más de tres años sin realización de citología cervicouterina. La usuaria refiere que no se ha practicado el examen debido a que, tras una histerectomía, recibió orientación médica indicando que no era necesario continuar con dicho control.

Factores Protectores Identificados

- Recolección periódica de residuos sólidos por parte de la volqueta municipal cada ocho días.
- Afiliación de todos los integrantes de la familia al Sistema General de Seguridad Social en Salud.
- Adecuadas condiciones de higiene y saneamiento de la vivienda.
- Presencia de Junta de Acción Comunal activa en la comunidad.
- Existencia de grupo de tercera edad que favorece la participación social y comunitaria.

VISITAS FAMILIARES REALIZADAS	
Apertura	1
Total	1


DEMANDAS INDUCIDAS	
adolescencia	1
Vacunación antigripal	2
Total	3

Evidencias fotográficas



Gloria Elisa Rivera Gil
GLORIA ELISA RIVERA GIL
PROMOTORA DE SALUD

Anexo listado de asistencia


Actividades del promotor de vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública



Promotora: Gloria Elisa Rivera Gil

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?							
4/15/2024	Apertura Historia F	E	140	Rural	San Pedro	Uso de medicamentos control de presión arterial	3	Patricia Contes
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	08/05/2026	LUGAR:	Vereda Alto del Rayo
ZONA:	URBANA	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	90 MINUTOS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas a los adultos mayores sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

MARCO TEÓRICO

VISITAS DOMICILIARIAS ENFOCADAS A ADULTOS MAYORES

En Colombia, un adulto mayor es una persona que ha cumplido 60 años de edad o más. Esta edad se considera el inicio de la etapa de vejez y, por lo tanto, los individuos a partir de esta edad reciben una serie de beneficios y protecciones especiales, además de ser reconocidos como sujetos de derecho con responsabilidades hacia sí mismos, su familia y la sociedad

La edad de inicio de la vejez en Colombia es a partir de los 60 años.

Derechos y Protecciones: Los adultos mayores en Colombia son sujetos de especial protección constitucional y tienen derecho a la participación activa en la sociedad.

La salud del adulto mayor requiere atención especial debido a las posibles limitaciones y cambios que trae consigo el envejecimiento.

El Gobierno colombiano ofrece programas de apoyo, como Colombia Mayor, que brindan ayudas económicas a personas mayores de bajos ingresos.

Una vida saludable: Es un estilo de vida en el que disminuimos los riesgos de estar gravemente enfermo, así como de morir tempranamente. Es también una vida en la cual priorizamos nuestro bienestar físico, mental y social. Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, No fumar, NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones, Consumir una dieta saludable y equilibrada, Cuidar los dientes, Controlar la hipertensión arterial, Seguir buenas prácticas de seguridad. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una

infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. ¿Cómo se puede prevenir las enfermedades no transmisibles?

- Actividad física.
- Alimentación.
- Peso saludable.
- Lavado de manos.
- Salud bucal, visual y auditiva.
- Prevención consumo de tabaco y otras adicciones.

Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son: Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.

- Los diferentes tipos de cáncer.
- Las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica

Las enfermedades transmisibles: Son aquellas que se contagian de persona a persona o de animales a humanos. Son causadas por agentes infecciosos o por sus productos tóxicos.

Ejemplos de enfermedades transmisibles:

Sarampión, Rubeola, Tos ferina, Hepatitis A, Fiebre Tifoidea y Paratifoidea, Meningitis, COVID-19, Varicela, Difteria, Gripe y VIH.

Cómo se propagan

Se propagan a través del contacto directo con sangre, secreciones y otros fluidos corporales de personas infectadas. También se pueden transmitir a través de superficies y materiales contaminados.

Cómo prevenirlas

Para prevenir las enfermedades transmisibles puedes:

Cubrirte la boca al toser o estornudar

Mantener tus vacunas al día

Usar guantes, mascarillas y ropas protectoras

Tener a mano pañuelos desechables y limpiadores de manos.

Uso adecuado del condón.

Evitar jeringas utilizadas.

La salud mental: Es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que afecta cómo una persona piensa, siente y actúa. Es fundamental para la salud en general y la capacidad de afrontar el estrés, desarrollar relaciones y tomar decisiones. La salud mental es importante a lo largo de toda la vida.

¿Por qué es importante la salud mental?

Permite a las personas afrontar el estrés de la vida.

Facilita el desarrollo de habilidades y el aprendizaje.

Contribuye a la capacidad de trabajar y realizar tareas cotidianas.

Permite a las personas contribuir a la mejora de su comunidad.

Practicar el autocuidado: Incluye dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio,

pasar tiempo en la naturaleza y realizar actividades que se disfruten.

Buscar apoyo social: Mantener relaciones saludables con amigos y familiares.

Practicar técnicas de relajación: Como la meditación, la respiración profunda y el yoga.

Buscar ayuda profesional: Si es necesario, un psicólogo o psiquiatra puede ayudar a abordar los problemas de salud mental.

La salud sexual y reproductiva (SSR): Se refiere al bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con la sexualidad, la reproducción y el sistema reproductivo. Esto incluye tener una vida sexual satisfactoria y segura, decidir libremente sobre el número y espaciamiento de los hijos, y acceder a servicios de salud reproductiva.

La salud sexual y reproductiva es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar de las personas, las parejas y las familias. Es un derecho humano que debe ser respetado y protegido, y que requiere de la implementación de políticas y programas que aseguren el acceso a la información, la educación y los servicios necesarios para su promoción y protección.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos esperados:

- Promover condiciones de vida saludable en los adultos mayores, a través de la educación y la sensibilización sobre enfermedades transmisibles y no transmisibles, además sobre la salud mental, la prevención de la violencia en los hogares, temas de adicciones, salud sexual y reproductiva a las familias.
- Educar a las familias sobre buenos estilos de vida saludable, para ayudar a mejorar la calidad de vida.
- Realizar demanda inducida a los programas que ofrece la ESE. Hospital San Rafael, de acuerdo a las necesidades que tenga el individuo y/o la familia a la que pertenezca.

3. Desarrollo de la actividad:

Se procede realizar las visitas familiares de apertura buscando viviendas donde se encuentren familias con adultos mayores en la vereda Alto del Rayo a partir de las 11 am .con el fin de detectar e identificar las posibles situaciones de riesgo o vulneración de derechos en salud en esta población. Es muy importante a la hora de realizar la visita, poderles explicar a las familias que los datos recopilados en la historia familiar son de total confidencialidad; se llena cada ítem y de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE. Hospital San Rafael de Andes. Se da a las familias el número telefónico del puesto de salud para que soliciten las citas, se realizan demandas inducidas a los programas en salud, se brinda educación sobre la importancia de la alimentación saludable, importancia de la actividad física, tenencia responsable de las mascotas, estilos de vida saludable, planificación familiar, importancia de las vacunas, adherencia a los medicamentos de control y orientación sobre la afiliación al SGSSS y a la EPS. Toma de citología etc. En este mes se realizaron 2 visitas a familias donde había adultos mayores según indicaciones del POA.

En las cuales, se visualizó la siguiente información: Viviendas propia1, vivienda prestadas 1, todas cuentan con todos los servicios públicos, animales domésticos vacunados, según información recolectada, se evidencia que la gran mayoría de las personas adultas solo cursaron hasta el grado segundo de primaria, se detectan riesgos cardiovasculares evidentes, tienen buen desarrollo humano y familiar, en este caso, se detectan antecedentes personales como: Insuficiencia cardiaca e hipertensión, diabetes y obesidad , en el caso particular de los encontrados con hipertensión y

diabetes estas personas están en control y se toman los medicamento correctamente.

Factores de riesgo encontrados:

Regulares prácticas de estilos saludables.

Sedentarismo.

Falta de motivación para acudir a la vacuna de influenza, por miedo porque les han dicho que es como la del covid.

Personas adultas con obesidad leve.

Factores protectores:

Cuentan con concejal, escuela, cancha de futbol, grupo de la tercera edad, las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA semanalmente y vía en muy buen estado y cerca ala cabecera municipal.

DEMANDAS INDUCIDAS:

Nota: se encuentran 4 adultos mayores para vacunación de influenza, pero no se realiza remisión porque el concejal va a gestionar una brigada de vacunación en la vereda.



4. Conclusiones u observaciones:

Las familias se mostraron interesadas en los diferentes temas tratados, quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Son familias muy receptivas e inquietas, indagan ante los temas que se tratan, es un sector muy unido y solidario, se encuentran al día en los programas de salud por estar muy cerca al hospital se les facilita la asistencia., por lo cual no se realizaron demandas inducidas. Pero se les recuerda el compromiso de mejorar sus estilos de vida saludables.

Los adultos mayores se encuentran vinculados al grupo de la tercera edad, teniendo una buena relación social.



MARIBEL RAMIREZ RAMIREZ
TECNICA AUXILIAR DE ENFERMERIA

LISTADO DE ASISTENCIA



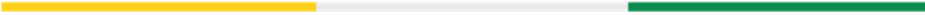
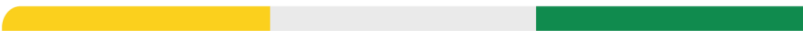
Actividades del promotor de vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública

Promotora:

Monibel Ramírez

Adolfo Mayo

Fecha remisión	Objetivo visita: Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?	Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
08/05/26	Apertura	120 min	Rural	Alto Rayo	Escuelas de vida	3	Lucía Godoy
08/05/26	Apertura	120 min	Rural	Alto Rayo	Escuelas de vida	2	Blanca Pérez



ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	14/05/2026	LUGAR:	Corregimiento Buenos Aires Vereda valle umbría
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	120 minutos	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en los adultos mayores sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

Marco Teórico:

Las visitas domiciliarias: son una estrategia de salud pública que consiste en la atención que un equipo de salud brinda en el hogar de un paciente o de una familia. Su objetivo es ofrecer apoyo diagnóstico, tratamiento, recuperación y rehabilitación, y establecer una relación de trajo con la familia.

Las visitas domiciliarias pueden tener diferentes propósitos, como:

- Ayudar a las familias a identificar factores de riesgo y a intervenir de forma temprana para reducir sus efectos
- Brindar cuidados de enfermería, evaluar las necesidades de salud de la familia y brindar educación
- Apoyar la formación de los estudiantes sobre la importancia del contexto familiar en el desarrollo de los niños
- Mejorar el vínculo entre los agentes de salud y las familias

Las visitas domiciliarias, es un instrumento importante de apoyo a las familias vulnerables, permitiendo que los padres y madres identifiquen los factores de riesgo presentes en su familia; de tal manera que permite la intervención precoz y la disminución de los efectos que éstos puedan tener a largo plazo.

. Los cuidados en la vejez se enfocan en promover un envejecimiento saludable y mantener la calidad de vida, lo que incluye cuidados de higiene, alimentación, ejercicio, estimulación mental, y atención médica regular. También es importante crear un entorno seguro y adaptado a las necesidades del adulto mayor.

Los cuidados en los adultos mayores se enfocan en promover un envejecimiento saludable y mantener la calidad de vida, lo que incluye cuidados de higiene, alimentación, ejercicio, estimulación mental, y atención médica regular. También es

importante crear un entorno seguro y adaptado a las necesidades del adulto mayor.

Envejecimiento y salud del adulto mayor: El envejecimiento es un proceso natural caracterizado por cambios progresivos que afectan las funciones biológicas y psicológicas. Estos cambios incrementan la vulnerabilidad a enfermedades crónicas, discapacidad, aislamiento social y problemas de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS) plantea que un envejecimiento saludable implica mantener la capacidad funcional, la autonomía, la participación social y el bienestar emocional. Las visitas domiciliarias permiten valorar estos aspectos directamente en el contexto de vida del adulto mayor.

Promoción de la vida saludable en la adultez mayor: La educación en estilos de vida saludable es fundamental para mejorar la calidad de vida y prevenir complicaciones. Durante la visita domiciliar se abordan temas como: Alimentación balanceada según necesidades de la edad, Actividad física adaptada y movilidad segura, Prevención de caídas, ergonomía y adecuación del hogar, Higiene personal, autocuidado y adherencia a medicamentos.

Enfermedades no transmisibles (ENT): Las ENT, como la hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardiovascular, cáncer, EPOC y obesidad, representan las principales causas de morbilidad en adultos mayores. Las visitas domiciliarias permiten: Identificar señales de riesgo, Orientar sobre el control de factores modificables (alimentación, sedentarismo, tabaquismo), Reforzar la adherencia terapéutica y el seguimiento médico, Detectar complicaciones tempranas.

Enfermedades transmisibles: Los adultos mayores presentan un sistema inmunológico más frágil, lo que aumenta el riesgo de infecciones como gripe, neumonía, enfermedades respiratorias, digestivas, urinarias y enfermedades de transmisión sexual. En la visita domiciliar se abordan: Medidas de higiene y prevención, Importancia de la vacunación, Reconocimiento temprano de síntomas de alarma, Prevención de infecciones de transmisión sexual, especialmente relevante debido al aumento de ITS en la población mayor por información insuficiente y disminución de la percepción de riesgo.

Salud mental en la adultez mayor: La salud mental es un componente clave del bienestar. El adulto mayor puede enfrentarse a pérdidas, cambios en roles familiares, viudez, jubilación e incluso dependencia. Esto puede desencadenar: Depresión, Ansiedad, Deterioro cognitivo, Soledad y aislamiento.

La visita domiciliar facilita la detección temprana, el acompañamiento emocional y la orientación sobre recursos de apoyo, favoreciendo la protección de la salud mental y la calidad de vida.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Mi nombre es Juan José Osorio, promotor de salud hago parte del equipo de salud pública, el cual se implementa por medio de un convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la secretaria de Salud y Bienestar Social con el fin de promover acciones de promoción y prevención y cumplir con el plan de desarrollo "Firmes por Andes"

Objetivos:

- Orientar sobre la prevención, identificación temprana y manejo básico de enfermedades no transmisibles, como hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y EPOC.
- Promover estilos de vida saludable mediante educación sobre alimentación adecuada, actividad física adaptada, higiene, autocuidado y adherencia a tratamientos.
- Fortalecer la salud mental del adulto mayor proporcionando información y pautas sobre identificación de signos de depresión, ansiedad, deterioro cognitivo, aislamiento y pérdida de funcionalidad, además de orientar sobre servicios de apoyo comunitario y profesional

3. Desarrollo de la actividad:

Las visitas familiares se realizaron en la vereda valle umbría del Corregimiento de Buenos Aires con el objetivo de brindar una charla sobre la importancia del cuidado en los adultos mayores

Se realizó explicación de que Los cuidados en los adultos mayores se enfocan en promover un envejecimiento saludable y mantener la calidad de vida, lo que incluye cuidados de higiene, alimentación, ejercicio, estimulación mental, y atención médica regular. También es importante crear un entorno seguro y adaptado a las necesidades del adulto mayor.

