ACTA DE REUNION

MUNICIPIO DE RICAURTE			
Actividad # 07		Fecha de realización: 01 al 30 de junio 2026	Hora: 8:00 A.M A 4:00 P.M
Tema tratado Educaciones, Promoción y Prevención Sobre Cáncer de Próstata, Cáncer de Colon, Higiene Oral, Lavado de Manos.			
Grupo beneficiario: ZONA URBANA			
Lugar		# Población programada	# Población cubierta:
ZONA URBANA		20	18
Objetivo General	"Realizar acciones de Información a las las familias visitadas, con el fín de promover la salud y la cultura de autocuidado para la detección temprana de riesgos asociados a : Enfermedades cronicas no transmisibles CANCER (cancer de mama, cancer de cuello uterino, cancer de prostata, cancer infantil, cancer de colon, cancer gastrico), HTA, DM, enfermedades huerfanas, donacion de organos y tejidos, promoción de la higiene y la salud bucal, lavado de manos y demás riesgos identificados en el microterritorio.		
Objetivos Específicos	Fomentar prácticas de autocuidado y detección temprana. Brindar información a la comunidad sobre medidas preventivas frente a enfermedades transmisibles.		
Recursos Utilizados	Técnicos	Humanos AUXILIAR DE ENFERMERIA	Material TABLET
Descripción Detallada del Desarrollo de La actividad	En cumplimiento de las actividades de promoción y prevención en salud publica en el micro territorio de la José María Córdoba con el objetivo de brindar información, Y motivar la adopción de prácticas saludables para prevenir enfermedades frecuentes que afectan a personas de todas las edades. A continuación, se detallan los temas abordados en cada una de las Educaciones: **1El cáncer de próstata** es el crecimiento descontrolado de células en esta glándula masculina. En sus etapas iniciales es asintomático. Para su detección temprana, se recomienda consultar a un urólogo y realizar exámenes de sangre (antígeno prostático específico) y		

ACTA DE REUNION

tacto rectal. En Colombia, esta enfermedad es muy frecuente y la consulta tardía eleva el

Riesgo .La detección temprana es vital, ya que eleva la supervivencia a casi un 100 % cuando la enfermedad está localizada. A continuación, se detallan los aspectos más importantes:

Factores de riesgo

Edad: El riesgo aumenta considerablemente a partir de los 50 años .Antecedentes familiares: Tener un padre o hermano con este diagnóstico duplica el riesgo .Raza: Los hombres afro descendientes tienen mayor probabilidad de padecerlo y a una edad más temprana.

Síntomas comunes

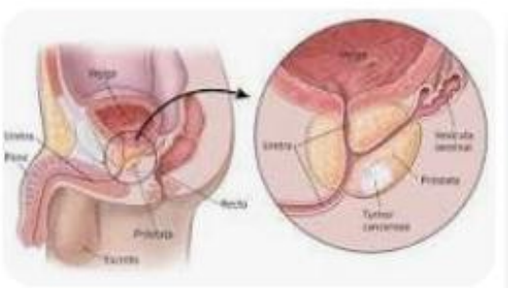
En fases avanzadas, cuando el tumor presiona la uretra, pueden aparecer las siguientes señales de alerta: Dificultad para comenzar a orinar.

Flujo de orina débil o interrumpido.

Necesidad de orinar frecuentemente, sobre todo en la noche. Dolor o ardor al orinar o eyacular. Sangre en la orina o el semen.

Diagnóstico y Tratamiento

El di agnóstico incluye pruebas de sangre (Antígeno Prostático Específico o PSA) y el tacto rectal para palpar la próstata. Si hay sospechas, se confirma mediante una biopsia. Las opciones de tratamiento varían según el paciente, e incluyen vigilancia activa, cirugía, radioterapia y terapias hormonales. El cáncer de próstata es un tipo de cáncer que se forma en los tejidos de la próstata. cáncer de próstata es la causa más común de muerte por cáncer en hombres mayores de 75 años de edad. El cáncer de próstata es el más frecuente del aparato genitourinario del hombre. En Colombia ocupa el tercer lugar en mortalidad.



ACTA DE REUNION

El cáncer de colon

se origina en el intestino grueso (colon o recto), generalmente a partir de pólipos precancerosos. Es curable en hasta un 90 % de los casos si se detecta a tiempo. Los exámenes de detección, como la colonoscopia, son fundamentales y deben comenzar a los 45 años para personas con riesgo promedio.