Se explicó algunos cuidados esenciales que se deben tener en la vejez: Cuidados de higiene y aseo personal: Ayudar al adulto mayor a bañarse o ducharse, incluso en cama si es necesario, con productos suaves y temperatura adecuada, Cuidado de la boca: Promover una buena higiene bucal, incluyendo el uso de cepillo de dientes y hilo dental, para prevenir enfermedades periodontales. Dieta equilibrada

y variada: Asegurarse de que el adulto mayor tenga una dieta rica en nutrientes, que incluya frutas, verduras, proteínas, carbohidratos y grasas saludables, Hidratación: Animar al adulto mayor a beber suficiente agua a lo largo del día, para evitar la deshidratación. Ayuda con la alimentación: Si el adulto mayor tiene dificultad para comer solo, ayudarlo con las comidas, cortando los alimentos o utilizando utensilios adaptados, Cuidados de ejercicio y actividad física: motivar al adulto mayor a realizar actividad física moderada, como caminar o hacer ejercicios de bajo impacto, para mantener la movilidad y fuerza muscular, Ejercicio mental: Estimular la mente del adulto mayor con juegos, lectura, actividades creativas o aprendizaje de nuevas habilidades, Cuidados de salud y atención médica: Asegurarse de que el adulto mayor realice chequeos médicos regulares para prevenir y controlar enfermedades, Asegurarse de que el adulto mayor tome sus medicamentos a la hora correcta y en la dosis adecuada, y vigilar cualquier efecto secundario, Atención a enfermedades crónicas: Si el adulto mayor tiene enfermedades crónicas, seguir las recomendaciones médicas para controlarlas y prevenir complicaciones, Acompañamiento emocional: Ofrecer al adulto mayor apoyo emocional, cariño y comprensión, para que se sienta seguro y protegido, Animar al adulto mayor a participar en actividades sociales, para evitar el aislamiento y mantener su bienestar emocional, Motivar al adulto mayor a seguir participando en actividades que le gusten y que le brinden satisfacción.

se habló sobre los hábitos de vida saludable los cuales son actividades o acciones que realizamos a diario y nos van ayudar a tener una mejor salud, los cuales son: una correcta alimentación, realizar ejercicio o deporte por lo menos 30 minutos por día, tener un descanso correcto, dormir 8 horas diarias, consumir mucha agua, tener una buena higiene personal, no fumar, no consumir alcohol, no consumir drogas, comer muchas verduras y frutas, si ponemos todo esto en práctica vamos a prevenir muchas enfermedades y a tener una buena calidad de vida.

Se explicó que las enfermedades son enfermedades de larga duración y por general de progreso lento, por lo general toda enfermedad que tenga duración mayor a 6 meses se considera como enfermedad crónica, entre las más comunes encontramos la hipertensión, diabetes, sida, artritis y colesterol, y casi siempre se presentan en adultos mayores y se pueden controlar con tratamientos y medicamentos, para evitar estas enfermedades debemos tener unos buenos hábitos de vida saludable.

Por último, se explicó que los cuidados en la adultez se centran en mantener un estilo de vida saludable, tener una buena salud tanto física como mentalmente, y en crear un entorno seguro y de apoyo para que las personas puedan disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

4. Conclusiones u observaciones: Las visitas domiciliarias en adultos mayores fortalecen la atención integral y el acompañamiento en salud, Las acciones educativas promueven estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades, Las actividades de prevención de violencias y adicciones contribuyen a la protección y bienestar del adulto mayor

Evidencia fotográfica:



Juan Sosa

NOMBRE PROFESIONAL
CARGO : PROMOTOR DE SALUD

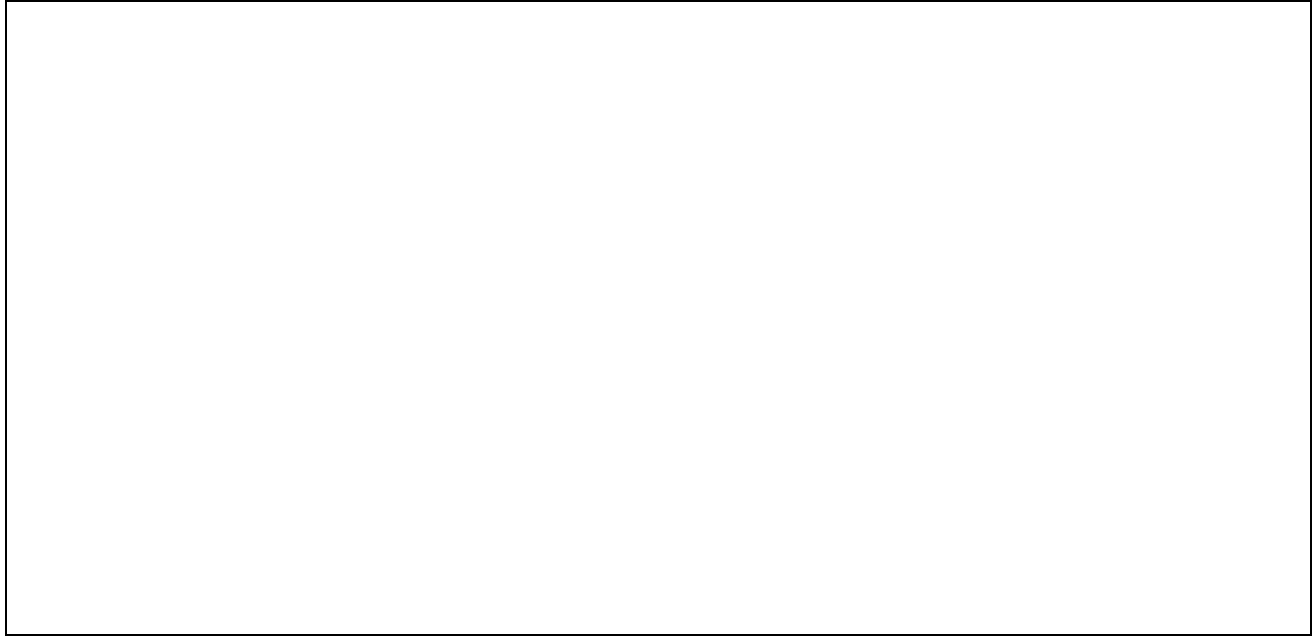


Actividades del Promotor de Vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública



Promotora: Juan José Ochoa

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia : Urbana Rural	Voreda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?							
14/05/2026	Apertura		720	Rural	Valleumbria	visita familiar	6	Dora Mercedes Zapata
14/05/2026	Apertura		720	Rural	Valleumbria	visita familiar	2	Luz Fabiola Oro
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								



ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	06-05-2026	LUGAR:	Corregimiento de Santa Ines
ZONA:	Rural	EJE PDSP:	Atención Primaria en Salud
DURACION:	1 hora con cada familia	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas al adulto mayor sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

Marco Teórico:

El envejecimiento forma parte del ciclo natural de la vida y llevar un estilo de vida saludable contribuye en gran medida al bienestar general en la tercera edad.

En los adultos mayores, los hábitos saludables se relacionan con aspectos como: actividad física; higiene personal; alimentación adecuada; actividades sociales y recreativas; vida afectiva; entre otros. Todos estos se consideran muy importantes para mantener, e incluso incrementar, las condiciones físicas, intelectuales, sociales, emocionales, etc. (Negrete, 2016).

Actualmente, la población mundial en general vive más tiempo; una gran cantidad de seres humanos tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. De hecho, para 2050 se proyecta estadísticamente que la humanidad en este rango de edad llegue a los 2.000 millones; un incremento de 900 millones con respecto al año 2015, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023).

Las personas mayores sanas e independientes contribuyen al bienestar de la familia y la comunidad y constituye un mito presentarlas como receptoras pasivas de servicios sociales o de salud. Sin embargo, en los actuales momentos, el número de personas mayores aumenta exponencialmente en coyunturas socioeconómicas complejas e inciertas y sólo las intervenciones oportunas permitirán potenciar la contribución de este grupo al desarrollo social y prevenir que se convierta en un factor de crisis para la estructura sanitaria y de la seguridad social de las Américas.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) lidera la agenda concertada de la

Década del Envejecimiento Saludable en las Américas 2021-2030, a través del trabajo interprogramático, interagencial e intersectorial en sus cuatro (4) áreas de acción:



- cambiar la forma en que las personas piensan, sienten y actúan hacia la edad y el envejecimiento
- asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores
- ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud primaria que respondan a las personas mayores
- brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesitan

Para un adulto mayor, un estilo de vida saludable implica una combinación de hábitos físicos, mentales, sociales y de bienestar. Estos hábitos pueden ayudar a mantener la salud, la independencia y la calidad de vida en la vejez.

Aspectos clave de un estilo de vida saludable en el adulto mayor:

Actividad física:

La actividad física regular, como caminar, bailar, nadar o hacer yoga, es crucial para mantener la movilidad, la fuerza y la salud cardiovascular.

Alimentación saludable:

Una dieta equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas y cereales integrales, ayuda a mantener un peso saludable y a prevenir enfermedades.

Descanso adecuado:

Dormir lo suficiente es esencial para la salud física y mental.

Higiene personal:

Cuidar la higiene personal ayuda a prevenir infecciones y a mantener una buena salud.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos:

Educar a las familias sobre buenos estilos de vida saludable para ayudar a mejorar la calidad de vida.

Realizar demanda inducida a los programas que ofrece la ESE Hospital San Rafael.

3. Desarrollo de la actividad

Se realizaron visitas en el corregimiento de San José, se procede realizar la visita familiar de apertura de historia familiar con sus diferentes ítems a llenar, se explica a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE Hospital San Rafael de Andes. Se da a las familias el número telefónico del puesto de salud para que soliciten las citas.

Se cualifica a las personas respecto. Una vida saludable en el adulto mayor



Alimentación balanceada y nutritiva:

Priorizar alimentos frescos y naturales: Abundancia de frutas, verduras, legumbres (frijoles, lentejas), cereales integrales (avena, arroz integral), y proteínas magras (pollo, pescado, huevos). La riqueza agrícola de la región facilita el acceso a estos alimentos.

Consumir grasas saludables: Aguacate (palta), aceite de oliva, frutos secos (nueces, almendras) en porciones adecuadas.

Moderar el consumo de azúcares, sal y grasas saturadas: Evitar alimentos procesados, bebidas azucaradas, frituras y embutidos.

Mantenerse hidratado: Beber suficiente agua a lo largo del día. Las infusiones de hierbas locales también pueden ser beneficiosas.

Considerar las necesidades nutricionales específicas: A medida que se envejece, pueden cambiar los requerimientos de ciertos nutrientes como calcio, vitamina D y vitamina B12. Es recomendable consultar con un profesional de la salud.

2. Actividad física regular y adaptada:

Ejercicio aeróbico: Caminar por los hermosos paisajes de Andes, bailar, nadar (si hay acceso a piscinas seguras), o realizar actividades de bajo impacto que eleven el ritmo cardíaco.

Entrenamiento de fuerza: Usar pesas ligeras, bandas de resistencia o el propio peso corporal para mantener la masa muscular y la fuerza ósea, lo cual es crucial para la independencia y prevención de caídas.

Ejercicios de equilibrio y flexibilidad: Tai chi y yoga suave son excelentes opciones para mejorar la estabilidad y prevenir caídas, además de reducir el estrés.



Integrar la actividad en la vida diaria: Tareas del hogar, jardinería (aprovechando el clima favorable de la región), y caminatas cortas para hacer mandados cuentan.

Consultar con un profesional de la salud: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente si existen condiciones médicas preexistentes.

3. Bienestar mental y social:

Mantenerse activo socialmente: Participar en actividades comunitarias, grupos de adultos mayores, encuentros familiares y de amigos. La calidez de la comunidad antioqueña puede ser un gran apoyo.

Estimulación cognitiva: Leer, hacer crucigramas, juegos de mesa, aprender nuevas habilidades (manualidades, idiomas), participar en talleres o cursos.

Manejo del estrés: Practicar técnicas de relajación, meditación, o simplemente disfrutar de la tranquilidad del entorno natural de Andes.

Buscar apoyo emocional: Hablar con familiares, amigos o profesionales si se experimentan sentimientos de tristeza, soledad o ansiedad.

Fomentar hobbies e intereses: Dedicar tiempo a actividades placenteras que brinden satisfacción personal.



4. Cuidado de la salud preventivo:

Chequeos médicos regulares: Cumplir con las citas médicas programadas para la detección temprana y el manejo de enfermedades crónicas.

Vacunación: Mantener al día el esquema de vacunación recomendado para adultos mayores (influenza, neumococo, tétanos, etc.).

Seguimiento de condiciones preexistentes: Cumplir estrictamente con los tratamientos médicos y las recomendaciones de los profesionales de la salud.

Atención a la salud visual y auditiva: Realizar exámenes periódicos y utilizar las ayudas necesarias (gafas, audífonos) para mantener una buena calidad de vida.

Cuidado dental: Mantener una buena higiene bucal y realizar visitas regulares al odontólogo.



Consideraciones específicas para Andes, Antioquia:

Aprovechar el entorno natural: Las caminatas por las montañas y los paisajes pueden ser una excelente forma de ejercicio y conexión con la naturaleza.

Participar en la vida comunitaria: Las tradiciones y festividades locales pueden brindar oportunidades para la interacción social y el disfrute.

Acceso a servicios de salud: Informarse sobre los centros de salud y los profesionales disponibles en la región.

En resumen, una vida saludable para el adulto mayor en Andes implica una combinación de alimentación nutritiva, actividad física regular, bienestar mental y social, y cuidado preventivo de la salud, adaptado a las características individuales y aprovechando los recursos y la riqueza del entorno local. ¡La clave está en la constancia y en disfrutar de cada etapa de la vida!