Síntomas comunes Los pólipos tardan años en volverse cancerosos y al principio no presentan síntomas. Cuando aparecen, suelen incluir:

Cambio en los hábitos intestinales (estreñimiento o diarrea frecuente).Sangre en las heces o sangrado rectal.

Molestias abdominales persistentes (gases, calambres o dolor).Sensación de que el intestino no se vacía por completo. Fatiga, debilidad o pérdida de peso inexplicable.

Factores de riesgo Aunque se desconoce la causa exacta, el daño en el ADN celular es el detonante. Los factores que aumentan el riesgo son:

Edad: Ser mayor de 50 años, aunque los casos en menores de 50 años están aumentando. Estilo de vida: Dieta poco saludable, sedentarismo, tabaquismo y obesidad. Antecedentes: Historial familiar de cáncer color rectal o de pólipos.

Diagnóstico y tratamiento notas signos persistentes, consulta a un profesional médico para una evaluación. El diagnóstico temprano permite extirpar pólipos antes de que se vuelvan malignos. Los tratamientos incluyen cirugía (colecto mía), quimioterapia, radioterapia, terapia dirigida e inmunoterapia.

Factores de riesgo

Algunos de los factores que pueden aumentar el riesgo de tener cáncer de colon son los siguientes:

-Edad avanzada. El cáncer de colon puede ocurrir a cualquier edad. Sin embargo, la mayoría de las personas con cáncer de colon tiene más de 50 años. La cantidad de personas menores de 50 años que tienen cáncer de colon está aumentando. Los médicos no saben por qué.

-Piel negra. Las personas de piel negra que viven en Estados Unidos tienen un mayor riesgo de tener cáncer de colon que las personas de otras razas.

-Antecedentes personales de cáncer color rectal. o pólipos. Haber tenido cáncer de colon o pólipos aumenta el riesgo para cáncer de colon.

-Enfermedades inflamatorias intestinales. Las afecciones que causan dolor e hinchazón de los intestinos, llamadas enfermedades inflamatorias intestinales, pueden aumentar el riesgo de cáncer de colon. Entre estas podemos mencionar la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn.

Síndromes hereditarios que aumentan el riesgo de cáncer de colon. Algunos cambios en el ADN que aumentan el riesgo de cáncer de colon se presentan en una familia. Los síndromes

ACTA DE REUNION

	hereditarios más frecuentes que aumentan el riesgo para cáncer de colon son la polinosis adenomatosis familiar y el síndrome de Lynch. Antecedentes familiares de cáncer de colon. Tener parientes consanguíneos con cáncer de colon aumenta el riesgo de tener esta afección. Si más de un miembro de la familia tiene cáncer de colon o del recto, el riesgo aumenta aún más. Dieta con bajo contenido de fibra y alto contenido de grasas. El cáncer de colon y el cáncer del recto pueden vincularse con la típica alimentación occidental. Este tipo de alimentación suele ser baja en fibra y alta en grasas y calorías. La investigación en esta área ha arrojado resultados desiguales. Algunos estudios encontraron un mayor riesgo de cáncer de colon en personas que comen mucha carne roja y carne procesada. No hacer ejercicio con frecuencia. Las personas inactivas son más propensas a tener cáncer de colon. Hacer actividad física con regularidad puede ayudar a reducir el riesgo. Diabetes. Las personas con diabetes o resistencia a la insulina tienen un mayor riesgo de cáncer de colon. Obesidad. Las personas con obesidad tienen un mayor riesgo de cáncer de colon. La obesidad también aumenta el riesgo de morir debido al cáncer de colon. Fumar. Las personas que fuman tienen un mayor riesgo de cáncer de colon. Consumir alcohol. Beber demasiado alcohol puede aumentar el riesgo de cáncer de colon. Radioterapia contra el cáncer. La radioterapia dirigida al abdomen para tratar casos de cáncer anteriores aumenta el riesgo de cáncer de colon. Prevención **Exámenes de detección de cáncer de colon** Los médicos recomiendan que las personas con un riesgo promedio de tener cáncer de colon consideren la posibilidad de comenzar exámenes de detección de este tipo de cáncer alrededor de los 45 años. Sin embargo, quienes corren un riesgo mayor deben considerar la opción de empezar los exámenes de detección antes. Las personas que corren un riesgo mayor incluyen aquellas que tienen antecedentes familiares de cáncer de colon. Existen muchas pruebas que se usan como exámenes de detección de cáncer de colon. Habla sobre tus opciones con el equipo de atención médica. Cambios en el estilo de vida para reducir el riesgo de cáncer de colon Hacer cambios en el día a día puede reducir el riesgo de cáncer de colon. Para reducir el riesgo de cáncer de colon, haz lo siguiente:

ACTA DE REUNION

Come una variedad de frutas y verduras, y granos integrales. Las frutas, las verduras y los cereales integrales tienen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que pueden ayudar a prevenir el cáncer. Elige frutas y verduras variadas para obtener diferentes vitaminas y nutrientes.

Si bebes alcohol, hazlo con moderación. Si decides beber alcohol, reduce la cantidad a no más de una bebida al día en mujeres y hasta dos bebidas al día en hombres.

Deja de fumar. Habla con el equipo de atención médica sobre cómo dejarlo.

Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana. Trata de hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días. Si no hiciste actividad física durante un tiempo, comienza despacio y aumenta progresivamente hasta llegar a los 30 minutos. También habla con un profesional de la salud antes de empezar con un programa de ejercicios.

Mantén un peso saludable. Si tienes un peso saludable, trabaja para mantenerlo combinando una alimentación saludable con ejercicio diario. Si necesitas perder peso, pregunta a tu equipo de atención médica acerca de cómo lograr tu objetivo de manera saludable. Busca perder peso de a poco comiendo menos calorías y moviéndote más.

Prevención del cáncer de colon para personas con riesgo elevado de padecer esta enfermedad

Si tienes un riesgo elevado para cáncer de colon, analiza tus factores de riesgo con el equipo para la atención de la salud para determinar si los medicamentos preventivos son seguros para ti.

HIGIENE ORAL

Concepto: Cuidado de los dientes, encías y boca para prevenir enfermedades como caries y gingivitis.

Objetivo: Promover buenos hábitos de limpieza oral desde la infancia.

Recomendaciones:

- Cepillarse los dientes mínimos tres veces al día con crema dental con flúor.
- Cambiar el cepillo cada 3 meses.
- Visitar al odontólogo cada 6 meses.

ACTA DE REUNION



HÁBITOS SALUDABLES

Concepto: Conjunto de acciones diarias que mejoran el bienestar físico y mental.

Objetivo: Fomentar estilos de vida que previenen enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y obesidad.

Se informa a toda la comunidad sobre seguir recomendación para nuestra salud según los ciclos de vida y a poner en práctica estas recomendaciones y a compartir esta información en su entorno. La prevención es una tarea de todos y es la lo herramienta para cuidar nuestra salud y la de nuestras familias.

Concepto: Conjunto de acciones diarias que mejoran el bienestar físico y mental.

Objetivo: Fomentar estilos de vida que previenen enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y obesidad.

Se informa a toda la comunidad sobre seguir recomendación para nuestra salud según los ciclos de vida y a poner en práctica estas recomendaciones y a compartir esta información en su entorno. La prevención es una tarea de todos y es la lo herramienta para cuidar nuestra salud y la de nuestras familias



ACTA DE REUNION

La donación de órganos

Es un acto altruista y voluntario que permite salvar o mejorar la calidad de vida de múltiples pacientes. Puede realizarse en vida o tras el fallecimiento, y un solo donante puede llegar a beneficiar a más de 55 personas. ¿Cómo funciona la donación en Colombia? Presunción legal: En Colombia, según la legislación vigente, toda persona mayor de edad es considerada potencial donante de órganos tras su fallecimiento, a menos que haya manifestado en vida su voluntad de negarse. Comunícalo a tu familia: Aunque la ley asume tu voluntad de donar, lo más importante es informar a tus familiares directos, ya que ellos serán consultados en el momento del deceso y es fundamental que conozcan y respeten tu decisión. No hay costo ni pago: El proceso de donación y trasplante es totalmente gratuito y está incluido en el sistema de salud. Por ley, no existe ninguna remuneración económica por donar órganos. ¿Qué se puede donar? Órganos internos: Riñones, corazón, hígado, páncreas, intestinos y pulmones. Tejidos: Córneas, piel, huesos, médula ósea, válvulas cardíacas y cartílagos. Recursos oficiales Para obtener información detallada o manifestar formalmente tu decisión de no ser donante, puedes consultar las siguientes



ACTA DE REUNION

-

El lavado de manos

es la frotación vigorosa de las manos previamente enjabonadas, seguida de un enjuague con abundante agua. Es una de las medidas más eficaces y económicas para eliminar suciedad, grasa y microorganismos (bacterias, virus y hongos), evitando así la propagación de enfermedades infecciosas.