Se realizaron visitas de apertura de historia familiar: 6

Viviendas propias :4 , vivienda propia, teniendo en un total de población 11 personas.

Factores protectores:

La escuela

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el medico los días lunes

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los días martes, cada 15 días.

Promotora de salud

Apertura	4
Seguimiento	0
TOTAL	4

DEMANDAS INDUCIDAS

Vacunación gestantes- tosferina	0
Vacunación gestantes- influenza	0
Crecimiento y desarrollo	0
Citologías	0
Joven sano	0
Adulto sano	4
Agudeza visual	0
Planificación familiar	0
Ingreso a HTA	
psicólogo	0
Vacunación Influenza estacional	0

4. Conclusiones u observaciones

- Las familias se mostraron interesadas en los diferentes temas tratados quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Son familias muy receptivas e inquietas, indagan ante los temas que se tratan.
- Establecer hábitos saludables en la infancia temprana reduce significativamente el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer en la edad adulta.







Marleny Bedoya Gómez

Marleny de Jesús Bedoya
PROMOTORA DE SALUD
Teléfono: 3146970632
Santa Inés



Actividades del Promotor de Vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública



Promotora: Marleny Bedoya Gómez

Fecha remisión	Objetivo visita: Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?	Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia : Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
6/5/2025	Apertura	90 min	Rural	cedron	Historia Familiar	3	Luzmila Ramirez
6/5/2026	Apertura	80 min	Rural	cedron	Historia Familiar	2	C E R
6/5/2026	Apertura	80 min	Rural	cedron	Historia Familiar	3	
6/5/2026	Apertura	90 min	Rural	cedron	Historia Familiar	1	019...
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	6,11/05/2026	LUGAR:	Vereda San Perucho y la Piedra
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en salud
DURACION:	80 minutos	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en los adultos mayores sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

Marco Teórico

Una vida saludable es un estilo de vida en el que disminuimos los riesgos de estar gravemente enfermo, así como de morir tempranamente. Es también una vida en la cual priorizamos nuestro bienestar físico, mental y social. Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, No fumar, NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones, Consumir una dieta saludable y equilibrada, Cuidar los dientes, Controlar la hipertensión arterial, Seguir buenas prácticas de seguridad. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. ¿Cómo se puede prevenir las enfermedades no transmisibles?

- Actividad física.
- Alimentación.
- Peso saludable.
- Lavado de manos.
- Salud bucal, visual y auditiva.
- Prevención consumo de tabaco.

Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son: -- las **enfermedades** cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.

Importancia de la citología:

La citología sirve para diagnosticar a tiempo anomalías en las células o paredes del cuello del útero. Con la citología se puede detectar el cáncer de cuello uterino en etapas tempranas, lo que permite realizar tratamiento oportuno.

El autoexamen de seno es una práctica que puede ayudar en la detección temprana de cualquier cambio o anomalía en los senos, como un bulto o una masa.

Razones por las cuales es importante realizar el autoexamen de seno:

-Conocimiento de los senos: El autoexamen de seno te permite conocer la apariencia y la sensación normal de tus senos, lo que te ayuda a detectar cualquier cambio inusual.

-Detección temprana: Al realizar el autoexamen de seno regularmente, puedes detectar cualquier cambio o anomalía en tus senos de manera temprana, lo que puede mejorar las posibilidades de tratamiento exitoso.

-Mayor conciencia: El autoexamen de seno te hace más consciente de tus senos y te permite detectar cualquier cambio que pueda ser indicativo de un problema de salud.

Salud mental en los adultos mayores:

La salud mental en los adultos mayores es un tema importante que requiere atención.

Problemas comunes en la salud mental:

- 1- **Depresión:** La depresión es común en adultos mayores y pueden ser causada por factores como la pérdida de seres queridos, la soledad y la discapacidad.
- 2- **Ansiedad:** La ansiedad también es común y puede ser causada por factores como la incertidumbre sobre el futuro y la pérdida de control.
- 3- **Demencia:** La demencia es una condición que afecta la memoria, el pensamiento y la capacidad para realizar las actividades diarias

Factores de riesgo:

Aislamiento social: el aislamiento social puede contribuir a problemas de salud mental en adultos mayores.

Pérdida de seres queridos: La pérdida de seres queridos pueden ser un factor de riesgo para la depresión y la ansiedad.

Discapacidad: La discapacidad puede contribuir a problemas de salud mental en los

adultos mayores.

LA HIPERTENSIÓN

La hipertensión, o presión arterial alta, es una condición médica donde la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es constantemente demasiado alta. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg) y se considera hipertensión si la presión arterial es de 130/80 mm Hg o superior. Es una enfermedad común que puede causar complicaciones graves si no se trata adecuadamente.

¿Qué es la hipertensión?

La hipertensión es una condición en la que la presión arterial se mantiene por encima de los niveles normales. La presión arterial se mide como dos números: la presión sistólica (el número superior) y la presión diastólica (el número inferior). La presión sistólica representa la presión en las arterias cuando el corazón late, mientras que la diastólica es la presión cuando el corazón está en reposo.

¿Qué causa la hipertensión?

En la mayoría de los casos, la causa de la hipertensión es desconocida, pero puede estar relacionada con factores como:

Genética: La hipertensión puede tener un componente genético.

Estilo de vida: Factores como una dieta poco saludable, falta de actividad física, consumo de tabaco y alcohol, sobrepeso u obesidad pueden aumentar el riesgo de hipertensión.

Otras enfermedades: Algunas enfermedades como la diabetes, la insuficiencia renal o la enfermedad de las arterias coronarias pueden contribuir a la hipertensión.

¿Cuáles son los síntomas de la hipertensión?

En la mayoría de los casos, la hipertensión no causa síntomas. Sin embargo, en algunos casos, una presión arterial muy alta puede causar: Dolor de cabeza, Mareos, Sangrado nasal, Visión borrosa, Dolor en el pecho.

¿Cómo se diagnostica la hipertensión?

La hipertensión se diagnostica mediante la medición de la presión arterial en dos o más ocasiones en diferentes días.

¿Cómo se trata la hipertensión?

El tratamiento de la hipertensión suele incluir:

Cambios en el estilo de vida:

Una dieta saludable, actividad física regular, pérdida de peso y dejar de fumar.

Medicamentos:

En algunos casos, se pueden recetar medicamentos para controlar la presión

arterial.

¿Qué complicaciones puede causar la hipertensión si no se trata?

La hipertensión no controlada puede causar complicaciones graves como:

- Enfermedades del corazón, incluyendo infartos y ataques cardíacos.
- Accidente cerebrovascular.
- Insuficiencia renal.
- Daño a los ojos.

En resumen: La hipertensión es una enfermedad común que puede tener graves consecuencias si no se trata adecuadamente. Es importante consultar a un médico para que pueda diagnosticar y tratar la hipertensión, y así prevenir las complicaciones asociadas.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes, también conocida como diabetes mellitus, es una enfermedad crónica donde los niveles de glucosa (o azúcar) en la sangre son demasiado altos. La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo, y la insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre en las células para ser utilizada. En la diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa correctamente, lo que causa que la glucosa se acumule en la sangre en lugar de entrar en las células.

Síntomas de la diabetes

Los síntomas de la diabetes pueden variar, pero algunos comunes incluyen:

- Sed excesiva.
- Necesidad frecuente de orinar, especialmente por la noche.
- Pérdida de peso sin explicación.
- Hambre excesiva.
- Visión borrosa.
- Fatiga.
- Entumecimiento o hormigueo en las manos o los pies.
- Heridas que no cicatrizan.

El tratamiento de la diabetes puede variar según el tipo y la gravedad, y puede incluir:

- Cambios en la dieta y el estilo de vida.
- Medicamentos para controlar los niveles de glucosa en sangre.
- Insulina para aquellos que no producen suficiente.

Complicaciones de la diabetes

Si no se controla, la diabetes puede causar diversas complicaciones, incluyendo:

- Daño a los ojos, que puede causar ceguera.
- Daño a los riñones, que puede llevar a insuficiencia renal.
- Daño a los nervios, que puede causar entumecimiento, hormigueo y dolor.
- Enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.
- Pie diabético, que puede requerir amputación.

¿Cuál es la alimentación correcta para los adultos mayores?

Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado). Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal. Beber agua natural (mínimo litro y medio al día). Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.

Elegir alimentos saludables es importante, ¡sin importar su edad! Los hábitos saludables como comer bien y hacer actividad física pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes y osteoporosis.

Vacuna contra la influenza: Protege contra la gripe, una enfermedad viral que puede causar problemas respiratorios graves.

La influenza, comúnmente conocida como gripe, es una infección respiratoria contagiosa causada por un virus. Aunque puede afectar a personas de todas las edades, representa un riesgo significativamente mayor para los adultos mayores de 65 años debido a varios factores.

¿**Por qué la influenza es más preocupante en adultos mayores?**

El sistema inmunológico de los adultos mayores tiende a ser menos eficaz para combatir infecciones, lo que los hace más susceptibles a contraer la gripe y, lo que es más importante, a desarrollar complicaciones graves. Además, muchos adultos mayores ya viven con afecciones de salud crónicas (como enfermedades cardíacas, diabetes, asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica - EPOC), y la influenza puede empeorar drásticamente estas condiciones.

Síntomas de la influenza en adultos mayores

Los síntomas de la influenza suelen aparecer de forma repentina y pueden incluir:

- Fiebre (generalmente alta, aunque a veces los adultos mayores pueden presentar fiebre más baja).
- Dolores musculares y corporales intensos.
- Dolor de cabeza.

- Cansancio extremo o fatiga.
- Tos seca.
- Dolor de garganta.
- Congestión o moqueo nasal.
- Escalofríos.

Es importante diferenciar la influenza de un resfriado común. La gripe tiende a ser mucho más intensa, con síntomas que aparecen de forma abrupta y un malestar general más pronunciado. Los resfriados, en cambio, suelen ser más leves y sus síntomas aparecen gradualmente.

Complicaciones graves

Las complicaciones de la influenza son la principal razón de preocupación en adultos mayores y pueden ser potencialmente mortales:

- Neumonía: Es la complicación más frecuente y grave, pudiendo ser viral (causada directamente por el virus de la gripe) o bacteriana (una infección bacteriana secundaria que aprovecha la debilidad del sistema respiratorio). La neumonía por influenza puede ser mortal en este grupo de edad.
- Empeoramiento de enfermedades crónicas: La gripe puede descompensar afecciones preexistentes como insuficiencia cardíaca, asma, EPOC o diabetes.
- Deshidratación: La fiebre y la dificultad para beber líquidos pueden llevar a la deshidratación.
- Bronquitis y sinusitis.
- Miocarditis (inflamación del músculo cardíaco) o pericarditis (inflamación del saco que envuelve el corazón).
- Encefalitis (infección del cerebro) o meningitis.
- Debilidad severa y dolores musculares intensos.

Cuando buscar atención médica urgente

Los adultos mayores deben buscar atención médica de inmediato si presentan cualquiera de los siguientes signos de alarma:

- Dificultad para respirar o falta de aire.
- Dolor o presión en el pecho o abdomen.
- Mareos constantes o confusión.
- Dificultad para despertarse.
- Convulsiones.
- Deshidratación (boca seca, poca orina, ausencia de lágrimas al llorar).
- Empeoramiento de enfermedades crónicas ya existentes.
- Síntomas de gripe que mejoran y luego regresan o empeoran (esto puede indicar una infección bacteriana secundaria).
- Gran debilidad o dolores musculares muy intensos.

Prevención y Tratamiento

La vacunación anual es la medida más importante y efectiva para prevenir la influenza y sus complicaciones en adultos mayores. Los virus de la gripe cambian constantemente, por lo que se requiere una nueva vacuna cada temporada para

proteger contra las cepas más recientes. Incluso si la vacuna no previene la infección por completo, puede reducir significativamente la gravedad de la enfermedad, el riesgo de hospitalización y de muerte.

Además de la vacunación:

- Lavado frecuente de manos con agua y jabón.
- Evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca).
- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Cubrirse al toser o estornudar con un pañuelo o el codo.

La adherencia a medicamentos para la hipertensión y la diabetes se refiere a la medida en que una persona sigue de forma correcta y consistente las indicaciones de su médico respecto al uso de sus fármacos. Esto incluye:

- **Tomar la dosis correcta:** La cantidad exacta de medicamento recetada.
- **En el momento adecuado:** A la hora o frecuencia indicada (por ejemplo, una vez al día, con las comidas, etc.).
- **Por el tiempo indicado:** Continuar el tratamiento durante el periodo prescrito, sin interrumpirlo por sentirse bien o por otros motivos.
- **De la forma correcta:** Siguiendo las instrucciones especiales (por ejemplo, con o sin alimentos, si se debe disolver, etc.).

¿Por qué es crucial la adherencia en hipertensión y diabetes?

Tanto la hipertensión (presión arterial alta) como la diabetes mellitus son **enfermedades crónicas**. Esto significa que no tienen cura, pero pueden ser controladas eficazmente con tratamiento y cambios en el estilo de vida. La falta de adherencia a los medicamentos en estas condiciones tiene consecuencias graves:

- **Hipertensión:** Si no se controla, la presión arterial alta puede dañar silenciosamente órganos vitales como el corazón, los riñones, el cerebro y los ojos, aumentando el riesgo de infartos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y problemas de visión.
- **Diabetes:** Un control deficiente de los niveles de azúcar en sangre puede llevar a complicaciones a largo plazo como daño renal, neuropatía (daño nervioso), retinopatía (daño ocular que puede causar ceguera), problemas cardiovasculares, amputaciones y úlceras en los pies.

En ambos casos, una baja adherencia implica que el paciente **no alcanzará los objetivos terapéuticos** (mantener la presión arterial o los niveles de glucosa dentro de rangos saludables), lo que resulta en un **mayor riesgo de complicaciones, hospitalizaciones y una peor calidad de vida**.

Factores que afectan la adherencia

La adherencia es un desafío complejo y multifactorial. Algunos de los motivos por los que los pacientes no adhieren a su tratamiento incluyen:

- **Olvidos:** Es la causa más común.
- **Falta de comprensión:** No entender bien la enfermedad o la importancia del medicamento.
- **Efectos secundarios:** Experimentar molestias o reacciones adversas.
- **Percepción de mejora:** Dejar de tomar el medicamento cuando se sienten

bien, creyendo que ya no lo necesitan (especialmente peligroso en enfermedades "silenciosas" como la hipertensión).

- **Costo de los medicamentos.**
- **Complejidad del régimen:** Muchos medicamentos o tomas al día.
- **Falta de apoyo familiar o social.**
- **Depresión o ansiedad.**
- **Dificultad para acceder a los medicamentos o a las citas médicas.**
- **Desconfianza** en el sistema de salud o en el médico.

¿Cómo se fomenta la adherencia?

Mejorar la adherencia requiere un **enfoque multidisciplinario** y centrado en el paciente:

- **Educación:** Informar al paciente de manera clara sobre su enfermedad, la importancia de los medicamentos y las consecuencias de no tomarlos.
- **Comunicación médico-paciente:** Establecer una relación de confianza, donde el paciente se sienta cómodo para expresar sus dudas y preocupaciones.
- **Simplificación del tratamiento:** Si es posible, reducir el número de pastillas o la frecuencia de las tomas.
- **Recordatorios:** Usar pastilleros, alarmas en el teléfono, aplicaciones móviles o el apoyo de familiares.
- **Monitoreo y seguimiento:** Citas regulares para evaluar el progreso y ajustar el tratamiento si es necesario.
- **Abordar barreras:** Identificar y trabajar en las razones específicas por las que el paciente no se adhiere (ej. gestionar costos, manejar efectos secundarios).

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos:

- Empoderar a los adultos con hipertensión y/o diabetes para que comprendan a fondo la importancia de tomar sus medicamentos de forma correcta y consistente, logrando así una adherencia optima al tratamiento que les permita controlar eficazmente su enfermedad y prevenir complicaciones graves a largo plazo.
- Proporcionar información sobre la dieta equilibrada y saludable rica en nutrientes esenciales.

3. Desarrollo de la actividad:

La vereda **San Perucho**, perteneciente al corregimiento La Chaparrala, se ubica al sureste del municipio de Andes, Antioquia, a una distancia aproximada de 9.5 km de la cabecera municipal.

Acceso y Transporte

El acceso a la vereda es posible mediante **transporte público**. Desde la terminal de transporte de Andes (Carpati), salen los carpati a las 5:30 a.m., 11:30 a.m. y 3:30 p.m. los lunes, martes, jueves, sábado y domingo. Adicionalmente, se cuenta con el servicio de "escalera" (transporte rural) con horarios a las 6:00 a.m., 12:00 p.m. y 4:00 p.m. todos los días de la semana, también desde la terminal de Andes. La escalera pasa cerca de la vereda, requiriendo luego un corto trayecto a pie para llegar a ella.

Economía y Estructura Social

La economía principal de San Perucho es la **caficultura**. La vereda cuenta con 182 viviendas, la mayoría nucleadas, aunque algunas se encuentran dispersas. En cuanto a infraestructura educativa, dispone de una **escuela** que ofrece enseñanza desde preescolar hasta quinto de primaria. Además, un **colegio** (sede principal, Institución Educativa San Peruchito) ubicado en el sector La Unión (parte baja de la vereda) brinda educación desde preescolar hasta undécimo

grado, y es donde continúan sus estudios los jóvenes que egresan de la escuela de San Perucho.

La comunidad también cuenta con una **Junta de Acción Comunal**, un **grupo de adulto mayor**, un **Hogar Comunitario** y un **Hogar Fami**, así como un **grupo de catequesis**. Para el esparcimiento y la vida social, la vereda posee una tienda, un estadero, el Kiosko La Rumba, un billar, una caseta comunal y una placa polideportiva.

Hidrografía

San Perucho es recorrida por la **quebrada La San Perucha**, la cual desemboca en la quebrada La Chaparrala. Esta última es de vital importancia, ya que **finalmente surte el acueducto del municipio de Andes**.

Se llevó a cabo la visita familiar de apertura para la elaboración de la historia familiar. Durante esta visita, se explicó a la familia que todos los datos recopilados serían confidenciales.

Con base en la información obtenida, se brindó **educación, orientación y las remisiones pertinentes** a los programas de detección temprana y protección específica ofrecidos por la ESE Hospital San Rafael de Andes. Así mismo, se proporcionó a las familias el número telefónico del puesto de salud para que pudieran solicitar sus citas.

Adicionalmente, se cualificó a los miembros de la familia en una variedad de temas relevantes para su bienestar, incluyendo:

- **Cáncer de cérvix**
- **Importancia de la vacuna de la influenza**
- **Importancia de la alimentación saludable**
- **Importancia del ejercicio**
- **Estilos de vida saludable**
- **Adherencia a los medicamentos de hipertensión y diabetes.**

Viviendas propias: 1

Arrendada 0

Prestadas: 0

Todas con su respectiva energía y en buenas condiciones.

No tienen pozo séptico: 1 vivienda

Con pozo séptico: 0 vivienda

La familia realiza la disposición final de los residuos sólidos al carro recolector cada 15 días los martes.

Perros vacunados: 1, sin vacunar 0

Gatos vacunados: 0

Gatos sin vacunar: 0

Sin citología. 0

Sin revisión médica: 1 adulto r

Familia funcional: 1

Reciben Subsidio de Adulto Mayor: 0

No Reciben Subsidio de Adulto Mayor: 1

Sobrepeso: 1 adulto mayor

Contaminación por humo: 0 familias

Con tabaquismo: 0

Diabéticos en control: 0 personas

Hipertensos en control: 0

Presión arterial mayor a 130/85: 0

Inasistentes a control de diabetes: 0

El adulto mayor se encuentra registrado en el SISBEN, y con su respectiva EPS.S.(savia salud).

Factores de riesgo encontrados:

No hay pozos sépticos: 1 vivienda, adulto sin revisión médica 1, sobrepeso 1 adulto, 1 perro sin vacunar.

Factores protectores:

La escuela y Colegio

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el medico los jueves

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los martes, cada 15 días.

Placa polideportiva

Hogar comunitario

Hogar Fami

Promotora de salud

Grupo de adulto mayor

Grupo de catequesis

VISITAS FAMILIARES REALIZADAS

Apertura	2
Seguimiento	0
TOTAL	2

CANALIZACION A SERVICIOS

Vacunación gestantes- tosferina	0
Vacunación gestantes- influenza	0
Crecimiento y desarrollo	0
Citologías	0
optometría	0
Adulto sano-adultez	0
Adulto sano-adulto mayor	1
Planificación familiar	0
Ingreso a control de diabetes	0
psicólogo	0
Vacunación Influenza estacional	0

- También se realizó una visita en la vereda la Piedra del corregimiento La Chaparrala está ubicada al suroeste del municipio de Andes a una distancia de 11Km aproximadamente de la cabecera municipal. Se llega a ella por medio de transporte público que sale a las 6:00am, 12:00pm,4:00pm todos los días de la semana de la terminal de transporte de Andes, su economía es la caficultura y la ganadería, se cuenta con más o menos 130 viviendas algunas dispersas pero su mayoría es nucleadas, se cuenta con una escuela de enseñanza desde preescolar hasta quinto de primaria, una capilla de religión católica ,junta de acción comunal, un hogar comunitario, grupo de adulto mayor, una tienda, 2 fondas, también hay un resguardo indígena que está ubicado en la terminal de la vereda. Rodeada de montañas y por el lugar pasa la quebrada la Chaparrala la cual surte el acueducto del municipio de Andes.

Se procede a realizar la visita familiar sea de seguimiento o apertura de historia familiar con sus diferentes ítems a llenar, se explica a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE

Hospital San Rafael de Andes. Se da a las familias el número telefónico del puesto de salud para que soliciten las citas.

Se cualifica a las personas respecto a:

- **Cáncer de cérvix**
 - **Importancia de la vacuna de la influenza**
 - **Importancia de la alimentación saludable**
 - **Importancia del ejercicio**
 - **Estilos de vida saludable**
- Adherencia a los medicamentos de hipertensión y diabetes**

Se realizó 1 visita familiar de apertura de historia. viviendas propias 1, la vivienda posee servicio sanitario, tienen acueducto intradomiciliario, es construida en adobe, cemento y el techo en cinc.

Perros vacunados: 2

Gatos vacunados: 1

Factores de riesgo encontrados:

vivienda con pozo séptico en malas condiciones

Factores protectores:

La escuela

El hogar de ICBF

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el médico los jueves.

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los martes, cada 15 días.

Hipertenso en control: 1

Grupo de Adulto Mayor

Grupo de catequesis

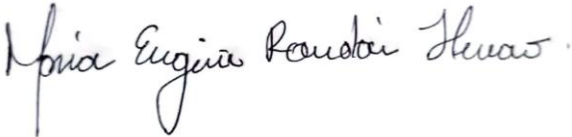
Promotora de salud



4. Conclusiones u observaciones

Las familias se mostraron interesadas en los diferentes temas tratados quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Son familias muy receptivas e inquietas, indagan ante los temas que se tratan.

Tomar adecuadamente los medicamentos para la hipertensión de manera regular y según las indicaciones del médico es crucial para controlar la presión arterial y prevenir complicaciones graves, como enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y daño renal. La adherencia al tratamiento puede mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de mortalidad. la adherencia es la **participación y consciente del paciente en su propio tratamiento**, siendo un pilar fundamental para el éxito en el control de enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes.



MARIA EUGENIA RONDON HENAO
TECNICA PROFESIONAL EN SALUD PUBLICA

ACTA DE ACTIVIDADES

FECHA:	04 /05 /2026	LUGAR:	CHAPINERO/ SAN JOSE
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	40 MINUTOS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en los adultos mayores sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros. ADULTOS MAYORES

MARCO TEÓRICO

Adulto mayor:

El adulto mayor corresponde a la etapa del ciclo vital a partir de los 60 años, en la cual se presentan cambios físicos, psicológicos y sociales asociados al envejecimiento. En esta etapa es fundamental fortalecer el autocuidado, la participación social y el acceso oportuno a los servicios de salud.

El acompañamiento familiar, comunitario e institucional es clave para garantizar una vejez activa, saludable y digna.

Vida saludable:

En el adulto mayor, la vida saludable incluye hábitos como alimentación equilibrada, actividad física adaptada a la capacidad funcional, descanso adecuado, control médico periódico y fortalecimiento de redes de apoyo social y emocional.

Enfermedades no transmisibles:

Son enfermedades crónicas que no se transmiten entre personas y son frecuentes en la vejez, como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, artritis y enfermedades respiratorias crónicas.

Su prevención y control se basan en hábitos saludables y seguimiento médico continuo.

Enfermedades transmisibles:

Son enfermedades causadas por agentes infecciosos que pueden afectar con mayor gravedad a los adultos mayores debido a la disminución del sistema inmunológico. Incluyen infecciones respiratorias, gastrointestinales y otras prevenibles mediante vacunación y autocuidado.

Salud mental:

Es el bienestar emocional y psicológico que permite afrontar los cambios propios del envejecimiento. En el adulto mayor, es fundamental para prevenir depresión, ansiedad, aislamiento social y deterioro cognitivo.

Salud sexual y reproductiva:

En el adulto mayor se orienta al ejercicio responsable de la sexualidad, el respeto, la afectividad y la prevención de infecciones de transmisión sexual, promoviendo el bienestar integral.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo

Se inicia la actividad con un saludo cordial a los adultos mayores y sus familias, seguido de la presentación del programa de salud pública y la articulación con la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal, resaltando la importancia del cuidado integral en esta etapa de la vida.

2. Objetivos específicos:

- Promover estilos de vida saludable en adultos mayores mediante visitas domiciliarias articuladas con el equipo básico de salud.
- Fortalecer la prevención y control de enfermedades transmisibles y no transmisibles.
- Orientar en salud mental, prevención de violencias, consumo de sustancias y fortalecimiento del apoyo familiar.
- Promover el acceso a servicios de salud y el autocuidado integral.

3. Desarrollo de la actividad:

Se realizaron visitas domiciliarias en la comunidad, dirigidas a adultos mayores, con el fin de identificar condiciones de salud, factores de riesgo y necesidades de acompañamiento.

Durante las visitas, en articulación con el equipo básico de salud, se desarrollaron actividades educativas de tipo lúdico y participativo, tales como:

- Dinámicas de reconocimiento de hábitos saludables.
- Juegos de memoria y estimulación cognitiva.
- Actividades de interacción para fortalecer redes de apoyo social.
- Ejercicios suaves de movilidad física adaptada.
- Conversatorios guiados sobre autocuidado y prevención de enfermedades.

Se abordaron temas como:

- Promoción de estilos de vida saludable.
- Prevención de enfermedades no transmisibles.
- Prevención de enfermedades transmisibles mediante higiene y vacunación.
- Fortalecimiento de la salud mental y prevención del aislamiento social.
- Prevención de violencias y acompañamiento familiar.
- Orientación en salud sexual y reproductiva enfocada en el bienestar y la afectividad.

Se diligenciaron los registros correspondientes garantizando la confidencialidad de la información.

4. Evidencia fotográfica



5. Conclusiones u observaciones

Los adultos mayores participaron activamente en las actividades lúdicas, mostrando interés y motivación.

Se evidenció la importancia de fortalecer el acompañamiento familiar y social para prevenir el aislamiento.

Se recomienda continuar con las visitas domiciliarias y el trabajo articulado con el equipo básico de salud para fortalecer el bienestar integral.

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	05/05/2026	LUGAR:	San Pedro Abajo
ZONA:	Rural	EJE:	Atención primaria en salud
DURACIÓN:	120 minutos en promedio en cada visita	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en los adultos mayores sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

MARCO TEÓRICO

El envejecimiento poblacional representa uno de los principales retos para los sistemas de salud en todo el mundo. El aumento de la esperanza de vida ha generado la necesidad de fortalecer estrategias orientadas a garantizar una vejez saludable, activa y con calidad de vida. En este contexto, la Atención Primaria en Salud (APS) se constituye como la estrategia fundamental para promover la salud, prevenir enfermedades y garantizar el acceso oportuno a los servicios de salud de la población adulta mayor.

La APS permite acercar los servicios de salud a las comunidades mediante acciones de promoción, prevención, educación y seguimiento continuo, favoreciendo la detección temprana de factores de riesgo y el manejo oportuno de enfermedades crónicas que afectan con mayor frecuencia a las personas mayores.