Técnica correcta (Duración: 40 - 60 segundos)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para que el lavado sea efectivo se deben seguir estos pasos:

Mojar las manos con agua.

Aplicar suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.

Frotar las palmas entre sí.

Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.

Frotar las palmas entre sí con los dedos entrelazados.

Frotar el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
Limpiar los pulgares rodeándolos con la palma de la mano opuesta y frotando con movimiento de rotación.

Frotar la punta de los dedos y las uñas contra la palma de la mano contraria.

Enjuagar completamente con agua.

Secar con una toalla desechable y utilizarla para cerrar el grifo. Alternativa sin agua
Si no tienes acceso a agua y jabón, puedes usar un desinfectante a base de alcohol (al menos 60%). Aplícalo en la palma de la mano y frota todas las superficies hasta que se sequen.

ACTA DE REUNION

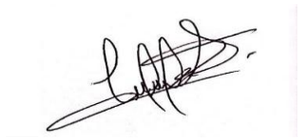
	
Hallazgos y Conclusiones	Durante el recorrido por el micro territorio se hallaron 6 personas para odontología 1 hombre sin examen de próstata los cuales no tenían información sobre signos y síntomas sobre las enfermedades que prevalecen en los diferentes ciclos de vida el cual se le brindo información sobre signos y síntomas de los diferentes canceres y sobre salud oral y la importancia de los exámenes para nuestra salud y cómo actuar en caso de presentar algún síntoma. 1 persona sin examen de adultez de igual manera se le brindo información sobre cáncer de próstata y cáncer de colon signos y síntomas y como prevenirlos y cuando acudir al médico y se canalizaron para diferentes servicios. .

Aportes y Sugerencias	Involucrar a líderes locales y juntas de acción comunal para mayor participación comunitaria. Uso de tecnologías y redes sociales: Crear contenido educativo digital en formato corto y atractivo, especialmente para jóvenes y adolescentes. Capacitación constante al personal de salud: Es importante actualizar los contenidos educativos y estrategias pedagógicas.	
Material anexo	Presentación en Power Point	
	Registro Fotográfico	X
	Convocatoria	
	Listado de Asistencia	X
	Videos	
	Otros ¿cuál?	

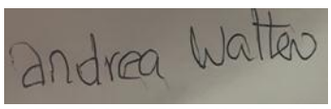
ACTA DE REUNION



ANDREA CAROLINA CORDOBA
Cargo: COORDINADORA PIC ESE CENTRO DE SALUD
Municipio de Ricaurte



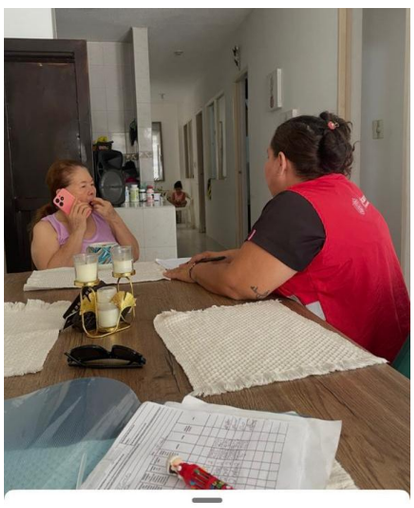
ZULMA JASLEYDI JAUREGUI VELANDIA
Coordinadora PIC
Municipio de Ricaurte



ANDREA DEL PILAR WALTERO
AUXILIAR DE ENFERMERIA

ACTA DE REUNION

REGISTRO FOTOGRAFICO



Lun, 15 de jun. de 2026 · 10:18 a.m.







ACTA DE REUNION



Lun, 15 de jun. de 2026 · 10:18 a.m.



Vie, 26 de jun. de 2026 · 5:49 p.m.