Concepto de Atención Primaria en Salud

La Atención Primaria en Salud es una estrategia integral que busca garantizar el acceso equitativo a los servicios de salud mediante acciones orientadas a la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, el tratamiento oportuno y la rehabilitación. Constituye el primer nivel de contacto entre la comunidad y el sistema de salud, permitiendo identificar necesidades individuales, familiares y comunitarias.

La APS promueve la participación activa de las personas en el cuidado de su salud y fomenta el trabajo articulado entre las instituciones de salud, la comunidad y otros sectores que influyen en el bienestar de la población.

Importancia de la APS en los Adultos Mayores

Los adultos mayores presentan una mayor vulnerabilidad debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento y a la presencia frecuente de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y limitaciones funcionales. Por esta razón, requieren un seguimiento permanente y acciones preventivas que permitan mantener su autonomía y calidad de vida.

La Atención Primaria en Salud facilita la identificación temprana de factores de riesgo, la vigilancia del estado de salud, la promoción de hábitos saludables, el control de enfermedades crónicas y la remisión oportuna a los diferentes programas de atención. Asimismo, fortalece el vínculo entre las familias y los servicios de salud, favoreciendo la continuidad de la atención y la adherencia a los tratamientos.

Las visitas domiciliarias constituyen una herramienta fundamental dentro de la APS, ya que permiten conocer las condiciones de vida de las familias, identificar riesgos ambientales, sociales y de salud, así como brindar educación personalizada de acuerdo con las necesidades encontradas.

Estilos de Vida Saludables en el Adulto Mayor

Los estilos de vida saludables son conductas y hábitos que contribuyen al mantenimiento de la salud física, mental y social de las personas. En los adultos mayores, estos hábitos adquieren especial importancia debido a que ayudan a prevenir enfermedades, disminuir complicaciones y mejorar la calidad de vida.

Entre las principales prácticas saludables se encuentran mantener una alimentación balanceada rica en frutas, verduras y proteínas de buena calidad, limitar el consumo de grasas, azúcares y sal, realizar actividad física de acuerdo con las capacidades individuales, mantener esquemas de vacunación actualizados y asistir periódicamente a controles médicos.

Igualmente, es importante promover una adecuada salud mental mediante la participación en actividades comunitarias, recreativas y sociales que favorezcan la integración y reduzcan el aislamiento. La participación en grupos de adultos mayores fortalece las redes de apoyo y contribuye al bienestar emocional.

APS y Prevención de Factores de Riesgo

La Atención Primaria en Salud desempeña un papel fundamental en la identificación y control de factores de riesgo presentes en el entorno familiar y comunitario. Mediante las visitas domiciliarias es posible detectar condiciones que puedan afectar la salud, como enfermedades crónicas no controladas, esquemas de vacunación incompletos, presencia de animales sin vacunar, consumo de agua no potable o dificultades en el acceso a los servicios de salud.

La intervención temprana frente a estos factores permite desarrollar acciones educativas y preventivas orientadas a disminuir riesgos y fortalecer los factores protectores presentes en las familias y comunidades.

La Atención Primaria en Salud constituye una estrategia esencial para promover el envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. A través de actividades como las visitas domiciliarias, la educación en salud y la demanda inducida a los programas institucionales, es posible fortalecer la prevención de enfermedades, la detección temprana de riesgos y el acceso oportuno a los servicios de salud. Asimismo, la promoción de estilos de vida saludables favorece la autonomía, el bienestar y la participación activa de los adultos mayores en su entorno familiar y comunitario.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo:

Se realizaron visitas domiciliarias en el marco de la estrategia de Atención Primaria en Salud, desarrollada mediante convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la Administración Municipal. Durante cada visita se realizó la presentación institucional ante las familias, explicando los objetivos, alcances y beneficios de la estrategia de salud pública, orientada a fortalecer la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y el acceso oportuno a los servicios de salud.

2. Objetivos:

- Realizar visitas domiciliarias para la apertura y actualización de la historia familiar, identificando factores de riesgo y factores protectores presentes en el entorno familiar.
- Brindar educación en salud de acuerdo con las necesidades identificadas durante la visita, promoviendo prácticas de autocuidado y estilos de vida saludables.
- Realizar demanda inducida y remisión a los programas de detección temprana y protección específica, favoreciendo el acceso oportuno a los servicios de salud.

3. Desarrollo de la actividad:

Se realizaron dos visitas domiciliarias en el sector de San Pedro Abajo, en el marco de la estrategia de Atención Primaria en Salud desarrollada mediante convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la Administración Municipal. Durante cada visita se realizó la presentación personal y se explicó a las familias el objetivo de la estrategia de salud pública, así como las actividades que se llevarían a cabo.

Posteriormente, se solicitó el consentimiento para la recolección de la información requerida.

Las dos visitas tuvieron como finalidad la apertura de la historia familiar. Durante el proceso se efectuó el registro de la información correspondiente, identificando condiciones de salud, características de la vivienda, factores de riesgo y factores protectores presentes en el entorno familiar.

De acuerdo con las necesidades encontradas, se brindó educación en temas relacionados con la importancia de la vacunación antigripal, el control y seguimiento de la hipertensión arterial, la práctica regular de actividad física acorde con las capacidades de cada persona, la adopción de una alimentación saludable baja en grasas, sal, azúcares y harinas, así como la importancia de la vacunación antirrábica de los animales domésticos.

Asimismo, se realizó demanda inducida y remisión a los diferentes programas de detección temprana y protección específica ofertados por la ESE Hospital San Rafael. Se motivó a los integrantes de las familias para asistir a los programas recomendados y se brindó orientación sobre el proceso para acceder a las citas médicas y demás servicios de salud.

Durante la valoración se evidenció que las dos familias son propietarias de sus viviendas, las cuales se encuentran en buen estado de conservación, construidas en adobe y con cubierta en teja de eternit. La disposición de residuos sólidos se realiza mediante la recolección periódica por parte de la volqueta municipal. Se identificó que la fuente de abastecimiento de agua corresponde a pequeños nacimientos, sin tratamiento para potabilización.

Durante la valoración se evidenció que las dos familias son propietarias de sus viviendas, las cuales se encuentran en buen estado de conservación, construidas en adobe y con cubierta en teja de eternit. La disposición de residuos sólidos se realiza mediante la recolección periódica por parte de la volqueta municipal. Se identificó que la fuente de abastecimiento de agua corresponde a pequeños nacimientos, sin tratamiento para potabilización.

Entre los factores de riesgo identificados se encontraron dos personas con diagnóstico de hipertensión arterial, una persona en condición de discapacidad y la presencia de dos gatos y un perro sin vacunación antirrábica vigente. Como factores protectores se evidenció la afiliación de todos los integrantes al sistema de salud, adecuadas condiciones de higiene en las viviendas, acceso al servicio de recolección de residuos, presencia de Junta de Acción Comunal activa y participación comunitaria a través del grupo de tercera edad.

VISITAS FAMILIARES REALIZADAS	
Apertura	2
Total	2

DEMANDAS INDUCIDAS	
Vacunación antigripal	4
Total	4

NOTA: la demanda inducida en vacunación es dio para el próximo 29 de mayo

Evidencias fotográficas





4. Conclusiones u observaciones:

- Las visitas domiciliarias permitieron la apertura de las historias familiares y la identificación oportuna de factores de riesgo y factores protectores presentes en el entorno familiar, facilitando la planificación de acciones de promoción y prevención.
- La educación brindada fortaleció los conocimientos de las familias sobre el cuidado de la salud, la prevención de enfermedades crónicas, la importancia de la vacunación y la adopción de estilos de vida saludables.
- La demanda inducida y las remisiones realizadas favorecen el acceso oportuno a los programas institucionales de salud, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida y al fortalecimiento de la atención integral de la población.

Gloria Elisa Rivera Gil
GLORIA ELISA RIVERA GIL
PROMOTORA DE SALUD

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	04/05/2026	LUGAR:	Vereda Alto del Rayo
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	90 MINUTOS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

Marco Teórico

La infancia es el período de la vida humana que va desde el nacimiento hasta la adolescencia o pubertad. Esta etapa se caracteriza por un rápido desarrollo físico, intelectual y emocional, durante el cual los niños aprenden a socializar y a adquirir habilidades motoras.

Desarrollo de la infancia:

Físico:

Se producen cambios notables en el crecimiento, la fuerza y la coordinación motora.

Intelectual:

Los niños desarrollan la curiosidad, la capacidad de razonamiento y la resolución de problemas.

Emocional:

Se forjan las primeras relaciones afectivas, se aprenden las normas sociales y se desarrolla la autoestima.

Etapas de la infancia:

Primera infancia (0-5 años):

Es la etapa de mayor desarrollo, donde se aprenden las habilidades motoras básicas, el lenguaje y se establecen las primeras relaciones sociales.

Niñez (6-12 años):

Una vida saludable: Es un estilo de vida en el que disminuimos los riesgos de estar gravemente enfermo, así como de morir tempranamente. Es también una vida en la cual priorizamos

nuestro bienestar físico, mental y social. Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, No fumar, NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener

antecedentes de alcoholismo, Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones, Consumir una dieta saludable y equilibrada, Cuidar los dientes, Controlar la hipertensión arterial, Seguir buenas prácticas de seguridad. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. ¿Cómo se puede prevenir las enfermedades no transmisibles?

- Actividad física.
- Alimentación.
- Peso saludable.
- Lavado de manos.
- Salud bucal, visual y auditiva.
- Prevención consumo de tabaco y otras adicciones.

Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son: Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.

- Los diferentes tipos de cáncer.
- Las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica

Las enfermedades transmisibles: Son aquellas que se contagian de persona a persona o de animales a humanos. Son causadas por agentes infecciosos o por sus productos tóxicos.

Ejemplos de enfermedades transmisibles:

Sarampión, Rubeola, Tos ferina, Hepatitis A, Fiebre Tifoidea y Paratifoidea, Meningitis, COVID-19, Varicela, Difteria, Gripe y VIH.

Cómo se propagan

Se propagan a través del contacto directo con sangre, secreciones y otros fluidos corporales de personas infectadas. También se pueden transmitir a través de superficies y materiales contaminados.

Cómo prevenirlas

Para prevenir las enfermedades transmisibles puedes:

Cubrirte la boca al toser o estornudar

Mantener tus vacunas al día

Usar guantes, mascarillas y ropas protectoras

Tener a mano pañuelos desechables y limpiadores de manos.

Uso adecuado del condón.

Evitar jeringas utilizadas.

La salud mental: Es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que afecta cómo una persona piensa, siente y actúa. Es fundamental para la salud en general y la capacidad de afrontar el estrés, desarrollar relaciones y tomar decisiones. La salud mental es importante a lo largo de toda la vida.

¿Qué incluye la salud mental?

La salud sexual y reproductiva (SSR): Se refiere al bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con la sexualidad, la reproducción y el sistema reproductivo. Esto incluye tener una vida sexual satisfactoria y segura, decidir libremente sobre el número y espaciamiento de los hijos, y acceder a servicios de salud reproductiva.

En resumen, la salud sexual y reproductiva es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar de las personas, las parejas y las familias. Es un derecho humano que debe ser respetado y protegido, y que requiere de la implementación de políticas y programas que aseguren el acceso a la información, la educación y los servicios necesarios para su promoción y protección.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos:

- Promover condiciones de vida saludable en la infancia a través de la educación y la sensibilización sobre enfermedades transmisibles y no transmisibles, además sobre la salud mental, la prevención de la violencia en los hogares, temas de adicciones, salud sexual y reproductiva a las familias.
- Educar a las familias sobre buenos estilos de vida saludable, para ayudar a mejorar la calidad de vida.
- Realizar demanda inducida a los programas que ofrece la ESE. Hospital San Rafael, de acuerdo a las necesidades que tenga el individuo y/o la familia a la que pertenezca.

3. Desarrollo de la actividad

Se procede realizar las visitas familiares de apertura en la vereda Alto del Rayo buscando familias donde hallan niños menores de 6 a 11 años . Con el fin de detectar e identificar las posibles situaciones de riesgo o vulneración de derechos en salud en estos niños y brindar educación en temas de salud según la necesidad encontradas.

Es muy importante a la hora de realizar la visita poderle explicar a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; se llena cada ítem y de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE. Hospital San Rafael de Andes, se revisa el carnet de vacunas y el carnet de crecimiento y desarrollo, se realiza canalización de demandas inducida a los programas a los cuales no asisten las familias.

Se brinda educación sobre la importancia de la alimentación saludable, importancia de la actividad física, tenencia responsable de los animales, estilos de vida saludable, planificación familiar, importancia de las vacunas, adherencia a los medicamentos de control y orientación sobre la afiliación al SGSSS y a la EPS. Toma de citología etc.

En este mes se realizó 1 visita de **infancia** según indicaciones del POA, en la cual, se visualizó la siguiente información: Viviendas propia, cuenta con todos los servicios públicos animales domésticos vacunados, en las familias se ve que han realizado solo estudios superiores las madres y los padres de familia solo terminaron su bachiller, no hay riesgos cardiovasculares evidentes, tiene buen desarrollo humano y familiar, no hay antecedentes personales, excepto un integrante de una de las familias que presenta I.M.C con obesidad leve, todos los infantes visitados estaban al día en vacunas y controles de crecimiento y desarrollo.

Factores de riesgo encontrados:

No tienen buenos hábitos alimenticios.
Sedentarismo.
Regulares estilos de vida saludables

Factores protectores:

Cuentan con la escuela, cancha de futbol, grupo de la tercera edad, hay promotora de salud quien está pendiente de buscar insistentes a los programas de salud.
Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA dos veces a la semana.
Viviendas en buen estado.
Están al día en programas de salud.

Se realiza demanda inducida al servicio de vacunación para la vacuna del PVH par los dos menores de 17 años.



4. Conclusiones u observaciones

La familia se mostró muy interesada en los diferentes temas tratados quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Es una familia muy receptiva e inquieta, indagan ante los temas que se tratan es un sector muy unido y solidario, a pesar de las publicaciones por redes sociales y otros tipos de comunicación la familia no estaba al día en las vacunas de sus hijos por desconocimiento, pero se compromete en llevarlos.



MARIBEL RAMIREZ RAMIREZ
TECNICA AUXILIAR DE ENFERMERIA

SOPORTE DE LAS VISITAS(PLANILLAS)



Actividades del promotor de vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública

Promotora:

Maribel Ramirez

Infancia

Fecha remisión	Objetivo visita: Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?	Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
04/05/2026	Apertura	20mn	Rural	Alto Rayo	Importancia de la vacunación	4	Maribel Alvarez
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							

Escaneado con CamScanner

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	08-05-26 11-05-26	LUGAR:	Corregimiento de Santa Inés
ZONA:	Rural	EJE PDSP:	Atención Primaria en Salud
DURACION:	1 hora con cada familia	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas a la infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

Marco Teórico:

La infancia es una etapa emocionante en la que niñas y niños empiezan a aprender sobre sí mismos y el mundo que los rodea. Es precisamente durante estos años en los que comienzan a desarrollar muchos de los hábitos de alimentación, higiene, juego, relaciones sociales y cuidado personal que los acompañarán a lo largo de sus vidas. Como educadores/as, maestros/as, proveedores/as de cuidado infantil o facilitadores/as, es una oportunidad de ayudar a sentar las bases de una vida saludable.

El mejor momento para inculcar y, por tanto, adquirir este tipo de hábitos es la infancia, la etapa en que el niño aprende y copia comportamientos de los adultos que le rodean y que lógicamente va a depender del contexto familiar, social y cultural en el que el niño se desenvuelve.

Un estilo de vida saludable, fomenta una buena calidad de vida, previene enfermedades y potencia factores de protección. Si trabajamos los hábitos alimentarios en niños, la higiene entendida en su sentido más amplio y la actividad física, seguramente conseguiremos que nuestros hijos maduren de forma saludable y estable.

Los padres debemos proporcionar a nuestros hijos información sobre alimentación saludable en niños, animarlos a comer variado, a seguir un horario regular siempre que su actividad se lo permita, a probar alimentos nuevos y, sobre todo, debemos compartir con ellos una comida al día para intercambiar las experiencias de la jornada.

En cuanto a la higiene, los niños deben adquirir rutinas adaptadas a cada edad, cepillarse los dientes después de todas las comidas, lavarse las manos antes de comer, ducharse diariamente, cambiarse de ropa interior todos los días y cuidar su aspecto

personal. Poco a poco el niño debe asumir responsabilidades referentes a su espacio y los espacios de la familia.

El cuidado del cuerpo, incluye dedicar al sueño las horas necesarias para afrontar las jornadas escolares y extraescolares, en esta etapa preadolescente y adolescente, el cuerpo requiere alrededor de 9 horas diarias de descanso. El cansancio y falta de sueño repercute notablemente en el rendimiento escolar y en accidentes domésticos.

Así como también es necesario concienciar a nuestros hijos de la importancia de prevenir riesgos, ponerse el cinturón de seguridad en el coche, sentarse de manera correcta para que la espalda no sufra, limitar el peso de la mochila...

Por último, la realización de alguna actividad física por parte de los niños, les ayudará a conocer mejor su cuerpo y fomentar su autoestima, les pondrá en contacto con un entorno social saludable y les permitirá aceptar los éxitos y los fracasos con más facilidad.

El mejor modelo son siempre los padres, por tanto, debemos ser coherentes con las recomendaciones verbales que hacemos ya que los niños copian patrones de comportamiento que ven en los adultos.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



Para una alimentación saludable en niños, se aconseja fraccionarla en 4-5 comidas al día y establecer un horario.

Empieza el día con un desayuno saludable, preferiblemente en familia, sentado y si es posible, en una duración de unos 20 minutos. Los grupos de alimentos que debería contener son: un lácteo o derivado, cereales o derivados, una fruta y un cuarto grupo como por ejemplo frutos secos, mantequilla, aceite de oliva virgen extra, huevos, jamón.

El proceso de digestión es lento. Si comes muy deprisa, por un lado, no le das tiempo al cuerpo a que te envíe la señal de saciedad y de repente te sentirás hinchado; y por otro, si llegan los alimentos demasiado rápido al estómago, éste no conseguirá digerir

eficientemente.

Cena temprano y ligero. Lo ideal es que dejes pasar al menos dos horas antes de acostarte.

Debemos comer habitualmente en un ambiente tranquilo y relajado, y siendo conscientes del acto de comer. Si comemos delante del televisor, por ejemplo, lo más probable es que comamos más cantidad e incluso alimentos más superfluos.

Masticar bien los alimentos es otro hábito saludable en la infancia que deben aprender. Piensa que la digestión empieza en la boca con el fraccionamiento de los alimentos por parte de los dientes y con la saliva, que es el primero de los jugos digestivos.



Intenta mantener unos horarios regulares. La rutina crea un efecto memoria en el organismo y, de algún modo, se prepara para recibir alimentos y se vuelve más eficiente. La bebida habitual a elegir para hidratarse siempre debe ser el agua.

Justo después de comer, procura que no hagan actividades físicas para niños muy intensas; esto provocaría una desviación del volumen sanguíneo del sistema digestivo hacia los músculos, limitando la digestión.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos:

Educar a las familias sobre buenos estilos de vida saludable para ayudar a mejorar la calidad de vida.

Realizar demanda inducida a los programas que ofrece la ESE Hospital San Rafael.

3. Desarrollo de la actividad

Se realizaron visitas en el casco urbano del corregimiento de Santa Inés, se procede realizar la visita familiar de apertura de historia familiar con sus diferentes ítems a llenar, se explica a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE Hospital San Rafael de Andes. Se da a las familias el número telefónico del puesto de salud para que soliciten las citas.

Se cualifica a las personas respecto. Una vida saludable en la infancia se cimienta en varios pilares fundamentales

La etapa de los 6 a 11 años es un periodo crucial en la vida de un niño, donde se consolidan muchos de los hábitos que influirán en su salud a largo plazo. Fomentar una vida saludable en la infancia durante estos años implica enfocarse en varios aspectos clave:

1. Nutrición Balanceada y Suficiente:

Variedad de alimentos: Asegurar una dieta que incluya frutas, verduras, cereales integrales (pan integral, avena, arroz integral), proteínas (carnes magras, pescado, huevos, legumbres), y lácteos (leche, yogur, queso), priorizando opciones bajas en grasa.

Porciones adecuadas: Adaptar las porciones a la edad y nivel de actividad del niño.

Limitar alimentos procesados: Reducir el consumo de snacks industrializados, bebidas azucaradas, dulces y comidas rápidas, que suelen ser altos en azúcares, grasas no saludables y sodio.

Hidratación: Fomentar el consumo de agua a lo largo del día. Evitar jugos procesados y gaseosas.

Desayuno saludable: Asegurar que los niños desayunen diariamente para tener energía y mejorar su concentración en la escuela. Un buen desayuno puede incluir lácteos, cereales integrales y fruta.

Meriendas nutritivas: Ofrecer opciones saludables entre comidas como frutas, verduras con hummus, yogur o frutos secos (si no hay alergias).



2. Actividad Física Regular:

Al menos 60 minutos diarios: La mayoría de los días de la semana, los niños de esta edad deben realizar actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Variedad de actividades: Incluir juegos activos, deportes organizados (fútbol, baloncesto, natación, artes marciales), actividades recreativas (montar en bicicleta, patinar, bailar) y actividades al aire libre.

Reducir el tiempo sedentario: Limitar el tiempo dedicado a ver televisión, jugar videojuegos o usar dispositivos electrónicos, fomentando descansos activos cada cierto tiempo.

Integrar la actividad en la rutina: Caminar o ir en bicicleta a la escuela (si es seguro), subir escaleras en lugar del ascensor, participar en tareas domésticas activas.

Encontrar actividades que disfruten: Esto aumenta la probabilidad de que los niños se mantengan activos a largo plazo.



3. Descanso y Sueño de Calidad:

Necesidades de sueño: Los niños de 6 a 11 años generalmente necesitan entre 9 y 11 horas de sueño por noche.

Rutina de sueño: Establecer horarios regulares para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana, ayuda a regular el ciclo del sueño.

Ambiente adecuado: Crear un ambiente tranquilo, oscuro y fresco en la habitación.

Evitar pantallas antes de dormir: La luz azul de los dispositivos electrónicos puede interferir con la producción de melatonina, dificultando el sueño. Se recomienda evitar su uso al menos una hora antes de acostarse.

Actividades relajantes antes de dormir: Leer un cuento, escuchar música suave o tomar un baño tibio pueden ayudar a preparar al niño para dormir.

4. Salud Mental y Emocional:

Comunicación abierta: Fomentar un ambiente donde los niños se sientan cómodos para hablar sobre sus sentimientos, preocupaciones y experiencias.

Apoyo emocional: Brindar apoyo, comprensión y validación de sus emociones.

Desarrollo de habilidades sociales: Promover la interacción positiva con amigos y familiares, enseñando habilidades de comunicación, cooperación y resolución de conflictos.

Fomentar la autoestima: Ayudar a los niños a reconocer sus fortalezas y logros, y a desarrollar confianza en sí mismos.

Manejo del estrés: Enseñar estrategias saludables para afrontar el estrés, como la respiración profunda, la actividad física o hablar con un adulto de confianza.

Buscar ayuda profesional si es necesario: Estar atento a señales de alerta como cambios drásticos en el comportamiento, tristeza persistente o dificultades en la escuela, y buscar apoyo de un profesional de la salud mental si es necesario.

5. Hábitos de Higiene:

Lavado de manos frecuente: Enseñar a lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente antes de comer, después de ir al baño, después de jugar al aire libre y después de toser o estornudar.

Higiene bucal: Cepillarse los dientes al menos dos veces al día con pasta dental con flúor y usar hilo dental diariamente.

Baño diario: Ducharse o bañarse diariamente para mantener la piel limpia.

Cuidado del cabello: Lavar el cabello regularmente.

Uñas limpias y cortas: Mantener las uñas de manos y pies limpias y cortas para prevenir la acumulación de gérmenes.

Higiene al toser y estornudar: Cubrirse la boca y la nariz con el codo o un pañuelo desechable.

6. Prevención de Conductas de Riesgo:

Educación sobre salud: A medida que crecen, comenzar a hablar sobre los riesgos del tabaco, el alcohol y las drogas.

Seguridad: Enseñarles sobre seguridad vial, seguridad en internet y cómo pedir ayuda en situaciones de peligro.

En resumen, fomentar una vida saludable en la infancia es una responsabilidad compartida entre la familia, la escuela y la comunidad. Es importante ser un buen modelo a seguir, ofrecer apoyo y recursos, y crear un entorno que promueva hábitos saludables.

Se realizaron visitas de apertura de historia familiar: 3

Viviendas propias :4 , vivienda propia: 3 todas con su respectiva energía, entre ellas dos ameritan mejoramiento de vivienda , teniendo en un total de población 14 personas.

Factores protectores:

La escuela

El puesto de salud con la atención de la enfermera de lunes a viernes y el medico los días lunes

La junta de acción comunal

Las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA los días martes, cada 15 días.

Promotora de salud

En su mayoría los niños menores de 5 años están al día en la vacunación

Apertura	4
Seguimiento	0
TOTAL	4

DEMANDAS INDUCIDAS

Vacunación gestantes- tosferina	0
Vacunación gestantes- influenza	0
Crecimiento y desarrollo	0
Citologías	0
Joven sano	0
Adulto sano	3
Agudeza visual	0
Planificación familiar	0
Ingreso a HTA	
psicólogo	0
Vacunación Influenza estacional	0

4. Conclusiones u observaciones

- Las familias se mostraron interesadas en los diferentes temas tratados quedaron comprometidos en las tareas pendientes. Son familias muy

receptivas e inquietas, indagan ante los temas que se tratan.

- Establecer hábitos saludables en la infancia temprana reduce significativamente el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer en la edad adulta.





Marleny Bedoya Gómez

Marleny de Jesús Bedoya
PROMOTORA DE SALUD
Teléfono: 3146970632
Santa Inés



Actividades del Promotor de Vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública



Promotora: Marleny Bedoya Gomez

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento	Verificación de compromisos Otro cuál?						
8/5/2029	Apertura		90 minú	Rural	cedion	Historia Familiar	4	Juan Murine
8/5/2029	Apertura		80 minú	Rural	cedion	Historia Familiar	3	Leidy Johana
11/5/2029	Apertura		90 minú	Rural	San Antonio	Historia Familiar	3	Liz de la Tabada
11/5/2029	Apertura		90 minú	Rural	EXUCERO	Historia Familiar	4	ledi lozano
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								
///								

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	14/05/2026	LUGAR:	Corregimiento Buenos Aires Vereda valle umbría
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	120 minutos	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

Marco Teórico: Las visitas domiciliarias son una estrategia de salud pública que consiste en la atención que un equipo de salud brinda en el hogar de un paciente o de una familia. Su objetivo es ofrecer apoyo diagnóstico, tratamiento, recuperación y rehabilitación, y establecer una relación de trajo con la familia.

Las visitas domiciliarias pueden tener diferentes propósitos, como:

- Ayudar a las familias a identificar factores de riesgo y a intervenir de forma temprana para reducir sus efectos
- Brindar cuidados de enfermería, evaluar las necesidades de salud de la familia y brindar educación
- Apoyar la formación de los estudiantes sobre la importancia del contexto familiar en el desarrollo de los niños
- Mejorar el vínculo entre los agentes de salud y las familias

Las visitas domiciliarias, es un instrumento importante de apoyo a las familias vulnerables, permitiendo que los padres y madres identifiquen los factores de riesgo presentes en su familia; de tal manera que permite la intervención precoz y la disminución de los efectos que éstos puedan tener a largo plazo.

Los cuidados e la infancia son fundamentales para el desarrollo integral de los niños y niñas. Incluyen aspectos básicos como alimentación saludable, higiene personal, vacunación y descanso adecuado, así como la estimulación temprana, la protección y el apoyo emocional.

la infancia constituye una etapa crítica en el desarrollo humano, donde se establecen las bases biológicas, cognitivas, emocionales y sociales que influirán a lo largo de la vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF, las intervenciones tempranas en salud y educación tienen un impacto significativo en el bienestar presente y futuro de los niños y niñas, especialmente en contextos donde existen riesgos asociados a enfermedades, problemas de salud mental o situaciones de violencia.

Promoción de la vida saludable en la infancia: La formación de hábitos saludables durante los primeros años de vida resulta fundamental para prevenir enfermedades y promover un desarrollo integral. La OMS establece que una alimentación equilibrada, el juego activo, el descanso adecuado y la higiene personal son pilares esenciales. La educación para la salud dirigida a la infancia y sus familias facilita la adopción de conductas protectoras, reduce riesgos y promueve entornos seguros y saludables.

La promoción de la vida saludable en visitas domiciliarias permite una intervención directa en los entornos cotidianos del niño, donde se observan prácticas, se identifican necesidades y se fortalecen capacidades en los cuidadores.

Prevención de enfermedades no transmisibles (ENT): Las ENT, como la obesidad infantil, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y problemas respiratorios crónicos, tienen su origen frecuentemente en hábitos desarrollados en edades tempranas. Factores como la alimentación inadecuada, el sedentarismo, la exposición a pantallas, el consumo de productos ultra procesados y la falta de actividad física representan riesgos importantes.

La OMS y la evidencia científica coinciden en que la educación en estilos de vida saludables, la promoción del juego activo y la reducción del consumo de azúcar y grasas son estrategias eficaces para prevenir ENT desde la infancia. La participación familiar es determinante en el establecimiento de estos hábitos.

Prevención de enfermedades transmisibles: Las enfermedades infecciosas siguen siendo una causa relevante de morbilidad en la infancia. Entre ellas, las infecciones respiratorias agudas (IRA), enfermedades diarreicas agudas (EDA) y otras patologías transmisibles pueden prevenirse con acciones educativas sencillas pero efectivas: higiene de manos, uso adecuado de agua, saneamiento básico, prácticas seguras en la preparación de alimentos y cumplimiento del esquema de vacunación.

La educación durante visitas permite reforzar comportamientos preventivos en el hogar, identificar prácticas de riesgo, fomentar la vacunación y orientar sobre signos de alarma y medidas oportunas.

Salud mental infantil y desarrollo socioemocional: La salud mental en la infancia depende de factores biológicos, ambientales y sociales. Experiencias tempranas de afecto, comunicación, juego y acompañamiento emocional contribuyen al desarrollo de habilidades socioemocionales como la empatía, la regulación emocional y la resolución de conflictos.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNION

1. Saludo

Mi nombre es Juan José Osorio, promotor de salud hago parte del equipo de salud pública, el cual se implementa por medio de un convenio entre la ESE Hospital San Rafael y la secretaria de Salud y Bienestar Social con el fin de promover acciones de promoción y prevención y cumplir con el plan de desarrollo "Firmes por Andes"

Objetivos:

- Educar sobre la prevención de enfermedades transmisibles, reforzando prácticas de higiene como el correcto lavado de manos, el cuidado del agua, el saneamiento básico y la importancia del esquema de vacunación.
- Promover estilos de vida saludables en la infancia mediante actividades pedagógicas y lúdicas orientadas a la alimentación equilibrada, actividad física, higiene y prácticas de autocuidado.
- Fortalecer la salud mental infantil mediante la promoción de habilidades socioemocionales, vínculos afectivos seguros y pautas de crianza respetuosa dentro del hogar.

2. Desarrollo de la actividad:

Las visitas familiares se realizaron en la vereda valle umbría del Corregimiento de Buenos Aires con el objetivo de brindar una charla sobre la importancia del cuidado en la infancia.

Se explicó que Los cuidados en la infancia son fundamentales para un desarrollo sano y completo, abarcando la nutrición, salud, higiene, descanso, estimulación y la creación de vínculos afectivos. La atención temprana y amorosa es crucial para el crecimiento físico, emocional y social del niño.

Se explicó algunos cuidados esenciales en la infancia los cuales pueden poner en práctica en sus viviendas: Nutrición: la alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras, proteínas y granos enteros, es esencial para el crecimiento y desarrollo, Salud: Vacunaciones al día, chequeos regulares con el pediatra y atención temprana a cualquier signo de enfermedad son vitales, Higiene: Fomentar hábitos de higiene como lavarse las manos, cepillarse los dientes y bañarse regularmente ayuda a prevenir enfermedades, Descanso: Asegurar que el niño duerma las horas recomendadas según su edad es crucial para su

recuperación y desarrollo, Vínculos afectivos: La interacción amorosa y constante con los cuidadores, a través de miradas, palabras, juegos y momentos de afecto, fortalece los vínculos de apego y promueve un desarrollo emocional saludable.

se realizó una encuesta familiar la cual se preguntaron datos personales de cada familia, luego procedí a preguntar si la familia está en algún programa del hospital san Rafael de andes como lo son: vacunación PAI, crecimiento y desarrollo, joven sano, adulto sano, planificación familiar, control de enfermedades crónicas, citología entre otros.

Se Explicó que los controles de crecimiento y desarrollo permiten vigilar la salud física, mental y emocional de los niños y adolescentes para detectar a tiempo cualquier problema y asegurar un desarrollo adecuado. Y algunos beneficios son: Seguimiento del crecimiento: se controla peso, talla y desarrollo según la edad, detección temprana de enfermedades o retrasos: ayuda a identificar problemas nutricionales, dificultades de aprendizaje, alteraciones del lenguaje o enfermedades, Vacunación y prevención: se revisa que las vacunas estén al día y se orienta sobre prevención de enfermedades, Control del desarrollo integral: evalúa cómo el niño aprende, habla, juega y se relaciona con otros.

se habló sobre los hábitos de vida saludable los cuales son actividades o acciones que realizamos a diario y nos van ayudar a tener una mejor salud, los cuales son: una correcta alimentación, realizar ejercicio o deporte por lo menos 30 minutos por día, tener un descanso correcto, dormir 8 horas diarias, consumir mucha agua, tener una buena higiene personal, no fumar, no consumir alcohol, no consumir drogas, comer muchas frutas y verduras, si ponemos todo esto en práctica vamos a prevenir muchas enfermedades y a tener una buena calidad de vida.

4. Conclusiones u observaciones: Las acciones educativas ayudan a fortalecer hábitos de vida saludable y la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles, La participación de la familia y del personal de salud es clave para garantizar un crecimiento y desarrollo, Los controles y visitas de crecimiento y desarrollo son fundamentales para proteger la salud integral de la infancia, las visitas Permiten identificar de manera temprana riesgos, enfermedades o dificultades en el desarrollo, La orientación sobre salud mental, prevención de violencias y adicciones contribuye al bienestar emocional y social de los niños y adolescentes.

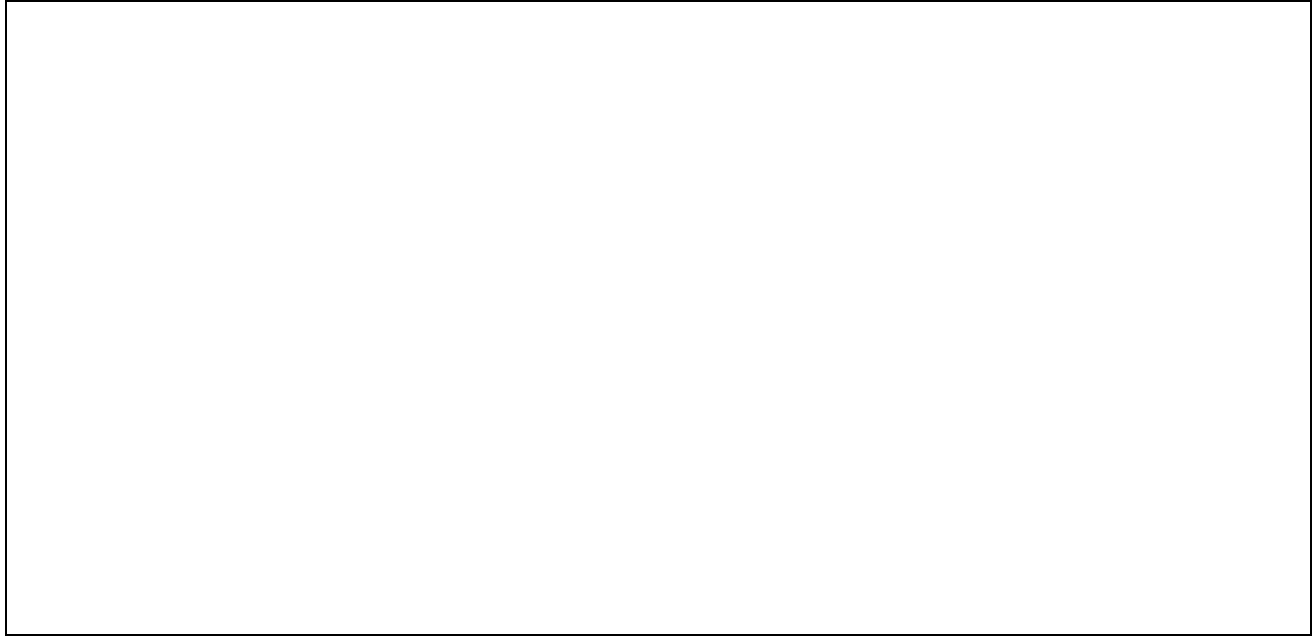
Nota: se tomó la evidencia fotográfica a la madre de familia sola porque no había forma de que alguien nos tomara la fotografía

Evidencia fotográfica:



Juan Sose

NOMBRE PROFESIONAL
CARGO : PROMOTOR DE SALUD



ACTA DE ACTIVIDADES

FECHA:	04 /05 /2026	LUGAR:	SAN JOSE
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	40 MINUTOS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros. INFANCIA

MARCO TEÓRICO

Infancia:

Comprende la etapa del desarrollo humano entre los 6 y 11 años de edad aproximadamente, donde los niños y niñas continúan fortaleciendo su crecimiento físico, cognitivo, emocional y social. En esta etapa se consolidan habilidades escolares, de socialización y de autonomía progresiva.

El acompañamiento familiar, escolar y comunitario es fundamental para garantizar un desarrollo integral y la adopción de hábitos saludables que perduren en la vida adulta.

Vida saludable:

Hace referencia al conjunto de hábitos y prácticas que favorecen el bienestar físico, mental y social. En la infancia incluye una alimentación equilibrada, actividad física regular, higiene adecuada, descanso suficiente y entornos seguros.

Estos hábitos contribuyen a prevenir enfermedades y promueven un adecuado crecimiento y desarrollo.

Enfermedades no transmisibles:

Son enfermedades que no se transmiten entre personas y están relacionadas con factores como alimentación inadecuada, sedentarismo y estilos de vida poco saludables. En la infancia pueden presentarse como sobrepeso, obesidad, alteraciones metabólicas o problemas posturales.

Su prevención se basa en la promoción de hábitos saludables desde edades tempranas.

Enfermedades transmisibles:

Son enfermedades causadas por agentes infecciosos que pueden propagarse entre personas. En la infancia son frecuentes infecciones respiratorias, gastrointestinales y cutáneas.

Su prevención se basa en la vacunación, el lavado de manos, el manejo adecuado de alimentos y el fortalecimiento de hábitos de higiene.

Salud mental:

Es el bienestar emocional, psicológico y social que permite a los niños y niñas adaptarse a su entorno, manejar emociones y relacionarse adecuadamente. En la infancia se fortalece mediante el acompañamiento familiar, la comunicación, el apoyo escolar y la construcción de entornos seguros.

Salud sexual y reproductiva:

En la infancia se orienta al conocimiento y respeto del cuerpo, la identificación de límites personales, la prevención del abuso y la promoción de entornos protectores que garanticen el bienestar y la integridad de los niños y niñas.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo

Se inicia la actividad con un saludo cordial a las familias de la comunidad, seguido de la presentación del programa de salud pública y la articulación con la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal, resaltando la importancia del trabajo intersectorial en la etapa de la infancia.

2. Objetivos específicos:

- Fortalecer acciones educativas en salud dirigidas a niños y niñas en etapa de infancia mediante visitas domiciliarias articuladas con el equipo básico de salud.
- Promover estilos de vida saludable y la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles en el entorno familiar y comunitario.
- Orientar a las familias en salud mental, prevención de violencias, adicciones y fortalecimiento de entornos protectores.
- Fomentar el acceso a los servicios de salud a través de la articulación con el equipo básico de salud.

3. Desarrollo de la actividad:

Se realizaron visitas domiciliarias en la comunidad, priorizando hogares con niños y niñas en etapa de infancia, con el objetivo de identificar condiciones de salud, prácticas de cuidado y posibles factores de riesgo.

Durante las visitas se desarrollaron acciones educativas en articulación con el equipo básico de salud, abordando los siguientes temas:

Promoción de estilos de vida saludable, incluyendo alimentación balanceada, actividad física, higiene personal y hábitos de sueño adecuados.

Prevención de enfermedades transmisibles mediante el fortalecimiento del lavado de manos, vacunación y manejo adecuado de alimentos y espacios.

Prevención de enfermedades no transmisibles mediante la promoción de hábitos saludables y reducción del sedentarismo.

Fortalecimiento de la salud mental mediante el acompañamiento emocional, la comunicación familiar y el apoyo escolar.

Prevención de violencias y adicciones mediante la orientación a cuidadores sobre crianza respetuosa, límites y entornos protectores.

Orientación en salud sexual y reproductiva enfocada en el conocimiento del cuerpo, el respeto y la prevención de cualquier tipo de abuso.

Se promovió la articulación entre familia, comunidad y equipo de salud para garantizar el bienestar integral de los niños y niñas.

Se diligenciaron los registros correspondientes, garantizando la confidencialidad de la información y realizando remisiones cuando fue necesario.

4. Evidencia fotográfica



5. Conclusiones u observaciones

Las familias mostraron interés y participación activa en los temas abordados, especialmente en lo relacionado con el cuidado integral de los niños y niñas.

Se evidenció compromiso en la adopción de hábitos saludables y en el fortalecimiento de prácticas de crianza positiva y entornos protectores.

Se recomienda continuar con las visitas domiciliarias y el acompañamiento por parte del equipo básico de salud, con el fin de fortalecer los procesos educativos y promover el desarrollo integral en la infancia.

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	06 /05/2026	LUGAR:	San Pedro abajo
ZONA:	Rural	EJE:	Atención primaria en salud
DURACIÓN:	60 min	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la infancia sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

MARCO TEÓRICO

Los estilos de vida saludables constituyen un conjunto de comportamientos, hábitos y prácticas que las personas adoptan para mantener y mejorar su estado de salud. Estos hábitos influyen directamente en el bienestar físico, mental y social, permitiendo prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y aumentar la expectativa de vida de la población.

La promoción de estilos de vida saludables es una de las principales estrategias de salud pública debido a que muchas enfermedades crónicas pueden prevenirse mediante cambios en los hábitos cotidianos relacionados con la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene y el autocuidado.

Concepto de Estilos de Vida Saludables

Los estilos de vida saludables son patrones de conducta orientados a conservar la salud y prevenir la aparición de enfermedades. Comprenden acciones como mantener una alimentación balanceada, realizar actividad física regularmente, evitar el consumo de sustancias nocivas, asistir a controles médicos periódicos y participar en actividades que favorezcan el bienestar emocional y social.

Estos hábitos contribuyen al adecuado funcionamiento del organismo y permiten disminuir los factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares, metabólicas y respiratorias.

Alimentación Saludable

Una alimentación saludable debe ser equilibrada, variada y suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de cada persona. El consumo frecuente de frutas, verduras,

cereales integrales, agua potable y proteínas de buena calidad favorece el adecuado funcionamiento del organismo.

Asimismo, se recomienda limitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares, sodio y harinas refinadas, ya que su exceso se asocia con obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares.

Actividad Física y Control del Peso

La actividad física es un componente esencial de los estilos de vida saludables. Su práctica regular contribuye a fortalecer músculos y huesos, mejorar la circulación sanguínea, controlar el peso corporal y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

El mantenimiento de un peso saludable es fundamental para prevenir complicaciones asociadas al sobrepeso y la obesidad. Un índice de masa corporal elevado incrementa el riesgo de hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y problemas osteoarticulares.

Prevención y Autocuidado

Los estilos de vida saludables también incluyen la participación activa en programas de promoción y mantenimiento de la salud, el cumplimiento de los esquemas de vacunación y la asistencia a controles médicos periódicos. Estas acciones permiten detectar tempranamente factores de riesgo y enfermedades, facilitando intervenciones oportunas.

La realización de citologías, autoexamen de seno, controles de crecimiento y desarrollo, controles de adultez y otras actividades preventivas forman parte del autocuidado responsable y contribuyen a mejorar los resultados en salud.

Salud Familiar y Comunitaria

La actividad física es un componente esencial de los estilos de vida saludables. Su práctica regular contribuye a fortalecer músculos y huesos, mejorar la circulación sanguínea, controlar el peso corporal y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

El mantenimiento de un peso saludable es fundamental para prevenir complicaciones asociadas al sobrepeso y la obesidad. Un índice de masa corporal elevado incrementa el riesgo de hipertensión arterial, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y problemas osteoarticulares.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Saludo:

Se realizó visita domiciliaria en el sector de San Pedro Abajo, en el marco de la estrategia de Atención Primaria en Salud desarrollada mediante convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la Administración Municipal. Durante el encuentro se efectuó la presentación institucional, explicando los objetivos de la estrategia, las actividades a desarrollar y los beneficios para la familia. Posteriormente, se solicitó el consentimiento para la recolección y registro de la información correspondiente a la historia familiar, garantizando la confidencialidad de los datos suministrados.

2. Objetivos:

- Realizar la apertura de la historia familiar e identificar factores de riesgo y factores protectores presentes en el entorno familiar.
- Brindar educación en salud de acuerdo con las necesidades identificadas durante la visita, promoviendo estilos de vida saludables y prácticas de autocuidado.
- Realizar demanda inducida y remisión a los programas institucionales de promoción y mantenimiento de la salud, favoreciendo el acceso oportuno a los servicios de salud.

3. Desarrollo de la actividad:

Se realizó una visita domiciliaria en el sector de San Pedro Abajo. Inicialmente se solicitó el consentimiento para la toma y registro de la información. La visita tuvo como finalidad la apertura de la historia familiar, efectuándose el diligenciamiento de los formatos establecidos y la identificación de las principales necesidades en salud de la familia.

Durante la visita se brindó educación en temas relacionados con enfermedades prevalentes de la infancia, esquema regular de vacunación del Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI), vacunación con toxoide diftérico (TD), fiebre amarilla (FA), nutrición, programa de Crecimiento y Desarrollo, planificación familiar, prevención del cáncer de cuello uterino, autoexamen de seno, hipertensión arterial, importancia de la actividad física regular y alimentación saludable baja en grasas, sal, azúcares y harinas.

VISITAS FAMILIARES REALIZADAS	
Apertura	1
Total	1

DEMANDAS INDUCIDAS	
Vacunación antigripal	3
Vacunación VPH	1
Total	4

Evidencias fotográficas



4. Conclusiones u observaciones:

- La visita domiciliaria permitió verificar el estado de salud de los menores evidenciando el cumplimiento del esquema de vacunación y la asistencia al programa de Crecimiento y Desarrollo, aspectos fundamentales para el adecuado crecimiento y desarrollo infantil.
- La educación brindada a la familia fortaleció los conocimientos sobre enfermedades prevalentes de la infancia, nutrición, vacunación, hábitos

saludables y medidas de prevención, favoreciendo el cuidado integral de los menores.

- La identificación de factores de riesgo y factores protectores permitió orientar oportunamente a la familia hacia los servicios de salud requeridos, fortaleciendo el seguimiento de la infancia y promoviendo entornos familiares protectores para el bienestar.

Gloria Elisa Rivera Gil
GLORIA ELISA RIVERA GIL
PROMOTORA DE SALUD

Anexo listado de asistencia

Promotora: Glenn Elisa Rivira Gil

Fecha remisión	Objetivo visita:		Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
	Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?							
6.10.2024	Apertura Historia F		140	Rural	San Pedro 19	Manejo oncolog.	5	Dorley Rpo
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								
____/____/____								

ACTA DE ACTIVIDAD

FECHA:	08/05/2026	LUGAR:	Vereda Alto Del Rayo
ZONA:	Rural	EJE	Atención Primaria en Salud
DURACION:	90 MINUTOS	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Realizar visitas domiciliarias y articular con los demás profesionales que conforman el equipo básico de salud, con el fin de realizar acciones educativas enfocadas en la juventud sobre vida saludable y condiciones no transmisibles, enfermedades transmisibles, salud mental, prevención de las violencias y las adicciones, salud sexual y reproductiva, entre otros.

MARCO TEÓRICO

VISITAS DOMICILIARIAS ENFOCADAS A LA JUVENTUD

En Colombia, ser joven, en términos de edad, generalmente se considera a las personas entre 14 y 28 años. Sin embargo, la juventud también se define por un proceso de desarrollo en el que se busca la autonomía en diferentes aspectos de la vida. Ser joven en Colombia implica enfrentar desafíos como la falta de oportunidades, la presión social y la necesidad de buscar un camino propio.

Desafíos de ser Joven en Colombia:

Falta de oportunidades:

Muchos jóvenes enfrentan dificultades para acceder a la educación, el empleo y otras oportunidades que les permitan construir un futuro exitoso.

Presión social:

La presión por seguir ciertos modelos de éxito, cumplir con las expectativas familiares y sociales puede ser difícil para los jóvenes.

Nuevas tecnologías:

La influencia de las nuevas tecnologías en la vida de los jóvenes, tanto positiva como negativa, es un factor a considerar.

Violencia y conflicto:

En algunas regiones de Colombia, los jóvenes pueden estar expuestos a la violencia y el conflicto armado.

Una vida saludable: Es un estilo de vida en el que disminuimos los riesgos de estar gravemente enfermo, así como de morir tempranamente. Es también una vida en la cual priorizamos

nuestro bienestar físico, mental y social. Hacer ejercicio en forma regular y controlar el peso, No fumar, NO tomar mucho alcohol y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo, Utilizar los medicamentos recomendados por su proveedor de atención médica según las instrucciones, Consumir una dieta saludable y equilibrada, Cuidar los dientes, Controlar la hipertensión arterial, Seguir buenas prácticas de seguridad. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. ¿Cómo se puede prevenir las enfermedades no transmisibles?

- Actividad física.
- Alimentación.
- Peso saludable.
- Lavado de manos.
- Salud bucal, visual y auditiva.
- Prevención consumo de tabaco y otras adicciones.

Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son: Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial.

- Los diferentes tipos de cáncer.
- Las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica

Las enfermedades transmisibles: Son aquellas que se contagian de persona a persona o de animales a humanos. Son causadas por agentes infecciosos o por sus productos tóxicos.

Ejemplos de enfermedades transmisibles:

Sarampión, Rubeola, Tos ferina, Hepatitis A, Fiebre Tifoidea y Paratifoidea, Meningitis, COVID-19, Varicela, Difteria, Gripe y VIH.

Cómo se propagan

Se propagan a través del contacto directo con sangre, secreciones y otros fluidos corporales de personas infectadas. También se pueden transmitir a través de superficies y materiales contaminados.

Cómo prevenirlas

Para prevenir las enfermedades transmisibles puedes:

Cubrirte la boca al toser o estornudar

Mantener tus vacunas al día

Usar guantes, mascarillas y ropas protectoras

Tener a mano pañuelos desechables y limpiadores de manos.

Uso adecuado del condón.

Evitar jeringas utilizadas.

La salud mental: Es un estado de bienestar emocional, psicológico y social que afecta cómo una persona piensa, siente y actúa. Es fundamental para la salud en general y la capacidad de afrontar el estrés, desarrollar relaciones y tomar decisiones. La salud mental es importante a lo largo de toda la vida.

¿Qué incluye la salud mental?

La salud sexual y reproductiva (SSR): Se refiere al bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con la sexualidad, la reproducción y el sistema reproductivo. Esto incluye tener una vida sexual satisfactoria y segura, decidir libremente sobre el número y espaciamiento de los hijos, y acceder a servicios de salud reproductiva.

En resumen, la salud sexual y reproductiva es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar de las personas, las parejas y las familias. Es un derecho humano que debe ser respetado y protegido, y que requiere de la implementación de políticas y programas que aseguren el acceso a la información, la educación y los servicios necesarios para su promoción y protección.

ORDEN DEL DÍA

1. Saludo
2. Objetivos esperados
3. Desarrollo de la actividad
4. Conclusiones u observaciones

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Saludo

Se da inicio a la actividad dando un caluroso saludo a los asistentes, se realiza la respectiva contextualización del programa de salud pública en el cual se hace alusión al convenio interadministrativo entre la ESE Hospital San Rafael y la administración municipal.

2. Objetivos esperados:

- Promover condiciones de vida saludable en los jóvenes a través de la educación y la sensibilización sobre enfermedades transmisibles y no transmisibles, además sobre la salud mental, la prevención de la violencia en los hogares, temas de adicciones, salud sexual y reproductiva a las familias.
- Educar a las familias sobre buenos estilos de vida saludable, para ayudar a mejorar la calidad de vida.
- Realizar demanda inducida a los programas que ofrece la ESE. Hospital San Rafael, de acuerdo a las necesidades que tenga el individuo y/o la familia a la que pertenezca.

3. Desarrollo de la actividad

Se procede realizar las dos visitas familiares de apertura a partir de las 8 am en la vereda Alto del Rayo, buscando familias con jóvenes 12 a 26 años , con el fin de detectar e identificar las posibles situaciones de riesgo o vulneración de derechos en salud estos jóvenes, es muy importante a la hora de realizar la visita poderle explicar a la familia que los datos recopilados en la historia familiar son confidenciales; se llena cada ítem y de acuerdo a lo encontrado en la familia se da la educación, la orientación y las remisiones pertinentes a los programas de detección temprana y protección específica que tiene la ESE. Hospital San Rafael de Andes. Se da a las familias el número telefónico del puesto de salud para que soliciten las citas.

Se brinda educación sobre la importancia de la alimentación saludable, importancia de la actividad física, tenencia responsable de los animales, estilos de vida saludable, planificación familiar, importancia de las vacunas, adherencia a los medicamentos de control y orientación sobre la afiliación al SGSSS y a la EPS. También sobre cáncer de cuello uterino y cáncer de seno y el auto examen de seno etc.

En las cuales, se visualizó la siguiente información: Vivienda propia 1, vivienda prestada 1, todas cuentan con todos los servicios públicos, animales domésticos vacunados, en su gran mayoría las personas cuentan con estudios solo hasta la secundaria. No se encuentran riesgos cardiovasculares evidentes, tiene buen desarrollo humano y familiar, no hay antecedentes personales, los jóvenes cumplen con los programas de salud. Se realiza verifica el carnet de vacunas para mirar que estén al día, no se realizan demandad inducidas.

Factores de riesgo encontrados:

Obesidad leve.
Sedentarismo.
Regulares estilos de vida saludables.

Factores protectores:

Cuentan con la escuela, las familias sacan la basura al carro recolector de la EPA vez a la semana, viviendas en buen estado, buena situación económica y familias activas en los programas de salud.

Se remite para el servicio de vacunación.



4. Conclusiones y observaciones

Las familias se mostraron interesadas en los diferentes temas tratados quedaron comprometidos en las tareas pendientes (mejorar los estilos de vida saludables). Son familias muy receptivas e inquietas, indagan ante los temas que se tratan es un sector muy unido y solidario. Son familias que se interesan por su salud familiar y están pendientes de todos los programas que brinda el hospital San Rafael y otras entidades para su beneficio. Sus hábitos alimenticios son poco saludables, pero se comprometen a mejorarlos.



MARIBEL RAMIREZ RAMIREZ
TECNICA AUXILIAR DE ENFERMERIA

LISTADO DE ASISTENCIA

Actividades del Promotor de Vida
Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública

Promotora: Maribel Romero

Joven

Fecha remisión	Objetivo visita: Apertura Seguimiento Verificación de compromisos Otro cuál?	Tiempo de duración de la visita (en minutos)	Zona de residencia: Urbana Rural	Vereda o Barrio	Tema	Número de integrantes	Firma jefe de familia
08/5/2026	Apertura	120min	Rural	Alto Rayo	CA Seno, Cello, Ulla Citología	3	Lina Gómez
08/5/2026	Apertura	120min	Rural	Alto Rayo	Estilos de vida CA. Prostate CA. Seno	4	Diana L. Aguilera
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							
///							

Municipio de Andes
E.S.E Hospital San Rafael
Salud Pública
Canalización a Servicios



Nombre del Profesional

Haribel Ramirez

Joven

Fecha de remisión	Nombre del usuario	Nº documento	Zona de residencia	Vereda o Barrio	Telefono	Firma usuario	Servicio	Fecha de atención
08/05/2024	Lina Marcela Gomez B	1527883076	Rural	Alto Mayo	301672555	Lina Gómez	Vacunación	///
08/05/2024								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///
///								///